

如何识别消化道大出血的征兆?

▲ 广西来宾市第二人民医院 覃秋

保养消化道健康是维护整体健康的重要组成部分,由于消化道出血初期可能不是特别明显,很多人就没有第一时间反应,严重时甚至会延误最佳治疗时间,那么如何识别消化道大出血,本文将带您一起学习。

消化道大出血的原因

上消化道出血的常见原因如下,

消化性溃疡 包括胃溃疡和十二指肠溃疡,是上消化道出血常见的原因之一。溃疡侵蚀血管,引起大量出血。

食管静脉曲张 由于肝硬化等原因导致门静脉高压,食管下端和胃底部的静脉曲张破裂会引起严重出血。

胃炎和食管炎 严重的胃炎或食管炎,尤其是由幽门螺杆菌感染、药物或酒精引起的炎症,可导致黏膜糜烂和出血。

马洛里-魏斯综合征 由于频繁呕吐或剧烈咳嗽导致食管下端和胃连接处的黏膜撕裂,引起出血。

胃癌和食管癌 消化道肿瘤侵蚀血管,导致出血。

动脉瘤破裂 消化道内的动脉瘤(如腹主动脉瘤)破裂引起急性大出血。

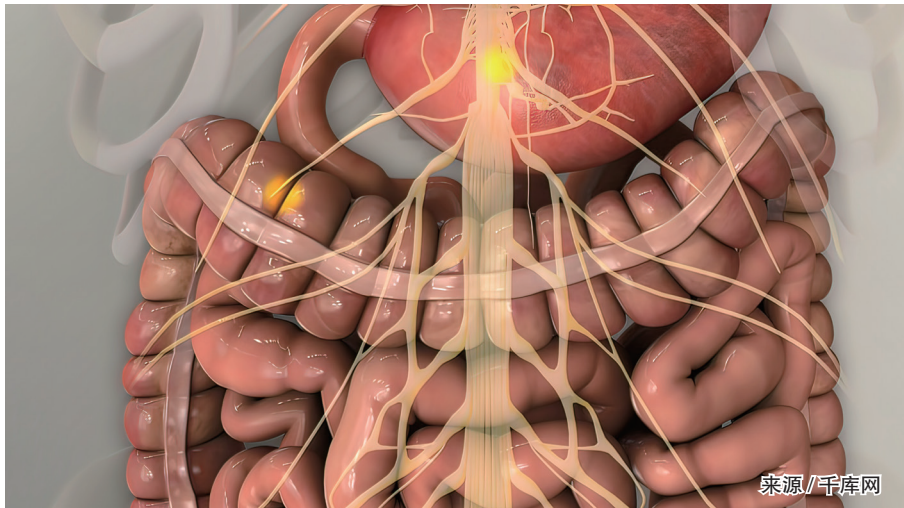
下消化道出血的常见原因如下,

痔疮和肛裂 这是引起直肠和肛门出血的常见原因,通常表现为鲜红色血液。

憩室病 结肠憩室的炎症或破裂可导致下消化道出血。

肠息肉和结肠癌 肠道内的息肉或恶性肿瘤可导致慢性或急性出血。

炎症性肠病 如克罗恩病和溃疡性结肠炎,这些慢性炎症性疾病可引起黏膜溃疡和出血。



来源/千库网

肠道血管畸形 包括血管瘤、血管发育异常(如血管扩张症)等,可导致反复性出血。

感染性肠炎 细菌、病毒或寄生虫感染引起的肠炎,导致黏膜损伤和出血。

放射性肠炎 放疗后引起的肠道黏膜损伤和出血。

消化道大出血有哪些征兆

上消化道出血的征兆如下,

呕血(吐血) 呕吐物是鲜红色的血液,或类似咖啡渣的暗色物质(表明血液在胃内停留时间较长)。

黑便(柏油样便) 大便呈黑色且黏稠,类似柏油的样子,这通常是上消化道出血的一个迹象,因为血液在通过消化道时与胃酸反应。

腹痛 上腹部疼痛,比较集中在一个位置,有的患者是阵发性疼痛,有的是持续性疼痛,这一般就是由溃疡或炎症引起的。

恶心和呕吐 经常伴随呕血,尤其在严重

重出血时更为明显。

面色苍白和疲倦 出血引起的贫血导致面色苍白、乏力和身体虚弱。

下消化道出血的征兆如下,

便血 大便中带有鲜红色血液,通常是下消化道出血的迹象。如果血液在粪便表面,是来自直肠或肛门的出血。

黑便(柏油样便) 这表明有上消化道出血并经过消化道部分,或下消化道出血的血液经过了肠道。

腹痛和腹胀 腹部会感到非常不适、胀气和时不时的疼痛,是由肠道炎症、憩室病或肠梗阻等引起的。

排便习惯改变 出血导致排便习惯发生变化,相比正常状态下会出现不同以往的现象如腹泻、便秘或便秘加重。

出现消化道大出血怎样应对

一旦有消化道大出血的情况出现,第一时间一定要立即就医,如果出现明显的消化

道大出血征兆,如呕血、便血、晕厥等,应立即呼叫急救服务(如120)或迅速前往最近的医院急诊科。

然后需要控制出血,停止进食和饮水,在就医前,不要进食或饮水,以免进一步刺激消化道。避免服药尤其是非甾体抗炎药和抗凝药物,这些药物能加重出血。同时注意记录出血的性质(如血色、量、持续时间)、伴随症状(如疼痛、晕厥)、进食和饮水情况等,这将帮助医生进行诊断和治疗。尽量保持冷静,避免不必要的焦虑和压力,这有助于稳定病情。

进行医疗干预就医后检查,医生会进行详细的检查和诊断,包括体检、血液检查、内镜检查(如胃镜或结肠镜)和影像学检查(如CT扫描)。

治疗措施一般包括:内镜治疗通过内镜技术直接治疗出血点,如止血、打结、激光治疗等。药物治疗如使用质子泵抑制剂、抗生素(对抗幽门螺杆菌)或其他止血药物。对于大出血患者,需要输血和补充液体以恢复血容量和维持血压。在某些情况下,如出血无法控制或有严重并发症时,需要手术干预。当然还要关注和处理潜在原因,治疗基础病因,针对引起出血的根本原因(如消化性溃疡、食管静脉曲张、肠息肉等)进行治疗,以防止出血复发。术后护理遵循医生的治疗方案和护理建议,定期复查,监测病情变化。调整生活方式改进饮食和生活方式,避免再次出现消化道出血。

如果出现文中提到的征兆,尤其是呕血、便血或严重腹痛等,应该立即就医。消化道大出血需要尽快诊断和治疗,以防止进一步的健康危机。

守护空气质量：让我们一起对抗哮喘和慢阻肺病

▲ 广州市增城区永宁街社区卫生服务中心 谢韵

在工业化进程不断加速的今天,空气污染已成为全球性的健康威胁,尤其对于呼吸系统疾病如哮喘和慢性阻塞性肺病(COPD)的患者而言,更是雪上加霜。这两种疾病不仅严重影响患者的生活质量,还可能危及生命。因此,了解并采取措施对抗这些疾病,成为我们共同的责任。本文将深入探讨空气质量对哮喘和COPD的影响,以及如何通过多种手段成为空气质量的守护者。

空气污染与呼吸系统疾病

空气污染,尤其是细颗粒物(如PM2.5)和有害气体(如二氧化硫、氮氧化物等),能够进入呼吸道,对肺部造成直接伤害。PM2.5因其极小的粒径,能够轻松穿透人体的防御机制,沉积在肺泡中,引发炎症反应,进而诱发或加重哮喘和COPD等呼吸系统疾病。

哮喘与COPD的危害

哮喘是一种慢性气道炎症性疾病,以反复发作的喘息、气急、胸闷或咳嗽等症状为主要表现。COPD则是一种具有气流阻塞特征的慢性支气管炎和(或)肺气肿,可进一

步发展为肺心病和呼吸衰竭。这两种疾病不仅给患者带来身体上的痛苦,还可能导致严重的并发症,如呼吸衰竭、心力衰竭等,甚至危及生命。

成为空气质量的守护者

为了对抗哮喘和COPD,我们需要从多个方面入手,成为空气质量的守护者。

戒烟与避免二手烟 吸烟是哮喘和COPD的主要危险因素之一。烟草烟雾中的有害物质会损伤呼吸道黏膜,导致气道炎症和气流受限。因此,戒烟是预防和治疗这两种疾病的首要步骤。同时,非吸烟者也应避免吸入二手烟,以减少患病风险。

改善室内空气质量 室内空气质量同样重要。我们应确保室内空气清新,避免使用有害气体和化学物质,如甲醛等。此外,定期清洁空调滤网、地毯和家具等,也能有效减少室内过敏原和污染物的积累。关注室外空气质量。

在污染严重的环境中长实践活动会加剧哮喘和COPD的症状。因此,我们应尽量避免在雾霾天气下外出,减少在污染严重

的户外环境中活动的时间。如需外出,可佩戴防护口罩以减少有害物质的吸入。同时,政府和社会组织也应加强空气质量监测和预警,为公众提供及时、准确的信息。

接种疫苗 肺炎球菌和流感病毒是导致肺部感染的常见病原体。接种肺炎球菌疫苗和流感疫苗可以有效预防相应的呼吸道感染,降低患上哮喘和COPD的风险。特别是对于已经患有这些疾病的患者,接种疫苗可以减少急性发作的次数和严重程度。药物治疗与康复锻炼。对于哮喘和COPD患者而言,药物治疗是控制病情的重要手段。常用的药物包括吸入类固醇、长效支气管扩张剂等,这些药物可以有效缓解症状、减少发作次数。此外,康复锻炼对于提高患者的肺功能和生活质量也具有重要意义。通过有氧运动、呼吸肌锻炼和力量训练等,可以改善患者的肺功能、提高运动耐力、减轻呼吸困难。使用科技手段监测空气质量。随着科技的发展,我们可以利用负离子检测仪、空气净化器等科技产品来监测和改善空气质量。负离子检测仪可以实时监测空气中的负离子含量,为我们提供空气质量的数据支持;这些科技手段的使用,

不仅可以帮助我们及时了解空气质量情况,还能鼓励我们采取积极的措施来改善空气质量。

哮喘和COPD是严重威胁人类健康的呼吸系统疾病。为了对抗这些疾病,我们需要从多个方面入手,成为空气质量的守护者。通过戒烟、改善室内空气质量、关注室外空气质量、接种疫苗、药物治疗与康复锻炼以及使用科技手段监测空气质量等措施,我们可以有效降低患病风险、控制病情发展、提高生活质量。让我们携手努力,共同守护好我们的空气质量和健康。



来源/千库网