

前列腺增生症科普知识

濉溪县医院泌尿外科

前列腺增生是一种容易在冬季容易复发的疾病，其原因主要是天气渐渐转冷，患者炎症发作诱发夜尿次数增多，前列腺治疗出现尿道梗阻的症状。许多的患者由于缺乏前列腺增生症科普知识都是简单的认为年龄大了夜尿次数多是正常现象，而没有想到是前列腺增生，疏于去医院及时治疗，长期下去耽误了最佳治疗时间造成尿路结石结果病程发展导致并发症慢性肾功能不全，严重的还会出现尿毒症等。

预防方法

1. 辛辣辛辣刺激性食物，既可导致性器官充血，又会使痔疮、便秘症状加重，压迫前列腺，加重排尿困难。
2. 不可憋尿憋尿会造成膀胱过度充盈，使膀胱逼尿肌张力减弱，排尿发生困难，容易诱发急性尿潴留，因此，一定要做到有尿就排。
3. 止受寒秋末至初春，天气变化无常，寒冷往往会使病情加重。因此，患者一定注意防寒，预防感冒和上呼吸道感染等。
4. 对忌酒饮酒可使前列腺及膀胱颈充血水肿而诱发尿潴留。
5. 过量饮水饮水过少不但会引起脱水，也不利排尿对尿路的冲洗作用，还容易导致尿液浓缩而形成不溶石。故除夜间适当减少饮水，以免睡后膀胱过度充盈，白天应多饮水。
6. 免久坐经常久坐会加重痔疮等病，又易使会阴部充血，引起排

尿困难。经常参加文体活动及气功锻炼等，有助于减轻症状。

甲状腺结节患者在日常生活中要注意些什么

濉溪县医院内分泌科

现代的人们随着生活节奏的加快和健康体检的检查，应常照镜子，留心观察脖根是否变粗，或是定期通过 B 超、确定甲状腺情况，常会发现甲状腺结节的人有很多，有的人紧张，但有的人的甲状腺结节现在没什么大的影响，而有的人则需要正规的治疗，但是不管是那种情况有了结节就应该注意些什么，平时该怎么做呢？

甲状腺结节是甲状腺疾病的一种解剖的表现，往往造成机体的激素分泌紊乱，中医学认为由于长期郁闷恼怒或忧思郁虑，使气机郁滞、肝气失于条达，则津液易于凝聚成痰，气滞痰凝，壅结颈前，形成瘰病。瘰病纠结于颈部形成的甲状腺结节。

1、定期检查：甲状腺结节病人应定期去医院检查，观察甲状腺结节的状态，甲状腺激素水平如何，以明确是否需要修正治疗方案。

2、饮食注意：甲状腺结节的患者应注意饮食上碘的摄入，以避免短时间内摄入大量碘，而诱发甲状腺功能亢进。但如果摄入过少，也可引起结节增大。因此，最好能咨询专业医生。如海带、紫菜等海产品的碘含量很高，应该避免在短时期内吃得过多。蔬菜中，卷心菜含致甲状腺肿物质，也应少吃。还有大豆中，因含有异黄酮等物质，可能引起甲状腺肿的发生，也应注意。

3、年轻的生育期女性，应常照镜子，留心观察脖根是否变粗，或是定期通过B超、体检确定甲状腺情况。

4、注意情绪调节，保持心情舒畅。有了甲状腺结节的人知道自己该如何去做是正确的了，平时生活中注意不要吃的东西不吃，保持乐观健康的心态，自己观察定期检查让结节的发展在自己的掌握中可以及时应变。

粘连性肠梗阻的治疗和预防

濉溪县医院普外一科

粘连性肠梗阻的治疗包括非手术治疗和手术治疗，两者并不矛盾。非手术治疗的目的即是为了缓解患者的梗阻症状，又是在为可能实施的手术做准备。而手术治疗亦不能解决所有的粘连性肠梗阻，如硬化性腹膜炎所致的瘢痕性粘连导致的肠梗阻，只有依靠非手术治疗争取缓解。

非手术治疗

非手术治疗适用于单纯性粘连性肠梗阻的患者，其核心内容就是尽量减少肠内容物量、减轻肠腔压力、消除肠道水肿、维持内稳态，改善患者的营养状况。如果决定对肠梗阻行非手术治疗，则一定要将每项治疗措施落实到位，不能流于形式：胃肠减压不是简单地在病人的胃内置一根引流管，这样达不到肠道减压的目的，必须将减压管的尖端放到梗阻近端，使肠管保持空虚，梗阻才容易缓解。

为减少肠内容物导致的肠膨胀，除禁食、胃肠减压外，还应该使用足

量的生长抑素或其类似物最大限度地减少消化液分泌和丢失。肠壁水肿也是造成肠梗阻难以缓解的重要原因之一，通过利尿、脱水等方式提高血浆胶体渗透压有助于缓解肠壁水肿，扩大肠管内径，改善肠黏膜氧供，必要时还可加用糖皮质激素。除非梗阻肠袢内细菌过度生长产生盲袢综合征时可短期应用抗生素，此类肠梗阻一般不需应用抗生素。营养支持通过改善营养状况提高血浆胶体渗透压，并能够为机体提供所需的营养物质，维持正常的生理需要，是肠梗阻病人必需的选择。

近年来，水溶性造影剂在肠梗阻非手术治疗中的作用受到重视。水溶性造影剂能加速不全性小肠梗阻和麻痹性肠梗阻的缓解，缩短病人的预期住院日。

手术治疗

手术治疗适用于绝大多数非手术治疗无效以及反复发作的粘连性肠梗阻患者。手术时机的把握应在肠梗阻发展至绞窄前进行，所谓的咖啡样排泄物、血性腹水等是肠绞窄的标志，绝不能把这些标志单纯理解为手术探查的指征，更不能因为没有上述症状而消极等待，直到出现这些症状时才进行手术，这种行为是严重的失职。众所周知，肠粘连现象开始后，2周左右加重，3个月内最为显著，3个月后，粘连开始逐渐松解。因此，手术治疗最好在肠粘连发生3个月以上，或在2周内。当然，如果患者非手术治疗无法缓解，应随时手术，但要慎重选择手术方式，不宜太复杂。评估粘连肠管能否分开的可能性除要考虑患者病史外，腹部体检也很有帮助，如腹部较韧，表明腹腔粘连严

重;如腹部柔软,则粘连肠管容易分开。通过腹部 CT 也可了解肠管粘连程度及分开的可能性。肠排列术是预防术后再次粘连性肠梗阻的一种治疗手段,但不是首选的手段,不宜广泛应用。仅在多次手术后仍发生粘连性肠梗阻以及经历了广泛的肠管分离后,肠壁粗糙,肠浆膜层大量破损,预测粘连性肠梗阻将不可避免地发生的情况下适用。

疾病预防

粘连性肠梗阻重在预防,预防措施包括减少组织缺血、保护肠管,减轻损伤,手术结束时用大量生理盐水冲洗腹腔,去除异物、血块和其他污染物等。笔者认为,单纯性粘连性肠梗阻可先行非手术疗法,梗阻发作后如早期治疗,病情多可缓解。治疗期间应密切观察病人的症状和体征变化,如治疗期间症状逐渐加重,应进行手术探查。以往常认为粘连性肠梗阻不宜手术,认为术后仍有粘连,仍可发生肠梗阻,其实是将粘连和梗阻混为一谈。对于反复发作、影响正常生活和工作的肠梗阻,必定有器质性的问题存在,应进行手术治疗,不要等到肠管绞窄才决定手术。肠管间的粘连可能简单到只有一条索带,也可能是全腹腔广泛致密的粘连,因此,在手术前应进行必要的包括病人内稳态的调整和手术组技术和物质条件等各方面的准备。

24 个“医生知道、百姓糊涂”的健康知识！别再 傻傻养生了，做错反伤身

濉溪县医院 神经内三科

所谓隔行如隔山，有哪些普通大众不知道但医生清楚的事？**今天小编就给大家总结一番，快看看你知道几个？**



呼吸科医生：不要在马路边锻炼

马路经汽车碾压，尘土飞扬，而运动中的人体肺活量增加，会呼入更多尘土及有害气体。

最好在公园、体育场等远离马路、清静又干净的地方锻炼。

神经内科医生：不要突然快速回头

正常的颈动脉在强烈外力作用下可使血管壁内膜撕裂，引发颈动脉夹层。

常见于颈部按摩和推拿、溜冰、打羽毛球、网球及练习瑜伽、坐过山车甚至突然回头等。



儿科医生：别给 1 岁以下孩子吃蜂蜜

它不会“催熟”孩子，但这东西很容易受到肉毒杆菌的污染。成年人有完善的肠道菌群，不用担心。

但是对于肠道发育不完善的乳儿来说，容易造成肉毒杆菌的中毒。

肾病内科医生：不要憋尿

含有细菌的尿液未能及时排出，易引起膀胱炎、尿道炎等泌尿系统疾病。

一旦出现慢性尿路感染迁延不愈，将会引起肾实质损伤，导致肾功能不全。



消化内科医生：不要在茶几上吃饭

经常用矮桌驼着腰吃饭，容易使腹部受压，影响肠胃的蠕动、消化液的分泌及消化道的血液循环，使人的消化功能减弱，长期易患胃病。

心血管内科医生：冠心病患者饭后不要百步走

身体素质良好的人饭后可以散步，但老年人或体质较弱者餐后**应休息半小时至一小时再去运动**，有冠心病者尤应注意。



血液科医生：新房不要着急住

有机化学物质，如苯，能影响染色体复制、使染色体变得畸形，引发白血病。老百姓接触相关化学物质的最大机会，就是新房装修。

过敏反应科医生：消毒液不要过多用

有些人喜欢用消毒液打扫家中卫生，长期使用极易导致皮肤、呼吸道的过敏性疾病，比如过敏性咽炎、鼻炎。



肝胆外科医生：不要把零食当饭吃

不规律的饮食既打乱胃肠道消化吸收功能，又影响胆囊的收缩和胆汁排出，胆汁黏稠度增加，易引发胆结石。

泌尿外科医生：老年人不要盲目补钙

有一部分老年性泌尿系结石和补钙过量有关，建议老年朋友不要盲目服用钙片，如果条件允许，通过饮食补钙是最佳选择。



血管外科医生：不要久坐

长时间固定一个姿势坐着，容易引起静脉压迫，形成下肢静脉血栓。

产科医生：不存在保大人还是保孩子的说法

因为大人要是保不住了，孩子一定比她早走，这是北京协和医院妇产科副主任医师张羽的原话。

遇到问题时，医生首先考虑的肯定是大人，因为只要孩子没生出来，大人的问题一定会影响到孩子，这没什么好选择的。



骨科医生：不要直接弯腰捡东西

人体的关节比较脆弱，容易发生病变，当人直接弯下腰时的一瞬间腰椎间盘压力增大，容易出现腰痛等症状。

捡东西要保持腰部直立，慢慢蹲下再捡。

骨关节科医生：不要频繁上下台阶

膝关节反复地弯曲、伸直，髌骨负重明显增加，关节的磨损自然也会加重。



眼科医生：眼干涩不要总揉眼

揉眼可能会将病菌带入眼睛，造成眼部炎症，还可能诱发结膜炎、角膜炎。

给眼睛加湿，可使用加湿器或在旁边放杯热水。适当多眨眼。

口腔科医生：家人不要共用牙膏

共用一支牙膏，很多口腔疾病会因此交叉传染，所以分用牙膏和分用牙刷一样重要。

家庭中每个人应根据各自不同的口腔状况，选用不同的牙膏。牙膏应经常更换品牌。



皮肤科医生：不要过度保养

长期各种水、乳、霜、膜轮番上阵，会出现毛孔粗大、皮肤暗沉、松弛、敏感、皱纹等。

其实只要做好清洁、选择合适的护肤霜，偶尔用用面膜就可以满足基本需求。好心情才是最好的护肤品。

烧伤科医生：烫伤后别乱涂东西

民间治烫伤土方多如牛毛，比如涂牙膏、酱油、风油精等等，都不科学，会加重痛苦、污染创面。

烫伤后的正确自我处理方法是用水流动的冷水冲洗，用冷毛巾敷或冷水浸泡也可以。



疼痛科医生：偏头痛不要自行服药

大多数止痛药都只是暂时缓解疼痛，要想彻底止痛还要到医院查明病因，进行综合治疗。

营养科医生：煲汤不要超一个半小时

一般肉类炖 1~1.5 个小时，其中浸出物会达到最大量，煲汤的时间过长反而会破坏营养，影响口味。



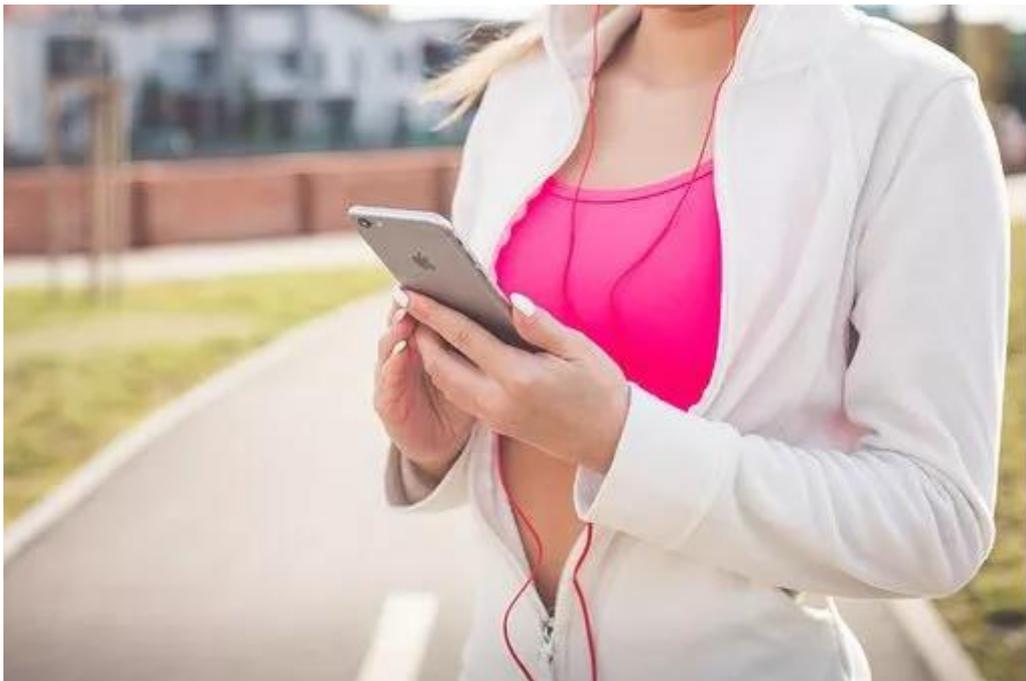
老年科医生：溜达锻炼不要背手

经常见到一些老年人喜欢背着手走路，这样上身重心前移，使本已佝偻的上身更加向前倾斜，非常不利于健康。走路时两臂随之摆动才好。

乳腺科医生：乳腺增生不用治

一个体检下来，10个女生8个有“乳腺增生”问题。其实，乳腺增生是正常的生理现象，只有极少数会发展为乳腺癌，注意定期复查即可。

类似的还有甲状腺结节，绝大多数是良性的，不用太担心，定期观察即可。



内分泌科医生：得糖尿病不是因为吃糖多

I型糖尿病的主因是遗传，必须使用胰岛素治疗。II型的主要原因是肥胖，主要表现为胰岛素抵抗造成的相对不足。

症状比较轻的时候可以通过改善生活习惯和促进糖代谢或者胰岛素分泌的药物治疗，症状重的时候必须要使用胰岛素。

药剂科医生：不管服用任何药物时，都要忌吸烟

因为烟中含有的烟碱会加快肝脏降解药物的速度，服药时吸烟会导致血液中的药物浓度下降，使药物药效难以充分发挥。

所以在服用任何药物后的 30 分钟内都不要吸烟。



降压药一定不要吃吃停停！6 个用药误区要知道

濞溪县医院神经外科

很多人都觉得尽量不吃或少吃药，因为“是药三分毒”，正因如此，很多患了高血压的人觉得最好不要吃药，甚至觉得药吃多了会产

生依赖。

我国目前心血管病患病人人数有 2.9 亿，其中高血压就有 2.45 亿。心血管病的风险不容忽视，在所有疾病中死亡率居首位，高于肿瘤和其他疾病，占居民疾病死亡构成的 40% 以上。

但良好的血压控制，可大大降低心梗和脑卒中等疾病风险。只是目前也有很多关于高血压的用药误区：

误区一：不吃或少吃药，因为“是药三分毒”

确实，药物是一把双刃剑，可以治病但也可能导致不良反应。但不良反应的发生是概率性的，而且即使发生了不良反应，多数也是轻微的、可控的。

对高血压患者来说，只要掌握好适应证和禁忌症，做好监护，在医师或药师指导下吃药，收益是远大于风险的。

误区二：降压药会有依赖性，最好不吃

有些人认为，得了高血压吃药会有依赖性，吃了就停不了。

其实，高血压疾病是一种慢性病，目前只可控制，无法根治。使用降压药不会有依赖性，绝大多数患者都需要按医嘱使用药物，来降低并维持血压在正常范围内。

高血压一般不引起症状，所以我们有时并不会认真对待，但不得不说的是，这些药物可以预防严重心脑血管事故，在特殊情况下，甚至可以挽救我们的生命。

误区三：血压降下来就停药，高起来再服药

血压降到正常，只能说明药物有效果，不能说明高血压已被治愈。

高血压通常需要终身坚持服药。血压稳定正常以后，在严密观察下，有时可以谨慎地少量减药，但还是不建议停药。否则，多数情况下血压会反弹。

误区四：没有不适感就停药，不舒服了再服药

有些人认为，没有不适感，说明血压正常，可以不吃药，只有在有症状（比如头痛、头晕、眼花、失眠等）的时候才用吃药。

但高血压还有另一个名字——无声的杀手，有的高血压病人，即使血压高达 200 mmHg 以上，也没有症状，这种情况被称为适应性高血压。

高血压患者存在发生心肌梗死、脑卒中、肾脏损伤和其他严重问题的风险，高血压药物可以帮助降低以上风险，有助于延长生命。

总而言之，高血压只有在医生的指导下长期坚持服药，才能有效减少危害。停停吃吃，容易引起血压波动，不仅无益甚至有害。

误区五：不能吃新药，否则将来会无药可用

经常会有一些病人用看抗菌素的视角去看降压药，比如“开始不能用好药，否则再高了就无药可用了”，其实这种观点都是错误的。

抗高血压的老药普遍存在不良反应高、不能维持 24 小时药效等问题，而新药多为一线降压药，一天一次，药效就可以维持 24 小时。但具体选择哪种药物，还需要遵医嘱。

误区六：降压药定期换一换，效果会更好

有些病人经常主动地变换降压药物的品种，但频繁换药或随意换药，会导致药物的血液浓度不稳定，血压也就不稳定。

所以，在选择某些降压药物后，如果获得了满意的效果，就应该继续坚持服用。

如果有血压波动的情况发生，应该寻找其他原因，包括感冒、发热、情绪波动、熬夜、过度劳累等，都可能导致血压波动。

但也不是说一旦选中一种药，就不能再更换。如果用药一段时间，血压控制得不好，甚至联合用药也不见效，又或者是出现了诸如干咳、头痛、水肿、血肌酐升高等严重的副作用，就应该考虑及时就医，并在医生的评估下决定是否需要更换治疗方案。

本宣传材料最终解释权归濉溪县医院所有。