

# 肥胖症是易被忽视的健康“杀手”

□陆春晖

当今社会,肥胖症患者有很多。很多人并没有充分认识到肥胖症背后隐藏的巨大健康风险。它就像一个被忽视的“杀手”,悄然威胁着人们的生命健康。

## 认识肥胖症

肥胖症是一种由多种因素引起的慢性代谢性疾病,通常是因为摄入的热量超过了身体的消耗,使体内脂肪堆积过多导致的。一般来说,我们可以通过身体质量指数(BMI)来判断一个人是否肥胖。BMI的计算公式为体重(千克)除以身高(米)的平方。体重超过标准体重20%或BMI大于等于30,称为肥胖症。

## 肥胖症带来的健康风险

### 心血管疾病

过多的脂肪会导致血压升高、血脂异常和血糖升高,增加发生动脉粥样硬化的风险,进而引发冠心病、心肌梗死、脑卒中等严重疾病。研究表明,肥胖症患者发生心血管疾病的风险是正常体重者的数倍。

### 糖尿病

肥胖症患者的身体对胰岛素的敏感性降低,胰岛素抵抗增加,从而导致血糖升高。长期高血糖会损害身体的各个器官,引发糖尿病肾病、糖尿病性视网膜病变、糖尿病足等并发症。

### 呼吸系统疾病

肥胖症患者的胸壁和腹部脂

肪堆积过多,会影响呼吸功能,导致呼吸困难、睡眠呼吸暂停综合征等疾病。睡眠呼吸暂停综合征不仅会影响睡眠质量,还可能会导致心律失常、高血压等严重后果。

### 骨关节疾病

过重的体重会给骨关节带来巨大的压力,增加发生骨关节炎、腰椎间盘突出症等疾病的风险。肥胖症患者的膝关节更容易受损,出现疼痛、肿胀、活动受限等症状。

### 心理问题

肥胖症还可能引发一系列心理问题,如自卑、抑郁、焦虑等。肥胖症患者在社交、工作和生活中可能会受到歧视,从而影响心理健康。

## 肥胖症的预防和治疗

### 合理饮食

控制饮食是预防和治疗肥胖症的关键。要做到均衡饮食,减少高热量、高脂肪、高糖食物的摄入,增加蔬菜、水果、全谷物等富含膳食纤维的食物。适量运动

运动可以帮助消耗多余的热量,增强体质,提高身体的代谢水平。每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、跑步、游泳等,同时可以结合力量训练,增强肌肉力量,提高基础代谢率。

### 行为改变

改变不良的生活习惯也是预防和治理肥胖症的重要措施。要养成良好的作息习惯,避免熬夜;

减少久坐,增加活动量;戒烟限酒。

### 医疗干预

对于严重肥胖症患者,可能需要医疗干预。医生可以根据患者的具体情况,制订个性化的治疗方案,包括药物治疗、手术治疗等。医疗干预需要在医生的指导下进行,并且要结合饮食、运动等措施。

肥胖症是一个易被忽视的健康“杀手”。我们必须充分认识到它的危害,采取积极有效的措施进行预防和治疗。通过合理饮食、适量运动,行为改变和医疗干预等综合措施,我们可以有效地控制体重,降低肥胖症带来的健康风险,提高生活质量,拥抱美好的未来。

(作者供职于新疆医科大学第五附属医院)

## 急诊内科的重要性

□刘新林

时间就是生命。这句话在急诊内科体现得淋漓尽致。急诊内科医师常常要与时间赛跑,需要快速分析病情,给予准确的治疗,并在有限的时间内挽救患者的生命。本文将带大家了解这个重要科室,揭秘急诊内科医师的工作模式,并介绍一些应对急诊情况的实用技巧。

急诊内科,顾名思义,就是专门处理各种突发性内科疾病的科室。急诊内科医师每天都如履薄冰,因为每一个被送来的患者都病情危急,需要立刻救治。他们总是临危不乱,用专业知识和

丰富的经验为患者带来生的希望。

那么,急诊内科医师都处理哪些疾病呢?其实,只要是内科范畴的疾病,如心脑血管疾病、呼吸系统疾病、消化系统疾病等,急诊内科医师都要面对一些罕见的病例,这就需要他们具备更高的专业素养和应变能力。在急诊内科,医师需要在最短的时间内对患者进行诊断和治疗,这就需要他们具备敏锐的观察力和判断力。有时候,一个细节就可能是救命的关键。比如,一

位患者突发胸痛。急诊内科医师通过观察他的症状和体征,迅速判断出是心肌梗死,然后立即进行溶栓治疗,成功挽救了这位患者的生命。

急诊内科的工作并不是单打独斗,而是需要整个团队的协作,才能确保患者得到及时有效的救治。在这个团队中,每个人都有自己职责和分工,但他们为了一个共同的目标而努力,那就是挽救患者的生命。在急诊内科,除了具备专业技能,医师们还需要有一颗仁爱之心,因为在这里,患者及其家属往往都处于极度的恐慌和无助

之中。医师们的一句安慰、一个微笑,都能给他们带来莫大的力量。有时候,急诊内科医师甚至需要扮演心理医师的角色,帮助患者及其家属渡过心理上的难关。

作为普通人,我们应该如何预防内科疾病,避免成为急诊内科的“常客”呢?答案很简单,那就是养成良好的生活习惯。合理饮食,适当运动,保证充足的睡眠,拥有良好的心态,这些都是预防内科疾病的有效方法。不仅如此,定期体检也是非常重要的,因为很多疾病在早期是没有明显症状的,如果不进行体检,很难及时

发现问题。当然,即使我们做了很多预防工作,也难免会有生病的时候。这时候,我们应该怎么办呢?首先,不要慌张,要保持冷静,根据自己的症状选择合适的科室就诊。在就诊的过程中,我们要相信医师的专业判断和治疗方案,积极配合治疗,这样才能早日康复。

我们要尊重每一位医师。他们是我们生活中的守护者,是我们得病后的坚强后盾。让我们携手共进,为健康而努力。

(作者供职于山东省立医院菏泽医院)

## 老年人常见疾病的管理

□陈建东

随着年龄的增长,老年人面临着多种健康挑战,其中糖尿病、心脏病和高血压较为常见。这些疾病不仅严重影响老年人的生活质量,还可能危及生命。因此,掌握这些疾病的管理知识,对于老年人至关重要。

### 糖尿病管理

糖尿病是一种以高血糖为特征的代谢性疾病,对老年人的健康构成严重威胁。糖尿病患者管理首先要从饮食入手。老年人应坚持低糖、低脂、高膳食纤维的饮食原则,多吃蔬菜、水果和全谷类食物,控制主食的摄入量。

除了饮食,血糖监测也是糖尿病管理的重要环节。患者应定

期使用指尖采血法检测空腹、餐前及餐后血糖,根据血糖变化及时调整饮食和用药方案,预防低血糖的发生。此外,适量运动也是必不可少的。快走、游泳等有氧运动可提高机体对胰岛素的敏感性,改善血糖水平。

在药物治疗方面,糖尿病患者需要在医生的指导下口服降糖药或使用胰岛素来控制血糖。需要胰岛素治疗的糖尿病患者应掌握胰岛素注射技巧,包括注射部位的选择、注射深度的控制、注射前后的皮肤消毒等。注意胰岛素的保存条件,避免过期或变质。

### 心脏病管理

心脏病是老年人常见病。心

脏病患者往往伴随体重超标,这会增加心脏的负担。因此,合理的体重管理对于心脏健康至关重要。同时,良好的睡眠对心脏健康也至关重要。心脏病患者应确保每晚有足够的睡眠时间。睡眠不足会导致血压升高、心率加快,增加心脏病发作的风险。

在饮食方面,心脏病患者应遵循低盐、低脂的饮食原则,多吃富含 $\omega$ -3脂肪酸(一种长链多不饱和脂肪酸)的食物如鱼类和坚果,有助于降低心脏病风险。此外,增加体力活动,如散步、打太极拳等,可以增强心肺功能,提高机体抵抗力。需要注意的是,心脏病患者应避免过度运动,以免加重

心脏负担。

在药物治疗方面,心脏病患者可能需要服用抗血小板药物和降脂药物来防止血栓形成和降低胆固醇水平。定期检查血压、血糖和血脂,及时发现并调整治疗方案,对于预防心脏病发作至关重要。

### 高血压管理

高血压是老年人常见的慢性病之一,也是心脏病和脑血管疾病的重要危险因素。高血压患者要从饮食入手,保持低盐、低脂的饮食习惯,多吃蔬菜、水果和全谷类食物,控制钠盐的摄入量。同时,保持适当的体重也是预防高血压的关键,体重过重会增加

发生高血压的风险。

适量运动对高血压患者同样重要。每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳或骑自行车,有助于降低血压。此外,戒烟限酒也是预防高血压的重要措施之一,吸烟和过量饮酒都会增加发生高血压的风险。

在药物治疗方面,高血压患者应在医生的指导下使用降压药物来控制血压。同时,定期监测血压,及时发现问题并调整治疗方案,对于维持血压稳定至关重要。

(作者供职于山东省济南市社会福利院)

## 湿疹治疗 中医有奇效

□李坤正

在日常生活中,你是否曾被湿疹这一顽疾所困扰?它常常毫无征兆地出现,让皮肤瘙痒难耐,严重影响你的生活质量。中医在治疗湿疹上独具优势,能从根源入手,辨证论治,帮助患者摆脱湿疹的折磨,重获健康肌肤。

在现代中医中,湿疹被称为“湿疮”。湿疹的发病主要与风、湿、热等外邪密切相关,同时与患者的体质因素,如脾虚、肾虚、肝郁等内在脏腑功能失调有关。

当人体正气不足,抵抗力下降时,风、湿、热等外邪就容易侵袭人体,蕴结于肌肤,导致气血运行不畅,从而引发湿疹。此外,饮食不节,如过食辛辣、油腻、刺激性食物等,会损伤脾胃,导致饮食失常,湿邪内生,也会诱发湿疹。长期情绪不佳,如焦虑、抑郁、紧张等,可导致肝郁化火或脾虚肝郁,进而影响体内气血津液的运行和输布,使肌肤失养,引发湿疹。

中医治疗湿疹强调整体观念和辨证论治,注重寻找疾病的根源,针对不同的病因病机和患者的个体差异,制订个性化的治疗方案。中医治疗湿疹的方法有很多,且疗效显著,主要包括内治法和外治法两大类。

内治法是通过口服中药来调理患者的身体内部环境,从而达到治疗湿疹的目的。根据患者舌脉等表现,中医将湿疹分为多种证型,如湿热浸淫证、脾虚湿蕴证、血虚风燥证等。针对不同的证型,中医采用相应的治法和方剂。例如,对于湿热浸淫证,常用清热利湿的方剂如龙胆泻肝汤加减;

对于脾虚湿蕴证,常采用健

脾利湿的方剂如除湿胃苓汤加减;对于血虚风燥证,则采用养血祛风、润燥止痒的方剂如四物消风饮加减。

在治疗湿疹的过程中,中医会根据患者的病情变化及时调整方剂和用药剂量,以确保治疗的有效性和安全性。中医治疗湿疹,具有不良反应小的优势,能从根本上改善患者的体质,降低湿疹的复发率。

除了内治法,中医外治法在湿疹的治疗中也起着重要作用。外治法是将中药制成各种剂型,如洗剂、湿敷剂、软膏剂等,直接作用于患处,以达到清热解

毒、利湿止痒、消肿止痛等目的。例如,对于急性湿疹,在渗出液较多时,可采用中药湿敷的方法,常用的药物有黄柏、马齿苋、蒲公英等。将这些药物煎水后湿敷患处,能有效地减少渗出液,缓解瘙痒。对于亚急性或慢性湿疹,可用中药软膏剂外涂。黄连膏、清凉膏或冰黄肤乐软膏等具有抗炎、止痒、修复皮肤屏障等作用,能明显改善湿疹的症状。

此外,中医还有一些特色疗法,如针灸、穴位注射等。这些疗法通过调节人体的经络气血,增强机体的免疫力,达到治疗湿疹的目的。针灸治疗湿疹常选取曲池穴、海穴、足三里穴、三阴交穴等穴位,以清热利湿、养血祛风;穴位注射则是将药物注射到特定的穴位,通过药物和穴位的双重作用来治疗湿疹。

总之,中医在治疗湿疹方面具有独特的优势和显著的疗效。如果发生湿疹时,可考虑中医治疗。(作者供职于湖北省咸丰县中医医院)

## CT扫描有哪些优点和局限性

□毛存华

在医学领域,CT(计算机层析成像)扫描已成为一种不可或缺的诊断工具。

CT扫描的原理是用一把无形的刀,将人体“切成”无数个薄片,精确定位特定的区域,然后通过计算机处理这些切片的信息,最终呈现人体内部的详细图像。

想象一下,医生就像坐在电影院里的观众,而CT扫描的结果则是一部高清晰度的人体内部“电影”。通过CT扫描,医生可以清晰地看到人体内各个器官的形态、结构和位置,甚至可以发现那些肉眼无法察觉的微小病变。例如,对于脑部疾病,CT扫描可以显示脑部的血管分布、是否有出血或梗死等情况。对于肺部疾病,CT扫描可以检测出肺部的结节、炎症或肿瘤。对于腹部疾病,CT扫描能够观察到肝脏、脾脏、肾脏、子宫等器官的病变。

CT扫描快速而便捷。我们只需要躺在扫描床上,保持不动,扫描仪就会围绕着我们的身体旋转,发出微弱的射线。整个过程一般需要几分钟到十几分钟,大多数人都能够耐受。在CT扫描结束后,医生会在计算机上查看图像,并根据图像进行诊断。

与传统的X射线检查相比,CT扫描具有更高的分辨率和更强的立体感。X射线检查只能提供二维图像,而CT扫描则可以生成三维图像,让医生能够更加全面地了解人体内部的情况。虽然CT扫描能够检查出很多病变,但是医生需要根据患者的要求和临床症状选择适合的检查方式,比如胸部CT,可以检查肺部有没有肿瘤、炎症、结核病等。此外,CT扫描还可以进行多平面重建和三维重建,进一步提高诊断的准确性。例如,在骨科领域,医生可以通过三维重建技术清晰地看到骨折的部位和程度,从而制订科学的治疗方案。

CT扫描也有局限性。CT扫描使用的X射线具有一定的放射性。CT扫描每次对身体的辐射量在5毫希弗左右,具体的辐射量与很多因素有关,比如机器类型、扫描时间、扫描部位、扫描类型等。虽然现在的CT设备已经尽可能地降低了辐射剂量,但是孕妇、儿童等特殊人群还是需要谨慎进行CT扫描。此外,CT扫描也可能会出现一些假阳性或假阴性的结果,这就需要医生结合患者的临床症状和其他检查结果进行综合判断。

为了确保CT扫描的准确性和安全性,在进行检查前,医生通常会询问病史、过敏史等情况,并告知一些注意事项。例如,如果患者体内有金属植入物,如心脏起搏器、金属假牙等,可能会影响CT扫描的结果,需要提前告知医生。同时,在检查过程中,患者需要听从医生的指示,保持不动,避免身体的移动对图像质量造成影响。

总的来说,CT扫描为医生提供了一扇了解人体奥秘的窗口,让医生能够及时发现病变。它以强大的成像能力、较大的诊断价值和便捷的操作,在医疗领域发挥着不可替代的作用。

(作者供职于山东中医药大学附属医院)

## 高血压的危害

□郭靖

在现代社会,高血压已成为一种常见却又常常被人们忽视的健康问题。了解高血压的危害,对于做好血压管理至关重要。

高血压通常是指以体循环动脉血压增高为主要特征,可伴有心、脑、肾等器官的功能或器质性损害的临床综合征。

高血压对心脏的危害不容小觑。长期高血压会使心脏负担加重,迫使心脏不得不更加努力地工作,将血液泵送到全身。久而久之,心脏会逐渐变得肥大。这种心肌肥厚并不是健康的表现,它会使心脏功能逐渐下降,引发心力衰竭。此外,高血压还容易导致冠心病。当血压升高时,动脉内壁受到的压力增大,容易造成动脉粥样硬化。如果冠状动脉发生粥样硬化,就会使心脏供血不足,引发心绞痛、心肌梗死等严重后果。

高血压对大脑的损害也是巨大的。过高的血压会使脑血管破裂出血,导致脑出血。脑出血往往发病急骤,病情凶险,即使患者能够幸存下来,也常常会有严重的后遗症,如偏瘫、失语等。同时,高血压还会促使脑动脉硬化,使脑血管变得狭窄甚至堵塞,引发脑梗死。脑梗死会造成脑组织缺血

缺氧,导致神经功能受损,出现肢体麻木、无力、言语不清等症状。另外,长期高血压还可能引起认知功能障碍,如记忆力减退、思维迟钝等。

肾脏也是高血压的重要靶器官之一。高血压会使肾脏的小动脉硬化,影响肾脏的血液供应和滤过功能。久而久之,肾脏功能逐渐减退,出现蛋白尿、血尿等症状。如果病情进一步恶化,可能会导致肾衰竭。而一旦进入肾衰竭阶段,患者就需要管变得狭窄甚至堵塞,引发脑梗死。脑梗死会造成脑组织缺血

给患者及其家庭带来沉重的负担。

那么,我们应该如何进行血压管理呢?

要养成良好的生活习惯。合理饮食是关键。减少钠盐的摄入,多吃新鲜的蔬菜水果、全谷物、低脂乳制品等富含钾、钙、镁等营养素的食物。同时,要控制体重,避免肥胖。肥胖是高血压的重要危险因素之一。通过适当运动和合

理饮食控制体重,可以有效降低血压。此外,还要戒烟限酒,避免过度劳累和精神紧张,保持良好的心态,保证充足的睡眠。

要定期测量血压,尤其是有高血压家族史、肥胖、长期饮酒、吸烟等高危人群,以便及时发现血压异常。如果发现血压升高,应及时就医,在医生的指导下进行治疗。

总之,高血压的危害是多方面的,它不仅会影响我们的身体健康,还会给我们的生活带来诸多不便。我们要高度重视血压管理。(作者供职于山东省安丘市兴安街道卫生院)

## 腹壁疝的诊断与治疗

□马剑锋

腹壁疝是一种常见的外科疾病,影响患者的日常生活,可能会引发疼痛、消化不良等一系列症状,严重时甚至威胁患者的生命。因此,腹壁疝的精准诊断与科学治疗显得尤为重要。

### 诊断:多维视角,精准识别

腹壁疝的诊断过程是一个多维度、综合判断的过程,主要依赖于患者的临床症状、体格检查和影像学检查。

临床症状:患者在站立、咳嗽或用力时,通常能够明显感受到肿块。肿块可能伴有疼痛,且在躺下或用手推压时缩小或消失。此外,患者还可能伴有消化不良、胃灼热、呕吐、便秘等消化系统症状。

体格检查:医生会详细询问患者病史,并进行全面的体格检查。通过触摸腹部,医生能够评估肿块的位置、大小、形态、边界等,初步判断是否为腹壁疝。

影像学检查:为了进一步明确诊断,可能需要进行B超、CT(计算机断层成像)或磁共振成像等影像学检查。B超检查能够初步判断肿块的性质,观察其内部结构;CT和磁共振成像检查则能更清晰地显示腹壁缺损的部位、大小及其与周围组织的关系,为手术方案的制订提供重要依据。

### 治疗:科学施策,个体化治疗

腹壁疝的治疗方法主要分为保守治疗和手术治疗两种。

保守治疗通常适用于一岁以下的婴幼儿和年老体弱、无法耐受手术的患者。对婴幼儿来说,由于他们的腹壁肌肉会随着生长发育逐渐增强,部分疝有自愈的可能性。因此,对他们可以采用持续压迫腹股沟深环的保守治疗方法,如使用束带、局部棉垫或绷带等。对于年老体弱、无法耐受手术的患者,也可以暂时采用疝气带加压的保守治疗方法。需要注意的是,保守治疗并不能根治腹壁疝,不进行手术治疗会增加疝气的复发风险,甚至可能引发严重的并发症。

手术治疗是腹壁疝的首选治疗方法,可修补腹壁缺损,防止复发。手术方式包括传统疝修补术、无张力疝修补术、腹腔镜疝修补术。

传统疝修补术:通过切开腹壁,将突出的脏器还纳腹腔,然后直接缝合或修补缺损的腹壁组织。此方法操作简便,但术后疼痛明显,恢复时间长,且复发率较高。

无张力疝修补术:使用人工合成材料如补片,加强腹壁缺损处的强度,从而避免疝气的复发。此方法具有术后疼痛轻、恢复快、复发率低的优点。根据补片的放置位置和修补方式的不同,无张力疝修补术又可分为多种类型,如缺损上方修补、缺损后方腹膜前修补和缺损后方腹腔内修补等。

腹腔镜疝修补术:应用腹腔镜

技术,在腹壁上打几个小孔,将手术器械伸入腹腔内进行疝修补。此方法具有创伤小、恢复快、疼痛轻、复发率低的优点,尤其适用于腹壁切口疝、造口旁疝等复杂类型的腹壁疝。腹腔镜疝修补术对于手术医生的操作要求较高,且需要使用特殊的手术设备和耗材,因此费用相对较高。

在治疗过程中,医生会根据患者的年龄、身体状况、疝的类型、病情的严重程度等因素,综合考虑,选择最适合的治疗方案。同时,术后护理和随访也是确保治疗效果、预防复发的重要环节。

(作者供职于河南省郑州市第七人民医院)