

溃疡性结肠炎有多凶险?

彭磊



说起“溃疡性结肠炎”,大家可能觉得陌生。但从医学角度看,“溃疡性结肠炎”其实并不陌生。那么,溃疡性结肠炎究竟是什么?有多凶险?下面我们就来了解一下。

溃疡性结肠炎在所有种类的结肠炎中最为常见。其在消化内科中较为常见。该病可发生于任何年龄,且男女不限,其中20~30岁人群的女性发病率最高。因此,该病在年轻人群中发病率较高。溃疡性结肠炎主要是由于大肠黏膜及黏膜下层受到炎症引起的慢性炎症。该病发作时腹痛、血便、黏液便、腹泻等为主要表现,且易复发,发作时主要表现为腹泻、血便、黏液便。

到目前为止,没有治疗溃疡性结肠炎特效药。一般情况下只能缓解症状。该病在临床上并不少见,严重的病例,甚至会导致肠穿孔、肠梗阻、肠出血等严重并发症。此外,由于溃疡性结肠炎反复发作,病程长,因此患者常会出现“复发”现象。这种状况对任何人而言都是难以忍受的折磨。这是否是结肠炎“不死的癌症”的原因,值得注意的。溃疡性结肠炎患者发生结肠癌的几近是正常人的10倍。据调查统计,这类患者30年后发生结肠癌的几率为15%。

溃疡性结肠炎发病原因并不明确。主流观点认为是长期的不良饮食习惯引起的。经常食用腌制时间过长的食物或是不“健康”等食品,可能会引起肠道内的大量繁殖。一致对时就会表现为溃疡性结肠炎。也有人认为该病是其他疾病引起的一种并发症。此外,该病还与免疫力有一定关系。免疫为基的人群更容易得溃疡性结肠炎。因此,注意保持自身免疫状态,多吃一些能增强免疫力的食物,能够起到一定的预防作用。

便血是溃疡性结肠炎最常见的一种症状,但不典型患者的表现会不同。如果病情不是特别严重,不会有较为明显的症状。这类患者只需要进行正确的饮食和生活状态,并做好定期复查即可。对于症状较为严重且对患者正常生活产生严重影响,则需要尽早去医院治疗,这样才能更好地控制病情,防止有并发症出现。此外,患者还要注意自身状况,因为溃疡性结肠炎复发的可能性较大。如果在日常生活中出现明显的腹痛、乏力等状况,就需要提高警惕,及时去医院复查,排除癌变。

因为溃疡性结肠炎几乎不可治愈,所以“未病先防”和“早发现、早治疗”尤为重要。首先,日常生活中要以素食为主,避免长时间食用刺激性食物;其次,要预防感冒、感染;对溃疡性结肠炎有遗传倾向者,要避免精神压力过大,精神抑郁,避免成员

增加都有可能诱发肠道炎症,因此合理减压压力最为重要。

如果不幸患上了溃疡性结肠炎,患者在日常生活中需要注意些什么呢?

1.劳逸结合。溃疡性结肠炎患者需要保持良好睡眠,以减少疾病的复发。病情严重的患者应该适当休息,注意保暖,避免受寒感冒。另外,还要调整精神状态,避免精神过度紧张。

2.注意饮食。患者需要摄入容易消化的食物。否则可能会引起腹痛、腹胀、大便不规律和腹泻。好选择清淡易消化、软烂易消化的食物。禁止食用辛辣食品,因为过食辛辣会刺激肠道产生炎症。加重病情。营养师建议溃疡性结肠炎患者尽量少吃辛辣、在进食时要对食物进行充分咀嚼,以此缓解肠道消化压力。

(作者单位:成都市第二人民医院)

预防胃癌“五措施”

李霞



针对恶性肿瘤,最好的预防方法就是预防和早发现。上一期我们介绍了胃癌的高危人群,因此应尽早预防胃癌的发生。针对不同高危因素,我们从自身做起,就是预防和治疗的最好措施。

多种恶性肿瘤,如食管癌等多种疾病相关,胃癌也是。预防是保持身体健康的重要基础。此外,运动、保持健康饮食、保持心情舒畅也是降低胃癌发病率的有效措施。

3.调整饮食结构。食物的多样化有利于预防胃癌。建议在精制食品中加入粗粮,摄入足够的膳食纤维。多吃富含维生素C的水果、蔬菜,不过量食用肉类,避免高脂的饮食结构。

4.早发现。胃癌的早期发现是治疗的关键。因为早期胃癌症状的隐晦性和不典型性,定期体检有助于检出早期胃癌。此外,日常生活中,如果出现不适症状应及时就医。

5.积极治疗相关疾病。及时治疗胃炎、胃溃疡等疾病,如出现胃痛、消瘦、黑便等症状,应及时就医。

(作者系四川省肿瘤医院放疗科一病区主治医师)

“排尿日记”有助泌尿道功能评估

郑敏



排尿日记,也称排尿频率或排尿记录表,是在一定时期内对饮水及排尿过程的文字记录。通过它,医生可以了解排尿的功能情况,分析病因的可能原因,从而对一些功能性疾病进行体检指导及疾病治疗。排尿日记广泛应用于评估下尿路症状,如尿频、尿急、尿失禁等,包含内容除了单纯记录24小时的排尿时间、次数和尿量,还包括尿失禁等不自事件发生的时间和次数、尿急使用情况、液体摄入量以及摄入量、尿急和尿急。

排尿日记是在不改变现有生活方式和排尿习惯的基础上进行记录。通过记录3天的排尿日记,即可准确评估下尿路症状。对于复杂的病情,则通过连续记录7天的排尿日记,临床研究时也采用连续7天的排尿日记。目前大部分药物临床研究采用连续3天的排尿日记作为疗效判定标准。

那么,通过排尿日记,我们可以了解哪些参数呢?

1.日间排尿次数。指白天清醒时排尿次数。

2.夜间排尿次数。指从就寝到清晨起床之间的排尿次数。

3.多尿。指成人24小时尿量超过2.8L。

4.夜尿增多。指24小时尿量增加,主要发生在夜间阶段。夜尿量随年龄变化而变化,表现为夜尿占总尿量的20%(青少年1~30%,超过65岁)。

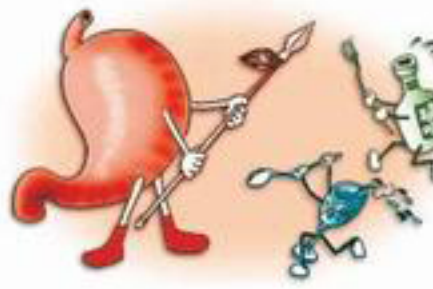
5.平均排尿量。指每次排尿的平均尿量,通过总排尿量除以排尿次数来计算。

6.尿失禁次数。特指日间(9时~24时)发生尿急的尿失禁。

7.尿急。指突然的排尿欲望,难以抑制,在害怕尿失禁发生的感受。该症状的影响可通过排尿日记记录的尿急次数、尿失禁次数、尿急程度来评估。

对于尿失禁患者来说,排尿日记所记录的尿失禁次数是有限的,因此为了更全面地评估尿失禁的症状及其对生活品质的影响,建议到专业医院进行全面的评估。

(作者单位:四川省泌尿外科医院)



新冠肺炎免疫应答男女有别



由的98例新型冠状病毒肺炎确诊病例,按年龄分布在18岁以上,平均在41岁至44岁之间。

研究团队发现,女性患者比男性患者产生了更强烈和持续的T细胞反应。T细胞是免疫系统的重要组成部分,其作用包括杀死感染的细胞。女性患者不同的T细胞反应与疾病结局存在关联。

与健康对照组相比,新冠患者

患者的先天免疫细胞因子和细胞因子水平较低(女性患者分子多与病毒复制和传播密切相关)。但是,其中一些因子的水平在男性患者中高于女性患者。在女性患者中,较高的先天免疫细胞因子水平与较差的临床预后有关。

研究还表明,男性患者可能受益于更高T细胞反应的疗法,而女性患者可能受益于抑制早期天然免疫反应的疗法。得知此,研究人员推测说,他们无法排除其他可能改变男性和女性患者预后不良风险的因素。

(《科技日报》)

遗失声明

成都中和房产代理有限公司 1-6号 成都中和房产代理有限公司 1-6号 成都中和房产代理有限公司 1-6号

注销公告

四川省医学会泌尿外科学分会 四川省泌尿外科医院

省反邪教协会赴珙县开展警示教育

近日,省反邪教协会赴珙县开展警示教育。会上,省反邪教协会副会长李强表示,此次警示教育有理论、有实践、有案例,大家受益匪浅。在今后的工作中,将会把反邪教警示教育纳入学校、企事业单位、社区、农村、家庭等各个环节,共同做好反邪教、抵制邪教工作。

(省反邪教协会供稿)