

老年人怎样预防呼吸系统疾病更科学

姜孟 重庆市永川区人民医院

老年人免疫力随年龄增长逐渐降低,呼吸系统功能逐渐减退。因此,在老年群体中,呼吸系统相关的疾病,例如感冒、肺炎和慢性阻塞性肺病,正逐渐变得更为普遍。这类疾病在影响老年人生活质量的同时,也会造成严重健康问题。那么老年人应该怎样对呼吸系统疾病进行科学的防治? 今天我们一起来聊吧。

一、为什么老年人容易患呼吸系统疾病?
为什么老年人特别容易得呼吸系统疾病呢? 以下几个原因不容忽视:

- 1.免疫力下降:随着年龄的增长,人体免疫系统渐趋衰弱,对病原的抵抗力降低,使老年人易受病毒、细菌侵害,感染风险加大。
 - 2.肺功能减退:老年人肺部弹性下降、气道僵硬、肺活量下降、呼吸频率下降、废气及细菌清除能力下降,容易引起感染。
 - 3.慢性病的影响:慢性疾病如高血压和糖尿病还会使免疫力减弱,从而使老年人更易患呼吸系统疾病。
 - 4.环境因素:大气污染,空气干燥及其他环境变化对呼吸系统健康亦有影响,并增加发病概率。
- 二、如何科学预防呼吸系统疾病?**
预防呼吸系统疾病,老年人可以从日常生活中的多个方面入手。以下是几条科学有效的预防措施:
- 1.保持室内空气流通:优良的空气质量是防治呼吸系统疾病的关键。老年人要使居住环境通风良好,每天打开窗户不少于30分钟,以保证室内空气清新。如生活在污染较严重区域,出门可戴口罩以免吸入有害物质。
 - 2.注意呼吸道卫生:保持呼吸道清洁能有效地预防疾病的发生。每日以温水冲洗鼻腔使其湿润。喉咙不舒服时,可饮温开水或盐水含漱,以减轻不适感,以免病原侵入。
 - 3.适量运动:适当有氧运动能增强体质、增加肺活量。老年人可选择散步,太极拳,瑜伽等轻微的锻炼来增强呼吸功能。锻炼

甲状腺结节的几种治疗方法,哪种更适合你?

刘潘 重庆市合川区精神卫生中心

甲状腺是形似蝴蝶的腺体,承担调节机体新陈代谢、促进生长发育的重要任务,常因遗传、环境、内分泌等因素导致甲状腺内出现肿块或团块,即甲状腺结节。多数患者伴随颈部肿块、声音嘶哑等症状,通常依靠体格检查、超声检查、细针穿刺活检等方式予以诊断,实际治疗措施取决于结节性质和临床表现。那么,甲状腺结节的几种治疗方法,我们该如何选择呢?

(一)观察和随访
针对于体积较小(<3cm)或无明显症状(压迫感、吞咽困难等)的良性甲状腺结节,临床通常建议患者定期观察和随访,即定期开展甲状腺功能检查、超声检查、体格检查等项目,实时监测甲状腺结节大小、性质有无发生改变,复查时间以6—12月为宜。该等措施无需手术或治疗,良性结节患者可避免不必要的创伤,但需长期随访,部分患者可因担心结节增大、认知不足等因素,将自身置于高度紧张、焦虑状态,若甲状腺结节增大或出现不适症状,建议患者接受进一步治疗。

(二)手术治疗
确诊为甲状腺癌或高度怀疑恶性、结节体积过大、药物治疗无效者,通常开展甲状腺部分切除术(保留部分甲状腺组织)、甲状腺次全切除术(切除大部分甲状腺组织)、甲状腺全切除术(全部切除),有助于彻底切除病灶,进而提高治愈率。针对于结节较大、恶变倾向或颈部淋巴结转移患者而言,手术切除治疗有助于预防结节恶变,解除因压迫气管、食管或喉返神经导致的呼吸困难、声音嘶哑等症状。此外,缺点在于手术患者术后需长期服用甲状腺激素,存在喉返神经损伤、甲状腺功能减退等手术风险。

(三)放射性碘治疗
放射性碘治疗是利用甲状腺细胞对碘的特异性吸收能力,使用放射性碘来破坏过度活跃的甲状腺组织,有助于帮助消除残余甲状腺组织或治疗可能的转移病灶,进而降低复发风险。治疗前需要停用甲状腺激素药物,以增加垂体分泌的促甲状腺激素,同时保持低碘饮食。放射性碘治疗可能导致患病群体甲状腺功能

泌尿系肿瘤微创手术的种类

梁意龙 玉林市第二人民医院

泌尿系肿瘤是指在泌尿系统(包括肾脏、输尿管、膀胱和尿道)中发生的肿瘤,这些肿瘤可能是良性的,但更多是恶性的,如肾癌、膀胱癌等。这些肿瘤如果不及时治疗,可能会对患者造成严重的健康威胁,甚至危及生命。泌尿系肿瘤的危害主要体现在对泌尿系统功能的破坏上,可能导致排尿困难、疼痛、血尿等症状,严重影响患者的生活质量。此外,恶性肿瘤还可能发生转移,侵犯其他器官,进一步加剧病情。微创手术在泌尿系肿瘤治疗中扮演着至关重要的角色。与传统开放手术相比,微创手术具有创伤小、恢复快、并发症少等优势,能够减轻患者的痛苦,提高治疗效果。通过微创手术,医生可以更加精准地定位肿瘤,减少对周围组织的损伤,从而实现更好的治疗效果。因此,微创手术已成为泌尿系肿瘤治疗的重要手段之一。

一、泌尿系肿瘤微创手术概述
微创手术是一种通过微小切口利用现代医疗器械进行的手术,具有创伤小、恢复快的特点。在泌尿系肿瘤治疗中,微创手术能够精准定位肿瘤,减少对周围组织的损伤,实现更好的治疗效果。相比传统手术,微创手术具有显著优势。其创伤小,术后疼痛轻,恢复时间短,患者可以更快地恢复正常生活。此外,微创手术并发症少,降低了感染、出血等风险。然而,微创手术也存在一定局限性。由于手术操作复杂,对医生的技术要求较高。同时,某些泌尿系肿瘤可能不适合微创手术,需要传统手术进行切除。此外,微创手术的费用相对较高,可能增加患者的经济负担。因此,在选择手术方式时,应根据患者的具体情况综合考虑。

二、泌尿系肿瘤微创手术的种类
输尿管镜手术包括软镜和硬镜两种,用于泌尿系肿瘤的诊断与治疗,如输尿管肿瘤。经皮肾镜手术通过腰部小切口,将肾镜插入肾脏,治疗肾结石及肾肿瘤,具有创伤小、恢复快的特点。腹腔镜手术在腹部作小孔,插入腹腔镜进行泌尿系肿瘤切除,如肾脏肿瘤、膀胱肿瘤等。此外,还有机器人辅助手术、钬激光碎石术等其他微创

的时候注意深呼吸有助于肺部废气的排除。

- 4.保暖防寒:寒冷天气会给呼吸道带来极大的影响。冬天,老人应穿着保暖的衣服,以免着凉。尤其清晨、傍晚气温比较高,应尽量避免长期受凉。
 - 5.改善饮食习惯:均衡饮食有利于提高免疫力。老年人应多食含维生素C和维生素A较丰富的水果和蔬菜等食品,以帮助提高免疫力和防止感染。还要避免过多地吃刺激性食物以减轻喉部负担。
 - 6.远离有害物质:吸烟在呼吸系统疾病中起着重要的诱发作用。老年人要尽量避开吸烟和二手烟。若家中存在油烟、煤气之类的空气污染源时,要尽量减少暴露。
 - 7.保持良好的作息:生活有规律,对于身体健康非常重要。老年人要保持足够睡眠,切忌熬夜、过度疲劳。睡眠不足可使免疫力下降、患病风险升高。
 - 8.接种疫苗:接种疫苗能有效地防止某些呼吸系统疾病的发生。老年人要经常注射流感疫苗和肺炎疫苗,尤其是冬季流感时节,以增强免疫力和降低感染风险。
 - 9.保持良好心态:高度的精神压力还会对免疫系统造成影响。老年人要保持心情舒畅,切忌过分焦虑和压抑。可通过锻炼、冥想和与亲朋好友交流来缓解压力和乐观。
- 老年人怎样防治呼吸系统疾病呢? 每天精心护理及健康管理可明显降低患病风险。保持空气流通,注意呼吸道卫生,适量锻炼,合理膳食,远离有害物质,保持良好的生活起居及心态等是防范的重点。特别是流感季节接种疫苗是一项重要的保护措施。呼吸系统疾病似乎不是很严重的疾病,但是若不能进行有效的防治与及时的治疗就有可能导致并发症的发生,从而影响身体健康。所以,老年人要从日常生活的每一个细节入手,对呼吸系统疾病进行科学预防,维持良好的生活质量和健康晚年生活的享受。

甲状腺结节的几种治疗方法,哪种更适合你?

刘潘 重庆市合川区精神卫生中心

永久性减退,虽然辐射风险相对较低,但相关患者应遵医嘱予以隔离,以减少对周围人群的潜在辐射暴露。

(四)消融治疗
消融治疗是利用高频电流、微波、激光等热能消融甲状腺结节,适用于良性结节、小型甲状腺瘤(直径<1cm)、伴有明显不适症状的甲状腺结节患者。消融治疗无需开刀,极大减少患者身心痛苦和术后恢复时间。其次,在实时超声引导下开展消融治疗,可精确定位结节,避免周围正常组织、器官损伤,可有效缩小甚至消除结节,不会影响颈部美观性,减少因手术导致的甲状腺功能减退等并发症。

(五)药物治疗
甲状腺结节药物治疗主要取决于结节性质和临床症状,如:甲状腺激素类药物适用于甲状腺功能减退的结节患者;散结类中成药可缓解良性甲状腺结节患者的不适症状,夏枯草胶囊、小金丸等药物具有散结消肿、化瘀止痛的作用;活血化瘀类药物可抑制结节生长,但需要在临床医师的指导下使用;免疫调节类药物可治疗因自身免疫因素导致的甲状腺结节,治疗期间需定期监测免疫功能。根据甲状腺结节患者个体差异开展药物治疗,有助于改善患病群体的甲状腺功能,进而保障生活质量。

(六)中医治疗
肝郁气滞型患者可服用行气散结的中药方剂;痰结血瘀型患者可服用活血化瘀、化痰散结的中药方剂;气血亏虚型患者可服用补气养血、健脾散结的中药方剂;冲任失调型患者可服用散结消肿、调理冲任的中药方剂。其次,将软坚散结、活血化瘀的药膏敷于患处,有助于加速局部血液循环,促进结节消散。另外,针灸入迎、天突等穴位,有助于平衡脏腑功能,进而消散结节。

总之,甲状腺结节治疗方案的选择应综合考虑结节性质、结节位置、临床症状、个人意愿、经济条件等多种因素。无论是采用保守治疗或外科治疗途径,我们都应保持健康的生活方式,树立积极的治疗心态。让我们携手共进,守护好自己颈部的“蝴蝶”,尽情享受健康生活!

泌尿系肿瘤微创手术的种类

梁意龙 玉林市第二人民医院

手术方式,均展现了泌尿系肿瘤治疗中的创新与进步。

三、微创手术的选择与适应症
在选择泌尿系肿瘤的手术方式时,需综合考虑肿瘤的类型与位置,以及患者的身体状况与手术风险。首先,根据肿瘤的类型与位置,医生会选择最合适的手术方式。例如,对于输尿管肿瘤,可能会选择输尿管镜手术;对于肾结石及肾肿瘤,经皮肾镜手术可能更为合适;而腹腔镜手术则广泛应用于肾脏肿瘤、膀胱肿瘤等多种泌尿系肿瘤的切除。

其次,患者的身体状况与手术风险也是决定手术方式的重要因素。医生会评估患者的年龄、体质、营养状况以及是否存在其他基础疾病等,以确定患者能否承受手术及麻醉的风险。对于身体状况较差的患者,可能需要选择创伤更小、恢复更快的手术方式,以降低手术风险。

四、微创手术后的护理与康复
泌尿系肿瘤微创手术后,饮食宜清淡易消化,多摄入高蛋白、高维生素食物,促进伤口愈合与身体恢复。避免辛辣、刺激性的食物,以防刺激伤口。术后应适量活动,根据医生建议进行散步等轻度运动,促进血液循环,加速康复,但避免剧烈运动以免影响伤口愈合。保证充足休息,有助于身体机能恢复。心理调适同样重要,保持积极乐观的心态,可通过与家人交流、听音乐等方式缓解焦虑情绪,有助于身体更快恢复。

结语:泌尿系肿瘤微创手术种类繁多,包括输尿管镜手术、经皮肾镜手术、腹腔镜手术等,每种手术都有其独特的适应症和优势,能精准治疗不同位置和类型的泌尿系肿瘤。展望未来,微创手术技术将不断创新,如机器人辅助手术、3D打印技术等,将进一步提升手术的精准性和安全性。个性化治疗将成为趋势,医生会根据患者的具体情况,制定最适合的手术方案,实现最佳治疗效果。因此,泌尿系肿瘤微创手术的发展前景广阔,技术创新与个性化治疗将为患者带来更好的治疗体验和康复效果。

揭秘艾滋病毒:撕开“健康杀手”的真面目

李晓玉 南宁市疾病预防控制中心

在微生物的“黑暗阵营”里,艾滋病毒(HIV)是最为臭名昭著的“超级反派”之一。它如同一个隐匿在暗处的幽灵,悄无声息地潜入人体,给健康带来近乎毁灭性的打击。尽管人们对它的认知在逐渐加深,但它依旧是全球公共卫生领域亟待攻克的难题。今天,就让我们全方位认识一下这个可怕的“健康杀手”。

我们可将人体免疫系统比作装备精良、训练有素的军队,T淋巴细胞是军队中冲锋陷阵的“精锐特种部队”,负责识别和消灭入侵病原体,守护人体健康。而艾滋病毒是狡猾阴险的“恐怖分子”,它将目标精准锁定T淋巴细胞。艾滋病毒有独特“入侵武器”,其表面的糖蛋白刺突如同“小钥匙”,能精准插入T淋巴细胞表面“锁孔”(受体),顺利进入细胞内部。进入后,它像疯狂的“破坏分子”,把自身遗传物质整合到T淋巴细胞基因组中。随着T淋巴细胞分裂,艾滋病毒遗传信息不断复制,产生大量新病毒颗粒。这些新病毒从被感染细胞释放出来,继续寻找并入侵更多T淋巴细胞,持续削弱免疫系统力量,使原本强大的“超级军队”逐渐丧失战斗力。

艾滋病毒一旦成功入侵人体,临床表现复杂多样,分几个阶段呢。在急性期,不少患者会出现类似感冒的症状,一会儿发热,浑身滚烫难受;一会儿咽痛,吞咽都像在吞刀片,不过这些症状通常在2—4周内就会自行缓解,很容易让人掉以轻心。急性期过后,就进入了无症状期。这个阶段可就更“狡猾”了,表面上患者和正常人没什么两样,能吃能喝能玩能工作。可实际上,艾滋病毒就像一个隐藏在暗处的小偷,在体内偷偷摸摸地持续搞破坏,一点一点地侵蚀着免疫系统。当免疫系统被破坏得差不多了,就进入了艾滋病期。这时候,各种严重的机会性感染和肿瘤就像一群饿狼,纷纷扑向患者。患者可能会频繁地出现肺部感染,咳嗽、呼吸困难,中枢神经系统也可能受到感染,不仅会头痛剧烈,意识也开始模糊不清,一会儿清醒一会儿糊涂,甚至还会突然癫痫发作,整个人痛苦不堪。皮肤也跟着遭殃,长满了各种疱疹、溃疡,怎么治都难以愈合,又疼又痒,严重影响生活质量,生命随时都可能受到威胁。

要是怀疑感染了艾滋病毒,准确的检验那可是重中之重。抗体检测是最常见的一种,人体感染艾滋病毒后,免疫系统就像接到了战斗警报,会立刻开始制造针对病毒的抗体。一般在感染后的2—12周,这些抗体就能被检测到。检测的时候,就好比在血液这片“茫茫大海”里寻找特定的“宝藏”(抗体)。通过特殊的试剂和血液样本反应,如果出现阳性结果,那就提示可能感染了艾滋病毒,但这还不算数,还得进一步做确认试验。

抗原抗体联合检测就更厉害了,它可以同时检测血液中的艾滋病毒抗原和抗体。这就好比给检测增加了一双“火眼金睛”,相比单纯的抗体检测,它能更早期地发现感染。一般在感染后的2—6周,就能检测出来,大大缩短了检测的“窗口期”,让艾滋病毒无处遁形。

核酸检测则是直接检测血液中的艾滋病毒核酸,这种方法灵敏度超高、特异性超强,就像用显微镜在血液里直接找病毒一样。感染后的1—2周,它就能检测到病毒的踪迹。不过这种方法成本比较高,所以通常用在一些特殊情况,比如对窗口期疑似感染的诊断,还有母婴传播的早期诊断等。

面对艾滋病毒威胁,预防是关键。一是避免不安全性行为;二是杜绝不必要的注射、输血和使用血制品,必须输血时要确保血液安全,注射用一次性注射器,防止交叉感染。对于艾滋病患者和感染者,应积极接受规范的抗病毒治疗,这能控制病情,降低病毒载量、减少传播风险。此外,普及艾滋防治知识也很重要,提高大众对艾滋病的认知,消除歧视,让人们以科学、理性的态度面对艾滋病,共同做好艾滋病的防控工作。

艾滋病毒虽然是一个十分可怕的疾病,但人类与艾滋病毒病的斗争从未停放过脚步,相信在未来,人类能够完全战胜这个狡猾的敌人!

关于白内障手术治疗,你需要了解的7件事

黄远均 重庆爱尔眼科医院

白内障多见于50岁以上的中老年人,其患病风险随年龄增长而递增,数据显示我国80岁以上的老年人白内障的发病率几乎达到100%。虽然白内障属于一种常见的眼科疾病,但仍然有很多人对接白内障及其治疗的认知不足,甚至还存在各种误区。

1.病因。白内障是一种因眼内自然晶状体透明度降低或颜色改变而引起的视觉质量下降的退行性改变疾病,患者会出现渐进性视力下降,直至最终完全失明。根据临床对白内障疾病的调查发现,其发生原因不仅与年龄增长有关,还与遗传、外伤、代谢、中毒、局部营养障碍等因素有关。

2.危害。视力下降是白内障最直接的危害,严重时可能失明,以及引发其他眼部疾病,比如青光眼、葡萄膜炎、角膜上皮损伤等。其次,若患者晶状体核又硬又大,会增加手术的难度和并发症风险,如晶状体脱位、后囊膜破裂、眼内感染等,甚至导致视力无法恢复。另外,长期视力下降会给患者带来生活不便,增加其心理压力,导致焦虑、抑郁等负面情绪出现,造成生活质量下降。

3.药物治疗。药物治疗主要适用于早期患者,目的在于减缓疾病进展,通常难以达到治愈效果。常用药物:(1)营养类药物,如维生素C、维生素E等可作为抗氧化剂,以及谷胱甘肽可参与晶状体的代谢。(2)配类学说相关药物,可延缓白内障发展。(3)吡诺克辛钠滴眼液,可改善早期老年性白内障患者的晶状体混浊程度。

4.常用手术治疗方案。近年来医疗技术不断进步,手术治疗方式也越来越先进,治疗目的也不仅仅是防盲,而是达到不致盲的同时还要看得更好、更舒适。如果视力已经不能满足日常工作或生活的需要,应及时到医院进行检查,结合医生建议进行选择治疗方式。

(1)超声乳化白内障吸除术,以小角膜切口利用超声乳化技术将白内障粉碎并吸除,再将人工晶体植入晶状体囊袋中。(2)小切口白内障囊外摘除术,采用较大的巩膜隧道切口将白内障核娩出,保留晶状体囊袋并植入人工晶状体,适用于晚期核性白内障患者。(3)白内障囊内摘除术,将混浊晶状体完全摘除,多用于晶体硬核或晶体脱位的患者。(4)飞秒激光辅助白内障手术,利用飞秒激光完成撕囊、碎核等手术操作,可以提高白内障手术的精确性、减小损伤并降低并发症的发生率。但该手术要求有专门的手术设备,且费用相对较高,适合病情复杂的白内障或需要植入屈光性人工晶状体的患者。

5.不同手术方案的优缺点。白内障囊外摘除术的手术切口较囊内摘除术小,能同时植入后房型人工晶状体,术后可立即恢复视力功能。但相比超声乳化术,恢复时间可能较长。

白内障超声乳化术是当前最为常用的治疗方式,手术切口小、组织损伤少,手术时间短,大多数术后第二天患者视力即可恢复。手术过程中不会有明显的不适,通常只有轻微酸胀感。但对于极硬核的白内障患者,超声乳化手术可能实施较为困难。

飞秒激光辅助白内障摘除术利用光热作用辅助摘除白内障,可提高手术安全性,并发生眼压更低,但对技术要求水平要求较高。

6.植入人工晶体的优势。植入眼内的人工晶状体通常是由水凝胶、硅凝胶、聚甲基丙烯酸甲酯等材料制成,具有良好的相容性,可保持长期的稳定性。植入人工晶状体还可以纠正因白内障引起的屈光不正问题,让光线能够正确聚焦于视网膜。若是发生外伤或其他眼病导致人工晶状体移位、变性,或者自身屈光度数发生变化,也可及时更换晶状体。

7.手术注意事项。(1)常规来说,不会在同一天进行双眼白内障手术治疗。两只眼睛治疗的间隔时间通常需要一周至一个月,以保证手术安全和效果。另外,两只眼睛同时手术也会导致患者用眼不方便,也会给影响患者术后的正常生活。(2)在术后一个月内,避免重体力劳动、高强度运动、用力摇头点头等,不揉搓眼睛。眼内有分泌物时,用无菌棉签轻轻擦拭,避免洗眼水、汗水等污染液体进入眼睛。睡觉时选择平卧或者健侧卧位,防止压迫眼球。术后需要注意休息,不可因视力恢复就过长时间用眼、熬夜等。(3)手术后要遵医嘱用药,虽然手术创伤小,但术后眼部恢复稳定也需3个月左右。加强自我观察,出现眼红、胀痛、视力下降等情况时,要立即到医院接受检查。如有眼部其他疾病的也需根据医生建议,及时进行相应治疗。