

专家提醒

这些部位疼痛 别大意

1. 背部中心牵拉痛

胰腺位于人体后背部偏下方的区域,胰腺肿瘤生成后,往往会压迫后方的神经丛,可引起后背疼痛。

胰腺癌早期,患者会感觉腰部有束带感,发展到中晚期,会出现剧烈的疼痛,尤其是凌晨两点左右疼痛剧烈。

建议高危人群每年做一次胰腺CT或者胰腺核磁筛查。

2. 左侧肩部放射性疼痛

心脏是在胸腔中部区域偏左下的位置,心绞痛、心肌梗塞或急性主动脉夹层等心血管病变发生时,可能会引起患者左边后背部疼痛不适。

3. 下腰部疼痛

下腰区域、骶髂部位,有疼痛及明显僵硬且不适,持续了较长时间,每天起床后疼痛尤为明显,简单活动后会舒缓,这可能是强直性脊柱炎的症状。

4. 腹部急性疼痛

突发腹痛,往往是急性病到来的表现。突发中上腹部剧痛可能与急性胆囊炎、胰腺炎等疾病有关;右下腹剧烈疼痛,可能是阑尾炎、肠穿孔的表现;腹痛伴随恶心呕吐、腹泻等症状,可能与急性肠胃感染有关。

5. 右上腹胀痛

经常感觉右上腹有钝痛、胀痛感,特别是在进行体力活动、变化身体姿势时,疼痛较为明显,甚至右肩部也有隐痛感,这可能是肝病的信号。

肝脏处于人体右上腹,在肝脏周围和肝包膜上有大量神经分布,当肝病刺激肝包膜、压迫周围组织后,可能会造成肝区疼痛,痛感有时还会向右侧肩部放射。

郑州人民医院普通外科主任 李建军



慢性胰腺炎患者合理饮食注意啥

长期慢性胰腺炎可能会导致营养不良、腹泻等一系列问题。对于慢性胰腺炎患者,合理饮食,减少急性胰腺炎发作和并发症是主要目标。

1. 高蛋白、低脂肪饮食

人体摄入的脂肪,需要由脂肪酶消化后吸收,而脂肪酶主要由胰腺分泌。慢性胰腺炎随着病情进展,脂肪酶分泌不同程度减少。因此,要忌食高脂类食物,尤其是富含饱和脂肪及反式脂肪酸的食物,如肥肉、动物油脂、油

炸食品、蛋糕、饼干、腊肠等。如果进食过多脂肪,一方面会出现腹泻和加重腹泻症状;另一方面会加重胰腺负担,甚至加速病情进展。对于慢性胰腺炎的患者,如果过度控制脂肪的摄入,亦会影响维生素的吸收。而“好”的脂肪包括单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸,主要存在于坚果和绝大多数植物油中,可适当摄入。

慢性胰腺炎患者随着疾病进展,会出现不同程度的吸收

不良,建议采用高蛋白饮食,通过增加摄入量来弥补吸收不良,可选择含脂肪少,高蛋白的食物,如鸡肉、牛肉、鱼、虾等。

2. 减少高膳食纤维饮食

膳食纤维过量会抑制胰腺的消化功能,从而导致胰腺液分泌量增加,加重胰腺的负担,对于已经存在腹泻的患者,可能会加重腹泻的症状。

3. 少食多餐

慢性胰腺炎患者要定时定量饮食,细嚼慢咽。烹饪食物应保持菜肴清淡、柔软、易

于咀嚼。推荐采取蒸、煮、炖等少油或无油的烹饪方式。

4. 避免进食辛辣刺激食物

辛辣刺激食物会促进胃酸和胰腺的分泌,导致急性胰腺炎的发作。

此外,该类患者还应关注自身的营养状况和症状。当出现体重下降、乏力、腹泻或者其他营养不良症状时,要及时就医,寻求专业医生的帮助,除了饮食调整,还需要进行胰酶的补充治疗。

海建/文

预防为主

不痛的结石 也不能掉以轻心



天热出汗多,尿液浓缩,大大增加了结石形成的风险。很多人体检查出泌尿系统结石后,因为没有症状,并没把它放在心上;还有一些人认为结石痛过不会再痛,也就懒得管。

肾结石在初期可能没有任何症状,临床上很多患者都是出现剧烈疼痛才就医。还有一部分人患上结石没有任何症状,直到发展成肾积水或是更严重的肾功能受损才就诊,以至于有的人不得不切掉肾脏。因此,对于没有症状的泌尿系结石更要重视。

通过彩超、验尿,就能发现结石。一般来说,肾脏内五六毫米以下的石头,通过多喝水、适当运动,石头有自行排出的可能。大于1厘米的结石,应尽早采取体外碎石或是其他治疗让结石排出。对于一些长在特殊位置的结石,比如停留在输尿管内,并引起肾积水的结石,即便石头很小,也应该积极治疗。

冯博/文

护理常识

慢阻肺患者如何进行家庭氧疗

慢性阻塞性肺疾病(COPD)简称慢阻肺,是呼吸科常见的慢性呼吸系统疾病,是一种具有气流受限特征的可以预防和治疗的疾病,气流受限不完全可逆,呈进行性发展。慢阻肺与支气管炎及肺气肿密切相关,以慢性咳嗽、咳痰、胸闷、气短、呼吸困难为主要临床表现。

长期家庭氧疗是慢阻肺稳定期最常用的治疗方法,长期家庭氧疗的好处主要有以下几方面。

1. 改善缺氧症状,提高患者的生活质量。通过提高吸入氧浓度,可以改善患者胸闷、气短症状,提高患者的活动能力,减少呼吸衰竭的发生,减少急性加重。

2. 通过吸氧可减缓患者病

情进展,减缓肺功能下降速度,延长患者的生存时间。

3. 减少并发症的发生。慢阻肺常见的并发症包括肺动脉高压、慢性肺源性心脏病、呼吸衰竭、自发性气胸等,通过长期家庭氧疗,可以延缓患者肺动脉高压及肺源性心脏病的发病时间,减少患者因呼吸衰竭及慢阻肺急性加重的住院次数。

家庭氧疗的具体操作:

1. 合理选择吸氧时间。长期家庭氧疗,要求患者每天持续吸氧15h以上,使血氧分压>60mmHg,以增加机体组织供氧,缓解气促症状,有利于降低急性发作次数。

2. 吸氧流量。吸氧宜选择在夜间、饭前及运动前等需要增加耗氧量时,一般用鼻导管持续低流量低浓度吸氧,氧流

量1.0~2.0L/min,患者应避免长时间高浓度吸氧,因为高流量吸氧可加重慢阻肺患者的二氧化碳蓄积,引发肺性脑病。

3. 注意氧气的湿化。从压缩瓶内放出的氧气湿度大多低于4%,低流量给氧一般应用气泡式湿化瓶,湿化瓶内应加1/2的蒸馏水。

4. 观察用氧效果。患者在氧疗期间,家属应询问其自觉症状有无改善,并注意观察以下几方面:呼吸是否平稳,呼吸频率、呼吸深度是否正常;脉搏是否较前缓慢;精神状态是否有好转;发绀是否有减轻或消失。还可请医务人员为患者作血气分析。

河北医科大学第二医院北院区呼吸与危重症医学科 刘桂森

用药知识

安定助眠注意五点

地西洋俗称安定,临床常用于抗焦虑、镇静催眠,还可用于抗癫痫和抗惊厥等。应用该药助眠时,需注意以下5点:

1. 不宜长期服用,宜短期或间断性用药。长期连续用药会产生依赖性和成瘾性,突然停药可能会产生撤药症状,因此长期使用者停药时应逐渐减量,不宜骤停。

2. 初始用量不宜过大,应逐渐增加剂量。地西洋的常见不良反应有嗜睡、头昏、乏力等,大剂量可导致共济失调、



震颤。老年人对本药较敏感,用量应酌减。

3. 该药不宜与巴比妥类、酒精等中枢抑制药合用,尤其对于严重的急性酒精中毒,可加重中枢神经系统抑制作用,应慎用;该药不宜与西咪替丁等肝药酶抑制剂合用,肝药酶

抑制剂可使地西洋的清除减慢,增加副作用。

4. 特殊人群不宜用。肝、肾和呼吸功能不全者,青光眼和重症肌无力者慎用;有低蛋白血症时,该药可导致嗜睡难醒,应慎用;多动症者可有异常反应,应慎用;对于长期卧床病人,咳嗽反射可受抑制,应慎用。

5. 该药可影响操作和驾驶安全,故驾驶员、高空作业和机器操作者应禁用。

首都医科大学宣武医院药理学部 王海莲

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台