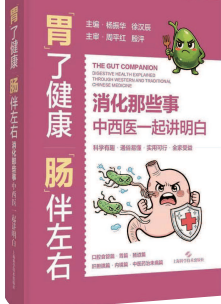


肠道也会发生中风, 突发腹痛、血便需警惕



很多人听说过脑中风、心肌梗死, 却鲜少听说肠道也会“中风”。由上海科学技术出版社出版, 上海中医药大学附属龙华医院脾胃病科杨振华副主任医师、上海中医药大学脾胃病研究

上海科学技术出版社

所所长徐汉辰主编的《“胃”了健康, “肠”伴左右——消化那些事, 中西医结合讲明白》一书详细介绍了该病。

肠中风预警: 突发腹痛便血

如果把人体比作一座城市, 那么血管就是纵横交错的供电与供水系统, 而肠道则是这座城市里最勤奋的“加工厂”之一。它每天不分昼夜地处理食物、吸收营养、排出废物。可一旦供应肠道的血流突然减少甚至中断, 这座加工厂就会迅速陷入混乱, 这种情况在医学上被称为缺血性肠病, 又被形象地称为“肠中风”。

缺血性肠病最典型的表现, 就是

突发剧烈的腹痛。这种疼不是慢慢来的, 而是“说疼就疼”, 常常让人坐立不安。更有迷惑性的是, 医生检查腹部时, 可能发现肚子并不怎么硬, 压痛也不明显。这种“疼得很厉害, 与体征不成比例”的现象, 是急性肠系膜缺血的典型特征。简单说, 肠道已经在“缺氧哀号”, 但表面还没完全“翻脸”。

当缺血主要波及结肠, 肠道就不再客气了, 常常直接用腹泻和血便来报警。黏液血便、鲜红色或暗红色血便都很常见, 尤其见于缺血性结肠炎。不少人第一反应是“是不是肠炎”或“痔疮又犯了”, 但对于中老年人或有心血管病史的人来说, 一旦出现腹痛、血便, 首先

要想到“缺血”这件事。若病情持续发展, 患者出现发热、心率加快、血压下降, 甚至休克表现, 通常意味着病情已经不轻, 可能伴随肠坏死或感染。这时肠道已经不是在“提醒”, 而是在“紧急呼救”, 需要立刻进行医疗干预。

中西医如何协同治疗

当病情尚未发展到不可逆阶段时, 医生首先会选择内科治疗。禁食和胃肠减压, 是让肠道“停工休息”; 补液、纠正休克, 相当于给全身“加油续航”; 在严格评估下, 抗凝或溶栓用于清除血管里的“路障”; 抗生素则是提前防止肠壁受损后细菌“趁火打劫”。一旦血管被堵

住, 或者肠道即将坏死, 医生会选择血管介入取栓或扩张, 是把“堵死的管道”重新疏通; 如果肠段已经失去生机, 切除坏死肠段就成了唯一选择。有时, 这确实是一个艰难的决定——切掉坏死的肠子, 是为了保住整个生命。

从中医角度看, 缺血性肠病多与气滞血瘀、脉络阻塞有关。血行不畅, 肠道失养, 便会出现腹痛、腹泻、血便等表现。急性期以“通”为要, 强调活血化瘀、理气止痛; 恢复期则更重视益气养血、修复肠道功能。临床上很多有名的方剂都可以用于治疗缺血性肠病, 如少腹逐瘀汤、膈下逐瘀汤、桃红四物汤、益气活血汤等。

皮肤“小疙瘩”反复破, 查查基底细胞癌

两个多月前, 82 岁的王大爷 (化名) 右侧鼻翼长出一粒米粒大小的黑色丘疹。它不痛不痒, 不影响日常起居, 老人起初以为只是普通黑痣, 没放在心上。可这颗小丘疹一碰就破, 伤口久久不能愈合。心存疑虑的王大爷来到瑞金医院太仓分院皮肤科就诊, 最终被确诊为基底细胞癌。

基底细胞癌是很常见的皮肤恶性肿瘤, 偏爱长在老年人的脸部, 尤其是鼻子这些常年晒太阳的部位, 少数也会

出现在躯干和四肢。它就像潜伏在皮肤上的“蛀虫”, 发展速度不算快, 早期及时处理大多能治好。但它迷惑性却很强, 发病初期往往只是不起眼的小黑点或淡色小疙瘩, 很容易被当成普通黑痣或是老年斑。如果放任不管, 这只“虫子”会一点点往皮肤深处啃噬, 慢慢侵蚀软骨甚至骨头, 到了晚期还可能发生转移, 造成难以挽回的损失。

一旦发现以下这些症状, 就要尽快就诊: 皮肤上突然长出黑斑或小丘

疹; 疙瘩反复破溃、结痂出血, 伤口总也长不好; 原本的痣或斑块, 短时间内大小、颜色、形状出现明显变化。如出现以上症状, 大家千万不要自己动手抠挖, 或是网购药水点痣, 这类操作只会掩盖症状, 耽误诊治。

去医院就诊, 可先进行皮肤镜检查, 它是无创筛查工具, 好比皮肤科医生的“高清透视放大镜”, 不是简单放大表面, 而是能看清皮肤表层下肉眼看不到的细微结构。检查全程无痛无

辐射, 却能帮助医生更早分辨皮疹性质。这项检查除排查皮肤肿瘤, 还能辅助诊断血管类、炎症类皮肤病, 脱发评估也常会用到。

想要预防基底细胞癌, 防晒是第一道防线。建议人们出门戴好宽檐帽、穿上长袖, 必要时涂抹防晒霜。有皮肤癌病史或家族史、长期户外劳作的高危人群, 建议每年到皮肤科进行一次全面检查。

上海交大医学院附属瑞金医院 供稿

家庭自测血压是高血压管理的核心环节, 能提供更精准的血压数据, 为心血管疾病预防提供重要依据。只要掌握一些细节, 就能让测量结果更精准。

选对血压计是基础。在测量时可优先选择上臂式电子血压计, 其操作简便且准确性较高; 尽量避免使用腕式、手指式血压计, 以及操作复杂、精准度难保证的水银柱血压计。同时, 务必确认血压计通过国家标准认证, 且每年校准一次, 确保测量精度。

正确测量需做好以下步骤。准备阶段, 要选择安静、温度适宜的环境, 测量前静坐休息至少 5 分钟, 期间避免剧烈运动、进食或饮用含咖啡因的饮料, 还要排空膀胱, 否则可能导致血压读数偏高。在测量姿势上, 需坐在有靠背的椅子上, 背部挺直, 双脚平放且不交叉, 手臂位置要保证上臂中心点与心脏处于同一水平, 袖带下缘距肘窝 2.5 厘米, 松紧度以能插入 1—2 指为宜。

首次读数后, 需等待 1—2 分钟再测第二次, 取两次平均值记录; 若两次差异超过 10 毫米汞柱, 可测第三次并取后两次平均值。每次记录需包含日期、时间、血压值和心率, 长期保存以便医生评估。服用避孕药、非甾体抗炎药等可能影响血压的药物时, 需咨询医生; 孕妇、儿童等特殊人群, 应遵循个体化测量指导。

家庭测血压, 细节决定准确度

滤泡性淋巴瘤: 不痛的肿块易被漏诊

近日, 50 岁的王女士 (化名) 颈部出现 1 厘米无痛肿块后, 自行服用消炎药无效, 数月后肿块增多、变大, 就医穿刺活检后被确诊为滤泡性淋巴瘤。

据复旦大学附属肿瘤医院病理科主任朱雄增介绍, 淋巴系统就像人体全域覆盖的“免疫防护网”, 除指甲、头发外遍布全身, 这也让淋巴瘤的发病位置极具随机性。

临床最常见的两类淋巴瘤, 包揽了近半数的发病案例, 二者性格如同两种极端。弥漫性大 B 细胞淋巴瘤像急性子的“突发风暴”, 进展速度快、发病迅猛, 但它的软肋明显, 对放化疗、靶向治疗十分敏

感, 如同干草遇明火, 规范治疗后治愈率十分可观; 滤泡性淋巴瘤则是慢性子的“潜伏隐患”, 虽无法一次性彻底根除, 却性情温和、发展迟缓, 只要长期规范管控, 就能稳稳地控制住病情, 预后效果极佳。

日常自查是捕捉早期病变的“简易雷达”, 颈部、腋下、腹股沟是淋巴聚集的重点区域, 也是核心排查部位。淋巴瘤最典型的早期特征是无痛、持续增大的淋巴结肿块, 安静潜伏在皮下, 初期极易被当成普通小疙瘩忽略。如果身体接连亮起异常信号: 莫名低烧、夜间频繁盗汗、顽固皮肤瘙痒, 需及时就医排查。 复旦大学附属肿瘤医院 供稿

气道湿化三法 照料气切患者

因为疾病治疗的需要, 一些患者接受了气管切开术——通过切开患者的颈段气管, 放入气管套管 (塑料或者金属), 以便解决患者的呼吸肌无力、气道梗阻、痰液引流等问题。

气管切开后, 上呼吸道对吸入气体的过滤、温化、湿化作用丧失, 防御功能减弱。加上气道开放, 使呼吸道水分蒸发增加, 出现黏膜干燥、分泌物黏稠现象, 这样不利于患者的康复。推荐三种方法帮助患者在插管后湿润气管。

热水湿化法: 准备一杯热水, 把水杯放在套管前方, 让患者深吸气, 憋 10 秒钟, 然后再呼气。

吸入的热气之中含有大量水分, 可以湿化气道。

药物湿化法: 将湿化用药 (如生理盐水、糜蛋白酶) 注入家用雾化器中, 打开雾化装置, 常见的频率为每 2 小时雾化吸入 10 分钟。

套管外敷料湿化法: 用生理盐水纱布湿敷气管套管外口, 既可增加吸入空气的湿度, 又可防止空气中的灰尘、微粒进入气道。但此法不能解决呼吸道水分从气管切口处持续丢失, 且湿化不均匀的问题。

值得注意的是, 气管切开后, 患者无法进行正常吞咽, 口腔内容易干燥, 可以使用棉签蘸取适量生理盐水清洁口腔。 上海长海医院 供稿

指尖传仁心 推拿护孩童

在金山区山阳镇社区卫生服务中心, 有一位中医儿科的陈惠清副主任医师, 她在日复一日的工作中, 以海派儿科推拿技艺守护孩童健康。

患儿小萱 (化名) 因长期积食、发育迟缓, 辗转多家医院进行调理, 却收效甚微。家长带着孩子, 慕名找到陈惠清。陈医生仔细辨证, 量身制定推拿方案, 每次诊疗后还耐心地给家长传授护理方法。半年调理下来, 小萱的积食症状有所缓解, 面色红润, 精气神明显改善。

作为海派儿科推拿传承人, 陈惠清融合中医理论与临床经验, 打磨手法, 摸索适配本地儿童体质的诊疗思路。针对儿童积食发育迟缓、腺样体肥大、反复呼吸道感染等常见病, 她优化专属推拿手法, 定制个性化诊疗方案, 并细致指导居家养护。

2019 年, 陈惠清牵头开设海派儿科推拿特色专科, 搭建专家工作站、组建服务联盟, 手把手带教青年医师, 壮大基层中医推拿人才队伍。

至今, 科室累计服务 9000 余人次, 团队获评上海市社区中医特色专科、市级中医专家工作室、海派儿科推拿示范单位。 金山区卫健委 供稿

牙龈萎缩不可逆

牙龈萎缩的正式名称是“牙龈退缩”, 指牙龈从正常位置向牙根方向移位, 导致原本被牙龈覆盖的牙根暴露出来。这并非单纯的“老化现象”, 绝大多数情况下有明确的局部原因, 而且一旦发生, 很难自行恢复。

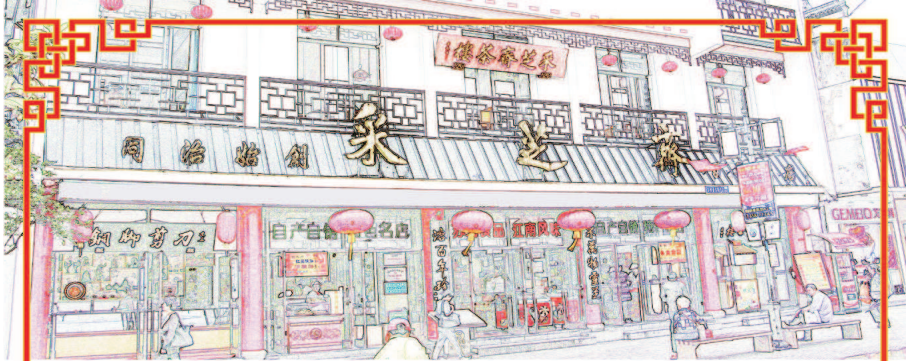
通过规范治疗和持续维护, 可以阻止继续恶化, 并在一定条件下改善外观和症状。如果是牙周炎引起的, 需要进行系统的牙周治疗, 包括洁牙、龈下刮治等, 彻底清除菌斑和牙结石, 控制炎症。如果出现了根面龋坏或楔状缺损, 则需要相应地进行补牙修复。

上海市口腔医院 潘杰

阿司匹林, 这样用更安全

阿司匹林是全球应用最广泛的药物之一, 它除了具有良好的解热、镇痛作用外, 还具有对血小板聚集的抑制作用。市面上有 25 毫克、50 毫克、100 毫克不同规格的阿司匹林, 说明书用法差异很大, 如何使用更安全? 通常情况下, 阿司匹林预防冠状动脉硬化性心脏病的最低有效剂量为每天 75 毫克, 缺血性卒中一级预防的最低有效剂量为每天 50 毫克。

据“老年健康报”公众号



千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 地址: 苏州市观前街91号

全国热线电话: 0512-67274512 网址: caizhizhai.tmall.com