

# 重视肠梗阻,警惕肠道“交通堵塞”

□赵铁健

肠梗阻,听起来挺吓人,其实就是肠道里的“交通堵塞”,肠内容物在肠道里“走”不动了。

千万别小瞧肠梗阻,如果不及早治疗,后果会很严重,甚至危及生命。

肠梗阻主要有以下几个明显的症状——“痛、胀、吐、闭”。

先说“痛”,也就是腹痛,通常是机械性肠梗阻最先出现的症状,表现为阵发性剧烈绞痛,可能是全腹痛,也可能是腹部一侧痛。疼痛可能逐渐加重后又减轻,但此时全身症状可能加重。绞窄性肠梗阻的腹痛则是持续性且逐渐加重的,疼痛剧烈,一旦出现这样的症状,需要立即就医。

接下来是“胀”,即腹胀,通常在腹痛之后出现,与梗阻的位置有关。如果是低位梗阻,腹胀会更明显,整个肚子都会胀气;如果是高位梗阻,则主要表现为上腹部饱胀。

第三个症状是“吐”,即呕吐。高位肠梗阻呕吐发生较

早且频繁,吐出来的主要是胃和十二指肠的内容物;低位肠梗阻呕吐出现较晚,初期吐的是胃内容物,后期可能是带臭味的肠内容物;绞窄性肠梗阻的呕吐物可能是咖啡色、棕色内容物,甚至带有新鲜血液。

最后一个症状是“闭”,即肛门停止排气、排便。完全性肠梗阻会导致排气排便停止;不完全性肠梗阻可能还有一些排气、排便;绞窄性肠梗阻可能排出带有血性的黏液样或果酱样便。

引起肠梗阻的原因多种多样,比如肠粘连、腹内疝、肠套叠、异物阻塞等原因造成的机械性肠梗阻,还有肠麻痹、肠痉挛等引起的动力性肠梗阻,还有肠系膜血管栓塞引起的血运性肠梗阻等,都是需要紧急治疗的;如果出现痛、胀、吐、闭这些症状,而且一直不好,应立即前往医院急诊科、胃肠外科或者普外科就诊。肠梗阻拖得太久,可能导致肠段坏死,那就得动手术了,甚至还得做肠造口术。

(作者供职于洛阳市第六人民医院急诊创伤脑外科)

## 慢性疼痛是种病 出现不适别硬撑

□李艳侠

疼痛,身体发出的“预警信号”,提示身体出现了问题。在临床上,长期的慢性疼痛,给人体带来的远不止警告,还有身体上的伤害、心理上的折磨,以及对生活质量、社会功能的影响。

慢性疼痛是指持续时间超过正常组织愈合时间(通常认为是3个月)的疼痛。与急性疼痛的“即时性”不同,慢性疼痛往往在初始损伤或疾病因素消除后,仍可能持续存在,并对患者的生活产生长期负面影响。可以说,急性疼痛是一种症状,而慢性疼痛则是一种疾病。

慢性疼痛主要有以下几种病因:

1. 创伤性疼痛。在创伤(如骨折、软组织损伤、烧伤等)愈合后,仍遗留的疼痛。
2. 炎症性疼痛。由炎症反应引起,如类风湿关节炎、强直性脊柱炎

等自身免疫性疾病导致的疼痛。

3. 神经病理性疼痛。是由于神经系统受损或功能异常引起的疼痛,如带状疱疹后神经痛,糖尿病性神经痛,三叉神经痛,残肢痛及幻肢痛,创伤或手术后的慢性神经痛。

4. 肿瘤性疼痛。与肿瘤相关的疼痛,包括肿瘤直接侵犯周围组织、神经引起的疼痛,以及抗肿瘤治疗(如手术、化疗、放疗)后的疼痛。

5. 精神性疼痛。主要是由于心理因素或心理障碍引起的疼痛,多无确切的躯体病变和阳性检查结果,可伴有失眠、多梦、焦虑、抑郁等表现。

慢性疼痛需要综合治疗和长期管理,不要觉得疼痛还能忍就硬撑。一定要及时就诊,寻找病因,积极配合治疗。

【作者供职于河南省洛阳正骨医院(河南省骨科医院)洛阳院区骨科疼痛二科】

## 银屑病这样治疗更科学

□居兴刚

银屑病是一种常见的慢性、复发性疾病,给患者的身心健康带来较大影响。随着医学的不断发展,银屑病的治疗方法日益丰富,患者可根据自身病情和个体差异选择合适的治疗方案。

外用药物:外用药物是银屑病治疗的基础,具有使用方便、副作用相对较小等优点,适用于大多数银屑病患者,尤其是病情较轻的患者。目前常用的外用药物有润肤剂、糖皮质激素、维生素D3衍生物、维A酸类药物、钙调磷酸酶抑制剂等。

物理治疗:物理治疗也是银屑病治疗的重要组成部分,可单独使用或与药物治疗联合应用,以提高治疗效果。常见的物理治疗有紫外线治疗、光疗联合疗法、洗浴疗法等。

系统疗法:对于中重度银

屑病、外用药物治疗效果不佳或病情进展迅速的患者,常需采用系统药物治疗。

银屑病的治疗往往需要综合多种方法,根据患者的具体情况制订个体化治疗方案。除了常规治疗外,患者应注意自我管理,做好以下几个方面来积极应对。

正确认识:相信科学,正确认识银屑病,不要听信偏方,盲目寻求根治,应及时到正规医院就诊。

心理调适:银屑病是一种慢性疾病,无传染性,一般不危及生命。患者应放松心情,树立信心,保持乐观的心态,积极配合治疗。

做好预防:规律作息、合理饮食、适当运动,做好皮肤护理,培养良好的生活习惯,以控制病情,减少复发。

(作者供职于河南科技大学第二附属医院皮肤科)

## 腰稍一用力就难受 当心脊柱退行性改变

□郭晓辉

腰稍一用力就难受,一检查,报告显示“脊柱退行性改变”,要紧吗?

脊柱退行性改变是一种随着年龄增长或长期不良生活习惯等因素导致的脊柱老化现象,“老化”会使脊柱的稳定性下降、椎间隙变窄,进而引起疼痛、活动受限等不适症状。不适症状是身体在发出预警,脊柱结构正在加速老化。同时,应警惕出现病理性改变,导致椎间盘突出、骨质增生、骨刺、关节炎等疾病的发生。

如今,脊柱退行性改变呈“年轻化”趋势,大多是由长期姿势不良,或是长期从事重体力劳动、工作劳累产生劳损而引起的。脊柱结构所受压力增大,且受力不均匀,会加速退行性改变。面对脊柱退行性改变,我们需要做的就是尽快做出调整,减缓退行速度。

1. 保持正确姿势。无论是站立、坐还是躺,都要保持正确姿势,让脊柱处于自然的生理曲度,以减

轻脊柱压力。

2. 适当运动锻炼。适当的运动可以增强脊柱周围的肌肉力量,增加脊柱的稳定性,延缓脊柱的退行性改变。

3. 避免过度劳累和外伤。要注意避免长时间从事重体力劳动或过度弯腰、扭转等动作,在进行体力劳动或运动时,要注意正确的姿势和方法。同时,要尽量避免脊柱外伤,做好防护。

4. 选择合适缓解方法。热敷可以促进局部血液循环,缓解疼痛和肌肉紧张;按摩和推拿可以放松脊柱周围的肌肉,改善关节活动度,但需要由专业人员进行操作,避免加重损伤。

总之,如果脊柱有疼痛、活动受限等不适症状,应引起重视,及时就医明确是否出现病变,并采取相应的预防和治疗措施,保护脊柱健康。

【作者供职于河南省洛阳正骨医院(河南省骨科医院)洛阳院区脊柱外科】