

科学认识胃肠炎

▲成都市郫都区中医医院 唐晨

胃肠炎是一种常见消化道疾病，经常表现为腹泻、呕吐、恶心等症状，急性胃肠炎如果治疗不当会导致慢性损伤，影响患者的生活质量。如果是某些严重疾病以胃肠炎为隐匿表象时，甚至会威胁患者的生命。

胃肠炎的常见病因

细菌感染 正所谓“病从口入”，细菌感染主要是由于日常生活中吃了一些“不恰当”的食物，这些食物可能不太新鲜，或者保存时间过长，或者贮存不恰当，从而滋生细菌，在不知情的情况下被食用，从而使细菌在体内发生繁殖而引起胃肠炎。引起胃肠炎的细菌中，主要葡萄球菌、大肠杆菌以及沙门杆菌为主，这些细菌使肠道内的细菌平衡遭到破坏，从而引发胃肠炎。

病毒感染 引起胃肠炎的病毒主要有腺病毒、肠病毒以及手足口病毒等，尤其是轮形病毒是引起儿童腹泻最常见的一种病毒。

化学因素 一些地方的环境污染也越来

越严重，工业废水、废气的排放，污染了土壤，使得有毒的化学物质进入食物链，从而有可能会引起人们患有胃肠炎等疾病。

胃肠炎的常见症状

腹痛 患有胃肠炎的患者，大多存在腹痛和或腹部不适，由于损伤的部位不同，腹痛可能位于上腹部、脐周、及下腹部，也可能同时存在。需注意的是如腹痛、恶心呕吐后，或腹泻后，腹痛仍不缓解，或腹痛位置发生变化，或有基础疾病，请及时到医院就医，以免诱发原有疾病加重和或贻误病情。

恶心呕吐 患者发生胃肠炎时，可能会伴有恶心，和（或）呕吐，当呕吐频繁时，还可能伴随电解质紊乱，如低钠、低氯血症，出现乏力，甚至神志异常。如呕吐剧烈，甚至可能伴有呕吐咖啡色物质和或血液，出现上消化道出血。所以，胃肠炎出现呕吐不止情况时，要及时就医。

腹泻 患者发生胃肠炎时，可能伴有腹

泻，大多数腹泻可以自然缓解，部分腹泻次数较多，可以诱发电解质紊乱，如合并低钾血症，轻者可伴腹胀，乏力不适，甚诱发心律失常，危及生命。有些腹泻，可能伴有粘液便，甚至血便，这种情况大多数是肠道炎症诱发的，部分可能合并严重疾病，建议必要时完善肠镜检查。

其他症状 部分患者可能伴有发热，部分会反复发热，可能伴有特殊感染，需及时就医。当饭后有饱胀、嗝气以及食欲不振的情况时，说明有可能患有胃肠炎，同时出现体重急剧下降、无缘无故出现面色苍白等症状时，可能是慢性胃肠道疾病，建议及时就医。

胃肠炎的治疗方法

一般治疗 患者应该尽量卧床休息，可以口服糖盐水补充因呕吐、腹泻丢失的体液。如果吃了就吐，必要时请及时就医采取静脉补液的方式治疗，避免脱水的情况发生。

对症治疗 对于胃肠炎的患者，如果病情

较为严重，必要时可肌注胃复安等对症药物治疗，可口服蒙脱石散等止泻药物治疗。

抗菌治疗 对于感染性腹泻，可以适当的选择有针对性的抗菌素，常见的抗菌素药物有黄连素，每日服用黄连素3次，每次服用0.3克。但需要注意的是，针对胃肠炎的药物治疗中，避免抗菌素滥用，要按照医生的叮嘱用药。

中药内服治疗 中医治疗病症通常讲究辨证治疗，所以可根据患者的临床症状的表现进行对应治疗，使用茯苓、白术、陈皮、党参等中药进行治疗，这是因为这些中草药具有健脾、养胃、化湿的功效，甚至当患者受到病菌的感染时，还具有清热解毒的功效。

中药灌肠治疗 中药灌肠的治疗方法，能够对胃肠炎起到清热解毒的作用，但是需要注意的是，在使用中药灌肠时，要确保灌肠液的温度适中，不能过热，但也不能过冷，同时也要注意灌肠液的使用不要过量，根据患者身体的实际状况灌肠治疗。

股骨头坏死的治疗方法

▲苍溪县人民医院 高磊

股骨头坏死是常见的骨科疾病，发病原因是股骨头的血流供给中断或者受到损害，引发骨细胞以及骨髓当中的物质死亡，之后又自我修复的过程。即使能修复，但是修复的股骨头的结构出现了变化，形成股骨头塌陷、关节功能不能实现等症状的疾病。当患上股骨头坏死时，就需要及时进行治疗，如果没有进行有效的治疗，可能会导致患者出现跛行，更为严重的后果就是单侧下肢瘫痪，会严重影响到患者的正常生活。

股骨头坏死的常见病因

股骨头坏死出现的病因有很多，主要有以下几类：（1）长时间服用激素类药物，例如泼尼松、可的松等药物；（2）长期酗酒，过量饮酒非常容易导致股骨头坏死；（3）工作在高压环境，如果人体长时间处于高压的环境当中，会增加病变的发生率，例如潜水员、下水道疏通员等；（4）发生严重创伤，当人体的骨骼受到严重的外伤之后，就会对骨骼的血液供给产生影响，如股骨颈骨折、关节脱位等，如果骨折没有经过恰当的治疗，可能就会增加股骨头坏死的发生率。

股骨头坏死的常见症状

由于股骨头坏死属于临床上一种常见的疾病，症状主要表现为有以下几点：

（1）局部疼痛。疼痛的表现主要是腹股沟位置骨头压痛，部分患者的疼痛感觉还会放射到臀部或者是膝盖；（2）活动功能受限。待患者的疾病发展到中晚期，由于髋关节附近的血管长时间受到压迫，就会发生关节炎症，导致不可治愈的活动障碍症状；（3）骨骼畸形。由骨骼塌陷导致的，例如患病的肢体缩短，骨骼倾斜等；（4）特殊症状。一些患者由于患病位置的活动困难，容易出现焦虑、烦躁、紧张等负面心理。甚至有的股骨头坏死患者还有可能出现股骨头塌陷、血管坏死等。骨头塌陷是指股骨头在出现缺血性坏死之后，股骨头的软骨平面失去营养就会粗糙，塌陷，进而导致股骨头塌

陷，或者是关节炎症。

股骨头坏死的治疗措施

股骨头坏死的治疗措施很多，针对症状较轻者可以采用保守治疗。针对该病的中晚期患者，假如患者已经出现了严重的股骨头畸形情况，就需要选择手术治疗的方式，来改善患者的疾病结局。当然患者可以选择的治疗手段有很多种，患者可以依据自身的病情选择，以下这些治疗方式都是股骨头坏死常用的治疗手段：

一般治疗 （1）停止和治疗导致疾病的诱因，例如戒酒、减少激素药物使用，治疗骨骼疾病，针对髋关节骨折进行有效治疗；（2）疾病进展时需要卧床休息，同时配合关节训练；（3）急性进展期需要对患病位置进行皮牵引；（4）进展期还可以进行外展、外旋固定；（4）中早期患者可以进行外展、外旋训练。

药物治疗 （1）非甾体抗炎药：布洛芬、对乙酰氨基酚。治疗血管坏死导致的疼痛；（2）抑制骨吸收药物：阿仑膦酸盐、伊班膦酸盐、雷洛昔芬。控制疾病进展，可辅助手术使用也可单独使用；（3）降胆固醇药物：阿托伐他汀。预防血栓；（4）血液稀释剂：阿司匹林、普拉格雷。针对凝血障碍患者。预防血凝。

手术治疗 岩芯减压术、带血管蒂骨瓣植骨术、截骨术、关节置换术、再生医学治疗。

中医治疗 股骨头坏死早期主要表现为局部的僵痛不适，继而出现疼痛加重。活动受限以及肌肉萎缩。在中医看来，早期主要为骨痹，后期则痹证日久，发为痿痹。其原因则有创伤，内损和外邪侵袭。中医治疗原则主要是活血化瘀和补肝益肾。

股骨头坏死患者治疗效果取决于患者病症程度、治疗方式、护理措施等。通过早期诊断和适当治疗，大多数股骨头坏死患者可以几乎恢复正常的生活，并不影响日后肢体的正常功能活动。

支气管哮喘的治疗方法

▲成都市龙泉驿区第一人民医院 袁希彦

随着时代发展，人们生活环境和方式发生了很大变化，使得支气管哮喘患病率呈逐年上升趋势，严重危害到人民的身体健康。支气管哮喘是一种慢性气道疾病，患者会表现出喘息、气急等症状，经常出现在晚间或者凌晨。支气管哮喘可以分为运动性哮喘、药物性哮喘、职业性哮喘和过敏性哮喘。临床研究发现，一个家族中有人患哮喘，其子女和亲属也会患病，说明和遗传因素有很大的关系。诱发因素包括气候因素、运动因素、呼吸道感染、微量元素缺乏等。当哮喘发作时，患者会表现为反复发作的喘息、气急、胸闷和咳嗽等症状，可自发或经药物治疗而缓解，医生听诊时可发现呼吸末哮鸣音，常伴有鼻炎、鼻窦炎和鼻息肉。肺功能是哮喘检查的金标准。支气管哮喘不仅会对正常生活产生影响，而且会危害到人体健康，所以要及时接受治疗，并在日常中加强预防，避免疾病发生。

支气管哮喘的治疗措施

急性期治疗 哮喘轻中度急性发作，可以在家庭做自我处理，用沙丁胺醇气雾剂做吸入治疗。根据病情，每次使用2~4喷，直到症状缓解，同时增加控制药物如吸入激素的剂量。重度急性加重的患者在自我处理的同时，应尽快到医院就诊治，在急诊室处理2~3天症状改善不佳，要及时收入住院。已经发生呼吸衰竭的患者，直接收入重症监护病房。

一般治疗 如果是因为呼吸道感染引起的哮喘，要使用抗生素治疗。感觉到呼吸困难时，要恢复正常呼吸，给患者吸氧。秋冬季节温度较低，稍不注意就会感冒，因此不能随意减少衣物，注意保暖。

药物治疗 糖皮质激素是最有效的控制气道炎症的药物，给药途径较多，包括吸入、口服及静脉给药，吸入为首选途径。支气管扩张剂如β2受体激动剂、抗胆碱药物和茶碱，具有舒张支气管平滑肌作用，从而改善呼吸功能。白三烯调节剂，可减

轻哮喘症状，改善肺功能，尤其适用于运动性哮喘、阿司匹林哮喘并伴有变应性鼻炎的患者的治疗。患者在服用药物时要听从医生叮嘱，按时按量给药，不能随意增减或者停止用药，否则会影响到治疗效果。

手术治疗 在开展手术之前对患者病情评估，制定科学手术方案，保证取得良好治疗效果。在进行手术时，要使用神经肌肉阻滞剂，是诱发过敏反应的药物，常见的有米库溴铵。手术结束后，要对患者进行全面管理，包括呼吸训练、营养补充等，有助于更好的恢复。

手术治疗时运用支气管热成形系统，将热能传到气道壁上，可以有效溶解支气管平滑肌，发生凝固性死亡，患者受到刺激不会出现过度的支气管收缩反应，从而降低哮喘发病率。重度支气管哮喘患者服用药物治疗效果不佳，建议采用支气管热成形术，这种方式虽然不能彻底治疗疾病，但是可以减少哮喘发作，实现有效地控制。随着医疗技术发展，未来会出现更多先进治疗手段，不断提升支气管哮喘治疗水平。

支气管哮喘的预防措施

目前还没有针对于支气管哮喘的疫苗，不同人群要采用相应措施来预防。

婴幼儿哮喘预防 提倡母乳喂养，补充成长所需营养成分，有利于增强体质，从而减少哮喘的发作。烟草中含有大量有害物质，孕妇吸烟给胎儿健康会产生不利影响，使得新生儿哮喘发病率增加。

成人哮喘预防 吸烟有害健康，所以要戒烟。如果身材过于肥胖，要进行减肥，将体重控制在健康范围之内。避免接触过敏食物或者药物。在运动之前做好热身，避免剧烈运动或者长期运动，选择科学运动方式。

妊娠期和月经期哮喘预防 在妊娠期对孕妇进行全程管理，避免疾病发生，可以减少哮喘发作。月经前容易发生哮喘，可以提前服用药物来预防。