

关于慢阻肺 不得不说的“肺”话

▲ 吴川市人民医院 陈华生

慢阻肺的症状

咳嗽 慢阻肺患者经常会出现咳嗽，并伴有黏性痰液，在清晨尤为明显。当患者病情严重时，痰液会随之增多，还可能变成脓痰。

气短或呼吸困难 患有慢阻肺的人可能会出现气短或呼吸困难。一开始这种症状可能只在进行较剧烈的活动时出现，随后病情逐渐加重，随着疾病的加深，患者可能在日常活动甚至休息时也会感到气短或呼吸困难，严重影响患者的生活质量。

慢性咳嗽 慢性咳嗽是慢阻肺最先出现的症状，开始时常为间歇性咳嗽，尤其是早上较为严重，病情发展到了后期，就表现为早晚咳嗽或整天不断的咳嗽。

喘息或胸闷 特别是慢阻肺病情严重的患者，出现喘息或胸闷的症状尤为突出。

身体其他症状 如体重下降、食欲下降以及身体肌肉萎缩或功能性障碍等，同

时部分患者还会伴随有精神抑郁萎靡和焦虑等现象。合并多种疾病时，患者还会出现咳血痰或咳血等严重后果。

慢阻肺的预防

戒烟 吸烟是慢阻肺的主要诱因。香烟中含有各种有害物质，对身体健康造成非常大的损害，长期吸烟可能导致支气管阻塞和肺结构破坏，继而加大了患慢阻肺的风险。

必要的体育锻炼 必要的体育锻炼不但可以增强身体素质，还可提高免疫力，有利于改善身体健康状况。尤其是对于老年人而言，必要的体育锻炼不仅可以增强心肺功能，还能够促进血液循环，如常见的散步、有氧运动、体操等运动，能够有效预防慢阻肺的发生。

呼吸疾病的预防 慢阻肺与其他呼吸系统疾病的发生有着非常紧密的联系，为此在慢阻肺预防过程中，也应对相关呼吸系统疾病进行预防和控制，如生活中较为

常见的肺结核、肺炎以及肺气肿等，避免肺部组织让各种病菌感染。

注重生活饮食习惯 生活中做到饮食规律和饮食规范对预防慢阻肺有着非常积极的意义。在日常饮食过程中，要以营养丰富、易于消化和清淡的食物为主，同时还要养成良好的生活作息习惯，不熬夜，良好的生活习惯对增强抗病能力同样有着较好的效果。

规律用药 疾病稳定期长期规律地用药治疗可预防疾病急性加重，减少发生频率和降低严重程度，改善健康状况，延缓肺功能下降速度，从而延缓疾病进展。所以，慢阻肺患者在病情严重时需用药治疗，而病情控制、症状稳定后亦应用药维持。

在日常生活中，应尽可能做到对慢阻肺的预防和治疗，特别是面对一些常见的呼吸系统疾病，如咳嗽、咳痰以及发热等，应及时到医院治疗，减少肺部损害，预防慢阻肺的发生。

超声检查能诊断阑尾炎吗？

▲ 清远市阳山县人民医院 黄敏静

阑尾炎是普通外科最常见的疾病之一，分为急性阑尾炎和慢性阑尾炎。多数确诊阑尾炎的患者为年轻人，普遍在20~30岁之间，男性比例大于女性。随着生活条件不断改善，年轻人大多存在熬夜、酗酒、抽烟、不规律饮食等不良习惯，以及经常摄入高脂肪、高油脂、高糖食物，膳食纤维摄入量较少，导致肠胃蠕动减弱，肠道内菌群发生改变，出现便秘或粪便黏稠的情况，进而引起炎症。

阑尾炎的病因及症状

肠梗阻是引起阑尾炎的首要因素之一，阑尾是一根又长又细的管子，一端通向盲肠。当发生肠梗阻时，分泌物积聚在阑尾内，阻碍阑尾远端的血流，损伤肠黏膜，使细菌进入腹腔引起感染。另外是阑尾腔的直接感染，由于阑尾特殊的生理结构，与盲肠相连的部分容易受到细菌感染引起阑尾炎症。此外，其它因素包括便秘、腹泻和其他疾病相关因素也会引发阑尾炎。也就是说，如果阑尾肠黏膜受损，很容易引起阑尾感染和血液供应障碍，从而导致阑尾炎症。

阑尾炎的症状通常表现为腹部疼痛，或者从上腹部开始逐渐蔓延。此时，很多患者往往无法准确描述腹痛的位置，随着时间的推移，腹痛逐渐移至右下腹，且呈现持续性疼痛。阑尾炎通常伴有胃肠道症状，如便秘、腹泻、食欲不振、呕吐和恶心，同时伴随明显的压痛点。一般来说，阑尾炎发作期间，压痛点主要出现在右下腹，右下腹压痛点在临床上也作为诊断阑尾炎的重要依据。这种类型的疼痛通常出现在疾病发作时，并且在右下腹最为明显，当患者举起手时疼痛可能会很明显。阑尾炎发生时，除了腹部症状外，还会出现全身无力、头痛、头晕、心悸、发热等全身症状。

如何用超声检查阑尾炎

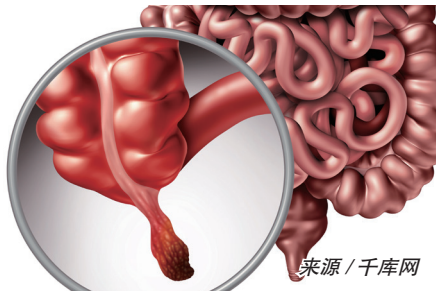
此前，临床症状和实验室检查是诊断阑尾炎的主要手段，但由于其临床表现多

样，很容易被误诊。如今妇科普遍通过超声方法进行辅助诊断。超声检查时，患者应取仰卧位，检测腹部是否有黑色区域，切换高频探头前，检查腹腔内是否有液体以及肠道是否扩张。探头检查阑尾区域并执行多个横截面扫描以测量长度、宽度和厚度，明确阑尾直径增大、壁厚、清晰度、内部回声、以及与周围邻近组织的关系，以确认诊断。

超声检查过程中，可以直观的检测腹腔液密度的变化。阑尾炎患者体内通常会出现炎症化脓充血的情况，阑尾管周边会出现积液，严重的情况下，通过超声检查可以看到局部出现脓肿等情况。除此之外，在阑尾炎患者中，最常见的原因是粪便堵塞阑尾管腔，因此超声检查也能直观地看出强烈的回声变化。但检查时伴随肠道扩张的局部炎症很容易影响超声检查的结果，因此需要仔细检查，避免遗漏，也有利于泌尿系结石的鉴别。

不过在某些阑尾炎病例中，超声检查没有帮助。如患者胀气特别明显，超声探查的整个右下腹被气体遮挡，图像显得不清晰，即使存在阑尾炎，超声也无法检测出来。另外，由于阑尾处于不同的位置，如阑尾较深，或在盲肠后部，即使是阑尾内的病变，超声也很难发现。

总而言之，超声在诊断临床妇科阑尾炎方面具有不可替代的优势和非常高的诊断率，而凸阵探头可以提高炎症性阑尾的检出率，对临床分期的积极治疗发挥着重要作用。当然，根据病症不同情况采取不同措施，特殊阑尾病症需特殊对待。



如何预防糖尿病足

▲ 广州医科大学附属第五医院 骆燕



什么是糖尿病足

糖尿病足是糖尿病患者常见的疾病，多因患者高血糖、神经病变以及血管病变等因素所致，给患者生活带来非常不利的影响，若对此疾病不加以及时治疗和管理，任由其发展，很有可能导致溃疡、感染，甚至截肢等严重后果。

糖尿病足包括以下特征：首先是神经病变，也被称为神经病理性糖尿病足。主因是长期高血糖导致的神经系统损害，尤其是末梢神经，会出现功能性减退或丧失、伴随有疼痛或刺痛的感觉，另外神经病变使患者无法感知足部疼痛、压力以及摩擦等刺激，为此患者很容易忽视足部存在的问题。

其次是血管病变，又被叫做缺血性糖尿病足，也是由于患者高血糖导致血管内皮细胞损伤，致使血管功能异常和血液循环障碍。

最后是足部感染，由神经病变和血管病变导致患者足部的自我保护能力降低，其结果是容易导致伤口感染，并且伤口感染进一步扩散会导致严重并发症。

如何预防糖尿病足

有效控制血糖 加强足部的护理 保持良好的血糖控制是预防糖尿病足的关键。定期监测血糖水平，按照医生的建议进行药物治疗、饮食管理和锻炼，以保持血糖在合理范围内。

足部护理 一方面是要做到定期或不定期检查足部，特别是脚底、趾缝和趾甲，观察有无干燥、皸裂等情况，有无溃疡、破皮、红肿等。若发现问题，即使感觉不到任何疼痛，也要及时就医。

此外，应经常用温水和温和的肥皂轻轻清洁足部，特别是足趾之间的部位更要认真清洗，洗后要及时擦干足部，可以使用柔软的毛巾轻轻地擦干足部，保持足部干爽。

同时，可使用润肤露外擦，以此提高皮肤的抵抗能力，但要注意避开脚趾间，趾间要保持干爽，必要时可用吹风筒温风吹干，润肤露还需避免涂抹足底，以免患者滑倒。

糖尿病患者尤其要避免热水浸泡足部，因为糖尿病患者足部神经病变，对水温感觉异常，容易被烫伤，而且长时间把足部浸泡在热水中，过热的水可能会导致皮肤干燥和创伤。另一方面是要勤修脚趾甲，避免修剪得太短或不当，以免造成创伤和感染。

选择合适的鞋子与袜子 选择合适尺寸、舒适、支撑好的鞋子，确保足部有足够的空间。避免穿高跟鞋、尖头鞋或过紧的鞋子。同时选择透气、吸湿、柔软、无缝和非压迫性的袜子。避免使用过紧的袜子，以免影响血液循环。

避免足部受伤 一方面避免赤脚行走，特别是在户外和公共场所。另一方面是要注意避免脚部出现过多的刺激和压力，避免长时间站立、久坐或交叉腿等不良习惯，不能让足部长时间受到摩擦，也不能让足部在不平坦、有尖锐物或可能摔倒的地面上行走，以防脚步压伤或者割伤。

注意保暖 注意保暖的同时要注意冬天不能用热水瓶或热水袋捂脚，禁用电热毯，以免造成烫伤，使用松口的毛袜保暖最安全。

定期足部检查 定期接受医生的足部检查，包括神经功能和血液循环的评估，及早发现和处理足部问题，预防并发症的发生。