

# 皮肤出血是过敏性紫癜吗？

▲ 山西省忻州市人民医院 郭莲

过敏性紫癜是一种毛细血管变态反应性出血性疾病，由于多种致病因素（如细菌、病毒、寄生虫等）侵犯皮肤、胃肠道及关节腔等部位而引起毛细血管广泛性破裂出血。过敏性紫癜主要特征是皮肤出现紫红色的瘀点或瘀斑，可融合成片，出血严重时可能形成紫癜或血疱，常伴有腹痛、腹泻和便血，关节疼痛和肿胀。

皮肤紫癜在儿童多见，发病前1~2周常有上呼吸道感染病史。在起病之初，皮肤上出现针头至粟粒大小红色或紫红色的皮疹，很多患者会感到瘙痒或刺痛等不适感，会导致患者不断搔抓皮肤。皮疹数目不定，可分布全身。皮肤紫癜的特点为出血性损害，其分布与毛细血管分布一致，皮疹好发于四肢伸侧、臀部及躯干上部。血管性水肿在紫

癜消退后不留痕迹。少数病例可见于腹部紫癜及关节型紫癜。还有非出血性紫癜和出血性紫癜等。

**皮疹** 皮疹的发生部位及大小因人而异，这些瘀点或瘀斑可能出现在四肢、臀部、腹部等部位，持续数天或数周。皮肤表面可见大小不一的瘀点或瘀斑，直径为2~10 mm，呈圆形、椭圆形或不规则形，可有压痛感。皮疹初起呈淡红或暗红色小丘疹，压之不褪色，几天后迅速增多增大并融合成片。皮疹呈对称分布，在四肢远端较多，也可出现于躯干、颜面、口腔黏膜及其他部位。在关节腔内形成小血块可引起关节肿痛。典型紫癜为红色的大小不等的瘀斑，压之不褪色，常伴有不同程度的皮肤肿胀及皮下出血点。少

数患者可伴有腹痛、肠套叠、肠梗阻等症状。

**关节肿痛** 关节肿痛也是过敏性紫癜的常见症状之一，一般在皮疹出现后1~2周出现关节疼痛，常为游走性，关节周围压痛明显，可伴有发热、乏力等全身症状，以膝、踝关节为主。约半数患者呈游走性，一般持续3~6个月后缓解。关节肿痛的程度与血小板减少、凝血功能障碍等因素有关。早期多为轻中度疼痛，常伴有有关节附近肿胀，严重时可能致关节腔狭窄或积液。

**腹痛** 腹痛为本病的主要症状，其程度轻重不一。疼痛为阵发性绞痛，轻者仅有钝痛、隐痛或刺痛，可伴有恶心、呕吐，一般不发热，大便潜血阳性和血便。重者可因肠麻痹而引起腹痛剧烈，呈阵发性绞痛。紫癜

性肠炎可出现腹痛与血便并存的现象，少数病例也可仅表现为腹痛。

**肾损害** 多见于紫癜性肾炎，是本病最严重的并发症，若不及时治疗可导致肾功能衰竭，严重者可发生尿毒症。

过敏性紫癜是一种常见的出血性疾病，以皮肤和关节部位的紫癜为主要表现，常伴有腹痛、腹泻和便血，严重者可出现血尿、蛋白尿、管型尿以及肾病综合征等表现。本病发病前常有皮肤损伤或食物、药物过敏史，发病后可出现皮疹，并伴有腹痛、关节痛和血尿、蛋白尿及肾脏损害等表现。该病一般预后良好，但如果治疗不及时也会导致肾脏损害，因此在治疗期间要特别注意避免感染和使用肾毒性药物。

## 肠道也会堵塞！一文带你了解肠梗阻

▲ 广东省广州市番禺区新造医院 蔡稼甜

人体的消化系统是一个复杂而精密的系统，负责将食物消化并吸收营养物质。然而，在生活中，有时消化系统可能会遇到问题，其中之一就是肠道堵塞，也被称为肠梗阻。

### 什么是肠梗阻

肠梗阻，指的是肠道内的物质无法正常通过，导致肠道阻塞的状况。这种疾病可能发生在小肠或大肠，影响食物、液体和气体的流动，从而引起一系列不适和症状。

为了更好地理解肠梗阻的产生机制，我们先来了解一下肠道的结构和功能。人体的消化系统包括胃、小肠、大肠和其他器官，它们共同协调工作，将食物消化为身体所需的营养物质。小肠是消化过程中的主要部位，其壁上覆盖着细小的绒毛，这些绒毛能够增加吸收表面积，帮助身体吸收营养物质。大肠则主要负责水分的吸收和废物的排出。消化过程中，食物会被分解为细小的颗粒，这些颗粒通过肠道的蠕动运动，从胃进入小肠，然后进入大肠，最终形成粪便并排出体外。肠道的正常蠕动和通畅是消化过程顺利进行的关键。

### 肠梗阻的病因

**肠绞痛** 肠绞痛是指肠道的某一部分受到强烈而持续的痉挛，导致肠道狭窄或阻塞。这可能由于肠道的神经功能紊乱、炎症反应等引发。

**肿瘤** 肿瘤是肠梗阻的常见病因之一。肠道内的肿瘤可以阻塞食物和液体的流动，引起肠梗阻。这种肿瘤可以是恶性的，如结肠癌，也可以是良性的。

**粘连** 手术、炎症或其他原因可能导致肠道内的组织粘连在一起，形成粘连性肠梗阻。粘连会限制肠道的正常蠕动，造成食物通过的障碍。

**肠扭转** 肠道的部分或全部可能会扭转，导致肠道的血液供应受到限制，引发肠道壁坏死和病变，从而形成肠梗阻。

**疝气** 腹股沟或腹壁上的薄弱部位可能会出现疝气，导致肠道脱出并引发肠梗阻。

**术后并发症** 某些手术后可能会引发肠梗阻，尤其是腹部手术。手术创口愈合不良、组织粘连等情况可能导致肠道问题。

**炎症和感染** 肠道的炎症反应和感染可能引发肠道壁的水肿和狭窄，导致肠梗阻。

### 肠梗阻的症状

**腹痛** 腹部疼痛是肠梗阻最常见的症状之一。疼痛可能是持续的、间歇的，也可能在一段时间内逐渐加重。

**呕吐** 由于食物和液体无法正常通过阻塞的肠道，患者可能会出现呕吐。呕吐物可能是食物、胃液或胆汁等。

**腹胀** 肠梗阻导致食物和液体在堵塞区积聚，引起腹部胀气和膨胀感。

**便秘** 肠梗阻可能导致粪便难以排出，从而引起便秘。便秘可能伴随腹痛和腹胀。

**无法排气** 肠梗阻还可能影响气体的正常排出，导致无法放屁。

**恶心和食欲不振** 由于胃肠道受到影响，患者可能感到恶心，食欲减退。

**腹部鸣叫声** 肠道积聚的气体可能引起腹部鸣叫声，俗称“肚子叫”。

**腹部触痛** 肠梗阻较严重时，可能出现腹部触痛，患者可能会感觉痛得无法触碰。

### 如何预防肠梗阻

**保持适当饮食习惯** 饮食对于肠道健康至关重要。避免食用过多高脂、高糖和高盐食物，尽量选择新鲜的水果、蔬菜、全谷物食品和健康蛋白质，以维持肠道正常功能。

**避免过度进食** 过度进食可能导致肠道过度负担，增加肠梗阻的风险。保持适当的饮食量，避免暴饮暴食。

**定期运动** 规律的有氧运动有助于促进肠道蠕动，防止食物在肠道内积聚，降低肠梗阻的风险。适度的运动也有助于维持健康的体重。

**膳食纤维摄入** 高纤维饮食有助于增加肠道蠕动，促进食物在肠道内的顺利通过。优先选择全谷物食品、豆类、坚果和蔬菜，以保持足够的膳食纤维摄入。

**足够饮水** 充足的水分摄入有助于保持肠道的正常运作，防止便秘和肠道积聚。

**注意消化问题** 如果有胃食管逆流、肠易激综合征等，应遵循医生的建议进行治疗和饮食管理，以减少肠梗阻的风险。

**避免过度用药** 长期滥用某些药物，尤其是某些镇痛药和止泻药，可能导致肠道问题。请遵循医生的建议使用药物。

## 老年慢性心衰患者日常养护8要点

▲ 广东省广州市番禺区妇幼保健院 黄彩玉

慢性心衰是一种常见的心血管疾病。由于心脏无法有效地将足够的血液泵送到身体各个器官，导致患者出现疲劳、纳差、气促、水肿、呼吸困难和其他不适。通过科学的日常养护，慢性心衰症状可以获得明显改善，甚至延缓疾病的进展，改善预后。

### 合理饮食管理

**低盐饮食** 盐分可以导致体内液体滞留，加重心脏负担。因此，慢性心衰患者应尽量避免高盐食物，选择新鲜食材，烹饪时少加盐或酱油，可以有效降低盐的摄入。

**低脂饮食** 高胆固醇和饱和脂肪的饮食会增加心脏病风险。慢性心衰患者应选择健康的不饱和脂肪，避免摄入动物内脏，减少红肉和加工肉的摄入。

**低糖饮食** 高血糖会影响心血管健康，因此患者应控制碳水化合物的摄入，选择全谷物、低糖水果和蔬菜作为主要碳水化合物来源。

### 控制体重和液体摄入

**维持适当体重** 过重会增加心脏负担，而过轻可能导致机体营养不良。应将体重维持在一个适当的范围。

**遵循医生的液体摄入建议** 过多的液体摄入可以导致心脏负担加重，引发液体滞留和呼吸困难。老年慢性心衰患者应该严格遵循医生的液体摄入建议，限制水分的摄取，尤其是在晚间。

### 规律运动

**适合的运动** 轻度的有氧运动，如散步、骑自行车、游泳等都是不错的选择。避免剧烈运动，以免加重心脏负担。

**循序渐进** 患者应从低强度运动开始，逐渐增加运动的强度和时间。避免突然剧烈的运动，以免诱发或加重心衰。

**保持规律运动** 患者可以每天进行适量的运动，或根据医生的建议进行锻炼。

### 药物管理

**按医嘱规律服药** 药物是控制心衰症状的关键，患者须严格按照医嘱服用药物，切勿自行减量或停药。

**记录药物使用** 患者可以建立一个药物使用记录本，记录包括药物名称、剂量、用

药时间等信息，避免漏服或重复服药。

### 控制血压和血糖

**维持稳定的血压** 定期测量血压，严格遵循医生的血压控制目标。药物治疗、饮食控制和健康生活方式可以维持稳定的血压水平。

**控制血糖水平** 高血糖可能损害心脏和血管，增加心衰风险。患者需按医生建议进行血糖监测，合理使用药物，控制饮食和体重。

### 管理情绪和压力

**积极的情绪和心态** 保持乐观和积极的心态可以增强免疫力，减轻炎症，有利于心脏的康复。

**心理健康的影响** 焦虑、抑郁和长期高压状态可能导致心血管疾病发生和加重。慢性心衰患者要保持情绪稳定，避免情绪波动过大，必要时主动寻求支持和帮助。

**应对压力的方法** 学会应对压力、缓解压力、释放压力和接受挫折是重要的生活技能。当自我感觉压力过大，超出自我应对的能力时患者可以寻求心理咨询师的建议。

### 保证充足睡眠

**建立规律的作息时间** 可以帮助调整心血管系统，促进身体的恢复。患者应尽量保持固定的时间睡觉，并保持8小时以上的充足睡眠。

**优质的睡眠环境** 有助于提高睡眠质量。患者应该保持房间的安静、适宜的温度和光线，选择舒适的床垫和枕头。

**建立睡前习惯** 建立放松的睡前习惯有助于身体进入睡眠状态。例如，阅读、听轻音乐、深呼吸等。

### 定期随访和医疗检查

**定期复诊的必要性** 定期复诊可以帮助医生了解患者的病情发展，并根据病情调整治疗计划。患者应该严格遵循医生的复诊安排，不要因为症状好转就忽略了定期复诊的重要性。

**医疗检查的重要性** 医疗检查可以帮助监测病情，发现潜在的并发症和问题。患者需要定期进行心脏功能评估、血压测量、心电图等检查，以及根据医生的建议进行其他必要的检查。