

肚子痛,这些情况要当心

肚子痛可大可小,痛的部位暗示着不同疾病。可以对照不同部位自查,以肚脐为中点,自己右手对应右腹部,左手对应左腹部,不要弄反。

1.右上腹痛:右上腹主要是肝、胆的地盘,这两个地方出问题,右上腹就会痛。

自查方法:如果有一阵阵发作的绞痛感,可能是有胆结石卡在胆囊管。一般在饭后半小时左右发作,如并发胆囊炎,阵痛会变成持续痛。持续痛,甚至痛到站不起来,可能是肝的问题。

2.中上腹痛:这是胃、十二指肠的居住地,如果这里痛就要问问“胃,你还好吗”。

自查方法:如果疼痛反复发作,每次疼痛持续几天,并且有胀气、反酸、恶心等症状,很有可能是胃炎发作。如果肚子饿时和吃完东西时都痛,很有可能是胃溃疡的表现。肚子饿时痛,吃完东西后有所改善,可能是十二指肠溃疡。

3.左上腹痛:这里有胃、胰脏和脾脏,如果痛起来,除了胃病外,还要注意胰腺问题。

自查方法:持续疼痛,并且越来越加剧,甚至腰背部也跟着痛,一吃东西疼痛更明显,可能是急性胰腺炎,一般在吃了大量油腻的食物或者酗酒发作。左上腹痛,同时有心脏疼痛,要排除是否有心脏方面的问题。

4.左右侧腹痛:这一块区域主要有肾脏、输尿管、结肠,如果持续疼痛的话,事情可能没那么简单。

自查方法:一边腰腹部突然剧烈痛,还感觉下半身也跟着痛,可能是肾绞痛,一般是由于肾脏内的结石掉进了输尿管。有刺痛感,排尿时加剧,有尿血,可能是肾结石、输尿管结石。持续疼痛,有



设计 翟倩

腹泻、便黏腻,可能有结肠炎。

5.中腹痛:腹部中间,肚脐周围是肠道的集中地,这里不舒服要小心肠炎。

自查方法:突发疼痛,一阵阵加剧,常伴恶心、呕吐、腹泻、发热症状,可能是急性肠炎。如果连续多次上吐下泻,就要小心是不是食物中毒。一阵阵绞痛,整个肚子鼓起胀气,要小心肠梗阻,严重时会引起肠坏死。铅中毒的人,也会出现肚脐眼周围一圈痛。

6.左右下腹痛:肚子左右下腹非常热闹,有阑尾、结肠、输尿管、卵巢等,这里痛常见有阑尾炎和女性妇科疾病。

自查方法:疼痛会转移,刚开始上腹痛,逐渐挪到肚脐周围痛,几小时后痛感转移到右下腹,持续性痛,并且阵发性加剧,可能是阑尾炎(可能还伴有发烧、腹泻、呕吐)。不及时治疗会引起阑尾周围脓肿,进一步感染。排尿时疼痛加剧,有时有尿血,警惕前列腺炎、尿道炎。③9

(据《健康时报》)

糖尿病相关眼病不可忽视

糖尿病是一种以高血糖为特征的代谢性疾病。长期高血糖可导致各种组织,尤其是眼、肾、心脏、血管、神经的慢性损伤及功能障碍。市眼科学重点实验室、市二院眼科主任陈文生就糖尿病相关眼病作简要介绍。

陈文生说,糖尿病视网膜病变是致盲的主要原因之一。最新研究发现,糖尿病除了可以引起白内障、视网膜病变以外,还可以引起眼部血管、神经、角膜、结膜、泪腺等组织出现一系列病理性改变。糖尿病还能导致眼表上皮细胞损伤修复障碍。

糖尿病患者要选择科学、正确的治疗方案,要“管住嘴、迈开腿”,定期进行眼科检查。近年来,血流OCT及激光共聚焦显微镜等检查方法,可以在活体直接观察角膜细胞、视网膜神经纤维、血管和脉络膜血管的变化。对于糖尿病患者来说,进行眼部检查不仅能明确其眼部并发症,还可以了解糖尿病发展状态。

如果糖尿病患者出现眼部并发症,可以根据病情选择药物、手术等方法治疗。糖尿病相关眼病治疗最终目的是减少并发症的发生,避免或减少视功能损伤。

随着生活水平的提高、生活方式的改变,糖尿病的发病率逐年提高,但只要尽早确诊,选择正确的治疗方案,注意饮食,加强锻炼,定期进行全身及眼科检查,糖尿病相关眼病能够做到可防、可控。③9

(李贺)



观痰辨病

痰液的主要成分是呼吸道分泌物,在外观上有白、黄、绿、红、铁锈色等色。如何观痰辨病呢?市中医院专家对不同颜色的痰分别对应的症状作简单介绍。

黄痰:如果身体环境出现细菌感染,所产生的代谢物就会偏向于黄色,是发炎、发脓的症状体现。长期吐黄痰还会伴随胸口疼痛、发烧等一系列症状,应尽早前往医院治疗。

绿痰:绿痰的情况比较特殊,大多是支气管病变状态下,因为铜绿假单胞菌感染所致。患者往往还会伴随免疫力下降,出现不断咳嗽、发烧等症状。

红色、棕红色痰:多见于肺结核、肺癌、支气管扩张,由出血引起。

铁锈色痰:通常是因为血红蛋白变性导致,比如患者有急性肺水肿、大叶性肺炎肺梗死等,坏死的物质可参与痰液的形成,进而排出体外。

粉红色泡沫样痰:这种情况多见于左心衰竭的患者,由于疾病引发肺瘀血、肺水肿等,导致红细胞渗到气道中,进而随气道分泌物一起排出。

棕褐色痰:如果患者有阿米巴肺脓肿、肺吸虫病,会引发机体红细胞破坏、氧化,进而表现为咳棕褐色痰。

灰色或灰黑色痰:这种颜色的痰是由细颗粒物堆积引发的颜色改变,多见于吸入粉尘、烟雾的人群,比如矿工、锅炉工、长期吸烟者等。③9

(高双双)



献血

6月14日是世界献血者日,我市各行各业的爱心人士走上献血车,用实际行动传递爱心。③9 通讯员 张蕊 摄

介入治疗术的注意事项

介入医学是一门融合医学影像学和临床治疗学于一体的微创综合学科,具有疗效好、创伤小、并发症少、住院时间短等特点,现已广泛应用于心血管、神经血管、肿瘤等疾病的临床治疗。那么在介入治疗前后,患者需要做哪些准备、注意哪些事项呢?南阳医专一附院介入手术科主任徐明州作了简单介绍。

介入治疗术前,患者及家属应向医师了解手术的目的、方法、效果及风险,做到心中有数,并向医师详细告知既往病史及有无过敏史等。保持良好的心态和生活习惯,合理饮食,适当运动。术前禁食4小时,一些必要的药物,如降压药、抗凝药等要在医生指导下服用。介入治疗术中,按要求保持正确体位和姿势,避免随意乱动,按医生要求深呼吸或屏气,确保手术质量和效果。术中如有不适或异常,及时告知医生。

介入治疗术后,严格按时间要求压迫制动,满足规定时间后适当活动有利于恢复,减少并发症概率。制动期间观察穿刺点有无渗血、肿胀、肢体麻木等情况,如有异常及时通知医生。适当饮水,以利于造影剂排泄,保护肾功能。

保证充足睡眠及有规律生活,戒烟、戒酒,低脂、低盐、低胆固醇清淡饮食,多吃水果、蔬菜等均有助于身体恢复和保证手术效果。定期复查和进行必要的后续治疗,如有异常情况随时就诊。③9

(李贺)

南阳市卫生健康体育委员会
南阳市疾病预防控制中心

(南阳市健康教育所)协办