

溃疡性结肠炎的症状及治疗

▲皖南医学院弋矶山医院 李琳

溃疡性结肠炎的症状有哪些?如何进行有效治疗?

溃疡性结肠炎症状

溃疡性结肠炎最常见的症状是腹泻、血便、腹痛,以及除肠道外的其他症状。由于肠道黏膜的炎性反应不断加剧,并逐渐形成溃疡,肠道黏膜丧失了从食物残渣中摄取水分的能力。所以,排泄物变得稀薄,也是我们通常所说的腹泻。黏液便也可能是由于肠道黏膜的损伤所致。然而,如果黏膜上出现了溃烂,就会造成流血,从而造成便血。另外,持续性的流血也可能引起贫血。很多溃疡性结肠炎的患者都会有排便紧迫感、腹部疼痛的感觉,因为乙状结肠大部分于左边,所以疼痛多集中在左边。腹泻及腹部疼痛可造成食欲减退及体重下降,也可造成贫血的不良反应。小儿溃疡性结肠炎还会影响其生长发育。

如何治疗溃疡性结肠炎

药物治疗 应用糖皮质激素、免疫抑制剂、氨基水杨酸制剂等,对溃疡或其它肠道炎症造成的不良反应进行治疗。临床上比较常见的药物包括强的松、硫唑嘌呤、硫氮磺胺吡啶等。如果出现二次感染的情况,为了加快创面的愈合速度,还需要使用抗菌药物和抗感染药物。

水杨酸类:目前价格较低的柳氮磺胺吡啶,在口服后会被肠道菌群分解成5-氨基水杨酸来达到治疗效果,



来源/千库网

但是因为其中的其他组分磺胺吡啶的分解,会引起肝损伤,所以在使用此类药的时候,最好不要与抗生素一起使用,并且每个月要定期做肝功能(转氨酶)的检测。

糖皮质激素:以口服制剂强的松为主要治疗手段,病情较重者,可在短时间内静脉给药。因为它有很强的不良反应,所以不推荐使用它来进行长期或持续的治疗。

免疫调节:硫唑嘌呤(sulfazine nucleotide)、6-巯基嘧啶(6-MP)及环孢霉素。它们是通过抑制免疫系统的抑制,从而控制炎症的继续发展。对于氨基水杨酸类、糖皮质激素不起作用或者只能起到部分作用的患者,可以使用免疫调节剂进行维持治疗。

生物治疗:这是最近出现的一种治疗炎性肠病的新药。相对于其它药物,该类药物的首要作用在于阻断肠道炎症反应“开关”。这种药物见效快,能达到较长时间的黏膜修复,降低了复发率,对激素的停止使用及缓解性药物的持续使用有很大帮助。

手术治疗 如果结肠炎面积较大,出现胃肠道出血等症状,因为药物治疗时间较长,所以手术是最好的方式,让伤口尽快愈合。目前临床上最常见的外科治疗方式为结直肠全切术、回肠造口术等。

营养疗法 为了防止肠黏膜的损伤,不能吃生冷、坚硬、高纤维的食物,也不能吃辛辣刺激燥热腥发的食物,以免加重肠黏膜的损伤。在此期间,要多休息,少做一些体力活,不能熬夜,不能吸烟,不能饮酒,避免产生焦虑、烦躁等负面情绪,以及太多的精神压力,否则会导致病情恶化,从而加大治疗的难度。

预防和护理

1. 要维持正常的饮食习惯,要注重营养,食物要柔软、易消化,营养要充足,要有充足的卡路里,尽量不要多吃容易导致腹痛、腹泻的食物,比如咖啡、酒、果皮、水果、种子类食物、玉米、白薯、海鱼等。尽量不要吃太多容易导致肠胃过敏的食物,尤其是不能吃太多油腻的食物。

2. 不要服用对肠胃有伤害的药物,例如:消炎痛、阿司匹林等。

3. 在疾病的急性期或复发期,应禁食,多吃无渣半流质,不能吃牛乳及乳制品。

4. 注意个人卫生,不要吃有毒、腐烂、不干净的食物。

冠心病患者日常护理诀窍

▲河北省唐山市工人医院 张媛

随着我国老龄化加剧,冠心病发病率也随之不断上升,且目前已有年轻化趋势。该疾病属于慢性炎症性疾病,不仅影响患者生活质量,还会引发严重的心血管不良事件,甚至危及生命。因此,除进行治疗以外,还要做好生活当中的护理工作,以降低心血管不良事件的发生风险。在日常生活中,冠心病患者该如何做好护理工作?

冠心病症状及发病原因

冠心病又称为冠状动脉粥样硬化性心脏病,是因冠状动脉狭窄、闭塞所致而引发的突发胸口疼痛及胸闷症状。该疾病在发病初期没有明显症状,患者很难察觉,主要在剧烈运动或体力劳动后感到胸闷、胸痛,甚至出现昏厥。随着病情发展,患者可能出现持续性胸痛、呼吸困难、心悸、气促等症状。严重情况下,患者心肌缺血加重,可导致急性心肌梗死、急性左心衰等并发症。

冠心病的发病与多种因素有关,包括高血压、高血糖、高血脂、吸烟、饮酒、肥胖、基因遗传等,尤其是40岁及以上的中老年人,由于身体机能下降且患有多种慢性疾病,导致其冠心病的发病风险上升。

日常生活中该如何护理

合理饮食 冠心病患者在日常生活中需要注意饮食,避免高脂、高盐、高糖等不健康的食物。建议患者吃清淡易消化、富含维生素和矿物质食物,如蔬菜、水果、全谷类、低脂奶制品等。

控制体重 根据世界卫生组织建议,冠心病患者应保持健康的体重,体重过重易导致高血压、高脂血症和糖尿病等疾病,进一步加剧病情。

适当运动 运动可以帮助患者降低血压、改善心脏功能、减轻症状和预防并发症。患者可根据其身体状况和医生建议,选择适合自己的运动方式。对于轻度疾病者,可以选择日常活动,如散步、购物等;对于中度疾病者,可以选择有氧运动,如快走、慢跑、游泳等;对于重度疾病者,如急性期或心功能Ⅲ级患者,应根据医生建议进行运动。

用药护理 患者需要按照医生建议进行规律服药,以达到治疗效果。在服药期间,患者应注意观察自身症状的变化,及时向医生报告以进行药物调整,如心绞痛治疗可采用硝酸酯类药物,调脂治疗可采用他汀类药物。

调整心态 冠心病患者需要调整好自己心态,保持积极乐观的态度,避免过度担忧和紧张,尽量保持良好的生活习惯,多参加娱乐活动,与亲朋好友交流,以减轻压力。

生活护理 一旦患有冠心病,一定要避免熬夜,保持规律睡眠。熬夜会使体内的肾上腺素过度分泌,从而使血管出现异常收缩现象,导致心脏负荷加重。同时,应避免过度饮酒和吸烟,这些不良习惯均会增加患者心血管风险。

综上,对于冠心病患者来说,除了及时采取正确的治疗方法以外,患者还需要在医生的指导下,根据自身具体情况,制定合理的日常护理计划,以改善病情,使自己拥有一个健康的身体。

幽门螺杆菌感染知多少

▲广西壮族自治区人民医院 左静

幽门螺杆菌简称Hp,是一种单极、多鞭毛、末端钝圆、螺旋形或弧形弯曲的革兰阴性菌。该细菌生存能力极强,能够在强酸性环境中生存,是目前发现的唯一能在胃内生存的细菌。因其定居于胃黏膜,镜下外形多呈螺旋状而得名。

幽门螺杆菌感染途径

幽门螺杆菌具有传染性,传染源主要是幽门螺杆菌感染者。幽门螺杆菌存在以下几种传播途径:

唾液和呕吐物传播(口-口传播途径) 直接接触幽门螺杆菌感染者的唾液及呕吐物,这也是最常见的传播方式;

粪便传播(粪-口传播途径) 正常人接触了感染者的粪便,再通过进食等方式接触口腔,由口腔传播;

被污染的水和食物传播 食入被幽门螺杆菌污染的食物或水感染。

幽门螺旋菌感染后危害

2017年10月27日,世界卫生组织首次将幽门螺杆菌收录在一类致癌物清单中。慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、胃癌的发生与幽门螺杆菌感染有密切关系,幽门螺杆菌检出率可高达

80%~100%。在幽门螺旋杆菌感染早期,大多数感染者可能无任何症状;随着幽门螺杆菌在胃内繁殖,慢慢出现上腹部不适、恶心、食欲下降、打嗝等慢性胃炎表现;随着疾病的发展,幽门螺杆菌可能诱发消化性溃疡,反复腹痛是溃疡最主要的症状;如果溃疡持续发展,可能会出现消化道穿孔、胃出血等急性并发症,患者会出现剧烈腹痛、呕血、解血便等症状;如果溃疡不做治疗,经久不愈,会慢慢发展为胃癌,患者可能出现进行性加重的腹痛、腹胀、反复呕吐、进行性体重下降等症状。

如何检测是否感染幽门螺杆菌

碳呼气试验 患者空腹服用含有碳13或碳14标记的药囊,在使用特殊仪器检测二氧化碳中的碳之后,判断是否存在胃内幽门螺杆菌的感染。这种方法具有无创、精准、便捷、经济的优点,是目前检测幽门螺杆菌最广泛、最常用方法。

免疫学检测 通过采血查血清幽门螺杆菌抗体水平。

粪便检测 收集粪便行实验室检查幽门螺杆菌感染相关的蛋白质。

内镜下活检 将胃镜活检标本做显微镜检查找出幽门螺杆菌,有助于明确诊断。

如何预防幽门螺杆菌感染

日常生活的预防 养成良好卫生习惯,饭前、便后要洗手,注意手卫生。保持口腔清洁,早晚刷牙,饭后漱口,定期消毒餐具。

饮食预防 避免食用不干净的食物和水,避免吃未彻底煮熟的食物;集体用餐时建议实行分餐制、公筷制,避免接触感染。

其他预防 如果家庭成员中存在幽门螺杆菌感染者,需要定期体检,尽量保证自己与家人的餐具分开使用和严格消毒,直至完全治愈。

幽门螺杆菌可根治

幽门螺杆菌感染能根治。幽门螺杆菌的标准治疗方案为:四联疗法(2种抗生素+1种质子泵抑制剂+1种铋剂)。疗程10~14d,停药一个月后做碳呼气试验复查。由于抗生素的广泛应用,治疗时应注意患者药物过敏史及幽门螺杆菌的耐药性。需要注意的是,幽门螺杆菌根治后,如果不注意生活方式,仍有复发可能,复发则需要再次根治。