



预防慢性胰腺炎转化成胰腺癌

▲ 成都市龙泉驿区第一人民医院 艾清

慢性胰腺炎是消化内科常见疾病之一，主要是由各种病因引起胰腺组织和功能不可逆改变的慢性炎症性疾病，以反复发作的上腹部疼痛以及胰腺内、外分泌功能不全等为常见临床表现。慢性胰腺炎患者若不积极进行治疗,随着病情的不断发展,易诱发胰腺癌。胰腺癌早期诊断较为困难，没有明显的临床症状，待患者就诊时一般多为中晚期。因此相较于胰腺癌的治疗，早期预防更为重要。

慢性胰腺炎的临床表现

首先，腹痛是慢性胰腺炎患者最为常见的一种临床症状，多位于中上腹部，疼痛可以放射至腰背部，患者在初期可以表现为间歇性腹痛，后期会变为持续性上腹痛，平卧位或直立时腹痛会加重；其次，腹泻也是慢性胰腺炎的临床症状，患者发生腹泻主要是由于胰腺外分泌功能明显不足所致。一般病情较轻的患者无腹泻症状，病情较为严重的

患者则会表现出腹泻以及腹胀，患者大便恶臭，每天大便三四次，多呈酸性反应，粪便中的脂肪量增加，可发现还未消化的肌肉纤维，这会导致患者发生营养不良以及消瘦等症状。慢性胰腺炎患者对胰岛素非常敏感，容易发生低血糖现象。且患者受病情影响，胰头肿大会对胆总管造成一定压迫，进而导致患者发生黄疸，以直接胆红素升高为主。

慢性胰腺炎的预防措施

慢性胰腺炎可能会诱发胰腺癌，因此在预防胰腺癌的同时，要做好慢性胰腺炎的预防工作，降低慢性胰腺炎的发生风险，也可以在一定程度上降低胰腺癌的发生风险。首先要保持良好的心理状态；其次如果患有胆结石或是胆囊炎等疾病，要积极及时进行治疗。若发现患有急性胰腺炎时，应及时进行彻底治疗，既往有相关研究指出，若急性胰腺炎没有彻底治愈，可能会导致其发展成为

慢性胰腺炎；最后饮食方面要格外注意，在日常饮食中注意三餐规律，不暴饮暴食，保持低脂和低糖饮食，避免进食过于油腻的食物，油腻食物不仅难以消化，还会进一步加重胰腺负担。平时可多进食富含蛋白质及维生素的食物。大蒜具有消炎杀菌的作用，不仅有利于抗氧化，还可以在在一定程度上帮助调节血糖，红薯中含有丰富的膳食纤维，可以在一定程度上帮助减轻消化负担，减少胰液分泌，这类食物可适当多进食。酒精摄入过多容易诱发慢性胰腺炎，因此平时尽量少喝酒，更不要酗酒。除此之外，若胰腺不好，平时还需要积极测量血糖，以及时掌握胰腺内分泌功能变化，也可以定期前往医院进行胰腺CT检查，以尽早发现疾病，尽早治疗。

胰腺癌的预防方法

手术治疗、放化疗以及姑息治疗等均是目前治疗胰腺癌常见的主要方法，但是手术

治疗死亡率较高，而放化疗有不敏感，因此晚期胰腺癌患者的治愈率一般较低，预后极差。越早发现胰腺癌，对患者治疗越有利。但相较于治疗，应该将重点放在预防上，胰腺癌也不是不可以预防的，尤其是对于慢性胰腺炎患者，只要做好相关预防措施，即可有效降低其患上胰腺癌的风险。

首先对于慢性胰腺炎患者，积极戒烟酒是预防胰腺癌最简单的预防措施。其次需要控制饮食，均衡摄入营养，避免暴饮暴食和油腻高脂饮食，少吃腌制类食品以及辛辣刺激性的食品，多进食维生素丰富的新鲜蔬果。再者需要加强锻炼，合理释放压力，每周定期进行运动锻炼不仅可以提高机体免疫力。最后注意生活要有规律，少熬夜，规律作息，每天确保睡眠充足。另外胰腺癌的发生还和肥胖存在一定关系，因此对于慢性胰腺炎患者，若体重一旦超标,一定要积极减肥,管住嘴、迈开腿，以尽可能的控制体重保持在合理范围之内。

老年性阴道炎的治疗方法

▲ 凉山州中西医结合医院 黄俊

老年性阴道炎是一种绝经后妇女常见的疾病，该病症发生后往往会为患者的身体健康带来一定的危害，同时也会严重威胁患者的生活质量，影响夫妻生活。

老年性阴道炎的常见症状

这一疾病的发生主要是由于患者的卵巢功能衰退，进而促使其分泌雌激素的能力下降，导致阴道壁萎缩、黏膜变薄。同时，病人的上皮细胞内糖原含量下降，阴道内部酸碱环境失衡，导致其局部抵抗力下降，为致病菌的入侵及繁殖提供了可乘之机。由于个人未保持良好的卫生习惯或有营养缺乏（特别是维生素B的缺乏）均可能与该病症的发生有关。不仅如此，在接受盆腔化疗，或有长期闭经、卵巢早衰、长期哺乳等情况，都可能会导致该病症发生。

在老年性阴道炎发生后，患者一般会出现外因瘙痒、阴道分泌物变多，同时伴有外阴灼热、性交疼痛以及尿急、尿痛等多种典型症状。具体来说有如下几方面的症状表现：

（1）阴道分泌物会呈现淡黄色，且分泌量增加、质地稀薄，在病情严重的情况下甚至会呈现为脓血性白带，伴有臭味。

（2）外阴瘙痒、疼痛，或有灼热感。

（3）阴道黏膜出现萎缩，在性交时会出现较强烈疼痛感；有时还会伴有小便失禁。

（4）在炎症侵犯尿道后，还会出现尿频、尿痛、尿急等泌尿系统症状。

（6）在接受妇科检查时，能够看到阴道黏膜出现萎缩性变化，皱襞消失，阴道黏膜有充血；有时还会出现表浅溃疡，且与对侧粘连，在进行检查中可能由于粘连分离而出血。针对粘连严重者还会导致阴道狭窄乃至闭锁，进而阻碍炎性分泌物引流，造成阴道积脓（宫腔积脓），严重威胁患者的生命健康。

老年性阴道炎的防治方法

在老年性阴道炎的治疗中，一般以补充雌激素，促进阴道抵抗力的提升，以及抑

制细菌生长为主。在提升阴道抵抗力方面，可结合患者的具体病因予以雌激素制剂进行治疗，用药过程中可局部用药，也可全身用药。临床治疗中可使用妊马雌酮软膏进行局部涂抹；或使用雌三醇乳膏，每日局部涂抹一次，连用7天，然后结合症状缓解情况调整用药剂量。在抑制细菌生长方面，可使用1%的乳酸，或是0.5%的醋酸液进行阴道冲洗，每日1次，从而促进阴道酸度增加，达到抑菌的效果。在阴道冲洗后，也可以使用抗生素进行局部治疗。

此外，针对老年性阴道炎疾病来说，这是一种可防可控的疾病，具体的预防措施可从以下几方面入手：

（1）在外阴清洗时最好不要使用温度过热的水进行烫洗，尤其针对外阴瘙痒的患者来说，更需避免热水烫洗，以免导致外阴皮肤干燥,加重瘙痒感。清洗时最好使用温水。

（2）注重个人卫生，但无需过度清洁。一般来说需每日进行外阴清洗，但不必要每次都是用外阴清洗剂或碱性香皂，尤其针对老年妇女而言，其外阴皮肤往往存在一定程度的干燥、萎缩，在使用刺激性清洁用品则会加重其皮肤干燥程度，导致瘙痒加剧，甚至损伤外阴肌肤。

（3）控制性生活频率。由于女性在绝经后的阴道黏膜会变薄，而且阴道内弹性组织也会下降，在此种情况下频繁性生活就会导致其阴道黏膜受到损伤，为细菌带来可乘之机。另外，性生活前可在阴道口涂少量油脂，达到润滑的效果以降低摩擦。

（4）在外阴瘙痒不适情况出现后，最好及时到医院就诊，不盲目使用药膏擦拭，避免导致病情加重，影响治疗。

（5）以营养清淡的饮食为主，可食用奶类、豆类、新鲜蔬果、粗粮以及动物肝脏、蛋类等食物；避免暴饮暴食，注意规律饮食。同时，需避免食用海鲜等发物或腥膻的水产品，对于油腻、高糖食物，或带有辛辣刺激性的食物也要尽量避免食用，以免导致阴道瘙痒。

葡萄胎的护理方法

▲ 遂宁市第三人民医院 唐素华

葡萄胎是指孕妇在妊娠后，其胎盘的绒毛会出现细胞增生，具体表现是间质中出现一定程度的水肿现象，会形成水泡但大小不同，这种水泡连成串状，这种状态形状如葡萄，也可以称作水泡状胎块。葡萄胎具体分为两个大类：（1）部分性葡萄胎：其主要指的是胎盘中绒毛发生肿胀变性，造成部分细胞发生增生，胚胎等组织清晰可见，但胎儿多呈现死亡现象，在有的情况下还会出现孕龄较小的活胎，以及畸形胚胎。（2）完全性葡萄胎：指的是胎盘的绒毛受累，致使整个宫腔内出现大量的水泡，会出现弥漫性的水泡呈现细胞增生状态，并且不存在胎儿或者胚胎的组织清晰可以看见。

葡萄胎的常见病因

感染因素 虽然研究者认为有此项原因，主要和病毒感染有较大的关联，但在临床中没有找到相关证据。

孕卵缺损 这种情况主要指的是孕妇的卵子发育异常有直接的关联。

具有原癌基因的过度化表达 导致抑癌基因变异或者失活的情况出现，这种情况主要指的是在由细胞控制分化的基因，这里的基因指的是原癌基因和抑癌基因。其中原癌基因被激活后，或者对其进行过度化的表达，还存在一种情况是抑制癌症的基因会出现变异失活的现象，这种现象主要和肿瘤的发生有一定的关联。

营养因素 主要指的是在以米为主食的国家患有葡萄胎的概率较大，在相关研究中发现妊娠滋养的细胞肿瘤中会出现血清叶酸活力较低的情况，这种情况导致胚胎血管形成时，其叶酸较少，导致体内胸腺嘧啶的合成产生一定的影响。这种影响的发生会导致发生胚胎死亡，或者在胎盘的绒毛中其血管较少；以及在饮食中胡萝卜素的消耗量较少，这种情况会加重葡萄胎的危险性因素的增加。在维生素A缺少的地区，患有葡萄胎的概率直线升高。

内分泌失调 主要在葡萄胎的发生时，其卵巢的功能不健全，以及有衰退的情况。在20岁以下或者40岁以上的女性中较为容易患葡萄胎。在对动物实验后证明，在怀孕早期时切除卵巢后，胎盘的水泡发生样变，其中主要的因素是其雌激素较少，是形成葡萄胎的原因。

葡萄胎的护理措施

当患上葡萄胎后，由于不了解葡萄胎的相关知识，会使患者产生恐惧心理，影响临床治疗。一般情况下，葡萄胎需要进行手术治疗，因此护理措施不到位，会发生感染的情况。患者在采取手术治疗时，会产生大出血的情况，这种情况会面临一定的生命危险。所以对于葡萄胎患者，一定要做好以下护理措施：（1）护理人员应对患者的焦虑程度进行相关的评定，使用恰当的方法对患者进行心理方面的疏导,使患者能配合护理；（2）患者应食用高蛋白的食物，以及高维生素的食物，或者易于消化的食物，患者应适当加强体育锻炼，加强自身抵抗力，保证充足的睡眠。及时对外阴部位进行清洁，对预防感染有重要的作用；（3）采用药物护理的方法，在患者手术后，要关注腹痛的发生情况，以及阴道流血的情况，如发生以上两种情况，应及时服用宫缩药或者止血类药物。应随时观察体温的变化情况，因为感染会伴随有发烧,因此及时关注体温变化情况，遵照医嘱服用药物治疗。

同时，医务人员要做好患者的教育工作，包括：（1）告知患者食用易消化的食物，多吃新鲜的水果及蔬菜和高蛋白的食物。对自己的卫生习惯进行及时改进，保证充足的睡眠。在进行手术后，应禁止盆浴和性生活，防止发生感染；（2）要进行健康知识教育，使患者和家属了解治疗病症的重要性；（3）应在患者出院后，定期进行随访，可采用电话的形式实施，指导患者进行疾病的监测，如若出现咳嗽等症状，应及时就诊。