

## 银屑病的药物治疗有哪些选择 如何选择合适的药物治疗方法？

随着医学技术的不断发展,银屑病的治疗方法也在不断更新。近年来,单抗类药物和小分子类药物已经成为银屑病治疗的前沿。单抗类药物主要通过靶向肿瘤坏死因子、白细胞介素等分子来控制免疫反应,常用的包括阿达木单抗、依那单抗等。小分子类药物则是通过调节免疫细胞的信号传导途径来控制免疫反应,如托珠单抗、阿帕替尼等。这些药物相较于传统药物具有更高的安全性和有效性,但副作用和经济负担也相应

增加。在选择治疗方法时,需要结合患者的实际情况和医生的建议进行综合考虑。

### 一、药物治疗的选择

①局部外用药物:主要包括激素类药物、维生素D3类药物、角质溶解剂和免疫调节剂等。其中,激素类药物具有快速缓解症状的作用,但长期使用会导致皮肤变薄、萎缩等副作用;维生素D3类药物对于轻度症状有效,但需要长期使用才能发挥作用;角质溶解剂可以软化并去除皮肤表

面的鳞屑,但不能治疗病因;免疫调节剂可阻断银屑病的发展,但需要长期使用才能发挥作用。

②全身内服药物:主要包括口服激素类药物、口服免疫抑制剂、细胞毒性药物等。其中,激素类药物可以快速缓解症状,但副作用较大;免疫抑制剂适用于重度病例,但需要密切监测副作用;细胞毒性药物可以有效控制病情,但也会对身体产生损害。

### 二、如何选择合适的药物治疗方法？

①根据病情选择:轻度银屑病可以选择局部外用药物进行治疗,而重度银屑病则需要考虑全身内服药物等更强效的治疗方法。

②根据患者个体差异选择:不同的药物对不同的人有不同的副作用和疗效,因此需要根据患者的年龄、性别、病程、病史等个体差异进行选择。

③根据治疗的方便性选择:一些药物需要长期使用,如维生素D3类药物和免疫调节剂等,因此需要考虑患者的经济能力和治

疗的方便性。

④根据治疗的安全性选择:一些强效的药物具有较大的副作用,如激素类药物和免疫抑制剂等,因此需要根据患者的身体状况进行选择。

总之,银屑病的治疗是一个长期的过程,需要患者和医生共同合作,根据不同的情况选择合适的药物治疗方法,并在治疗过程中密切关注病情的变化和副作用的发生。

(海南省第五人民医院 林景)

## 幽门螺旋杆菌感染 会导致哪些消化系统疾病？

幽门螺旋杆菌感染是一种常见的细菌感染,它会引发多种消化系统疾病。在本文中,我们将向大家介绍幽门螺旋杆菌感染可能导致的几种消化系统疾病,以及预防和治理这些疾病的方法。

1.胃炎:幽门螺旋杆菌感染是胃炎的主要原因之一。胃炎是指胃黏膜发生炎症,常表现为上腹部饱胀、恶心、呕吐、胃痛等症状。幽门螺旋杆菌通过黏附于胃黏膜上,导致炎症的发生。

2.十二指肠炎:幽门螺旋杆菌感染也可能导致十二指肠炎。十二指肠炎是指十二指肠黏膜发生炎症,症状包括腹痛、恶心、呕吐、食欲不振等。幽门螺旋杆菌感染会使十二指肠黏膜受到损害,引发炎症反应。

3.胃溃疡和十二指肠溃疡:幽门螺旋杆菌感染是导致胃溃疡和十二指肠溃疡的主要原因之一。胃溃疡和十二指肠溃疡都是消化系统黏膜发生的溃疡,常伴随腹痛、消化不良、恶心、呕吐等症状。幽门螺旋杆菌感染引起的炎症及其产生的毒素可损伤胃和十二指肠黏膜,导致溃疡的形成。

4.胃癌:幽门螺旋杆菌感染与胃癌的发生有一定的关联。一些

研究表明,长期的幽门螺旋杆菌感染会增加胃癌的风险。这是因为幽门螺旋杆菌感染会导致慢性胃炎和溃疡的形成,进而促进胃癌的发展。

我们该如何预防和治理幽门螺旋杆菌感染及其引发的消化系统疾病？

首先,个人卫生是非常重要的。我们应该保持良好的卫生习惯,勤洗手、饭前便后漱口。此外,避免使用他人的餐具,以减少感染的风险。

其次,合理饮食对于预防幽门螺旋杆菌感染也很重要。我们应该少吃辛辣、油腻、刺激性食物,尽量选择清淡易消化的食品。均衡饮食有助于提高身体免疫力,减少感染的风险。

总之,幽门螺旋杆菌感染是一种常见的消化系统疾病,但只要我们注意个人卫生,合理饮食、保持健康的生活方式,就能有效预防和治理幽门螺旋杆菌感染,保证身心健康。如果出现相关症状,及时就医是非常重要的。通过专业的医生诊断和治疗,我们可以更好地控制和管理这些消化系统疾病,提高生活质量。

(陵水黎族自治县人民医院 陈俊倩)

## 接受无痛胃镜麻醉需满足哪些条件？ 有无禁忌症或限制？

无痛胃镜是一种常见的内窥镜检查方法,可以用于检查胃部和食道,帮助医生诊断和治疗消化系统相关疾病。为了确保患者在检查过程中的舒适和安全,无痛胃镜常常需要进行麻醉。本文将介绍接受无痛胃镜麻醉的条件、禁忌症和限制,帮助读者更好地了解 and 准备该检查。

### 一、接受无痛胃镜麻醉的条件:

- 患者需年满18岁或以上。
- 患者需有胃镜检查的医学指征,如上腹痛、消化不良、呕吐、胃肠出血等。
- 患者需在胃镜检查前进行相关检查,如血液检查、心电图等,以评估患者的身体状况是否适宜接受麻醉。
- 患者需遵医嘱进行胃镜检查前的准备工作,如禁食和停用某些药物。

### 二、无痛胃镜麻醉的禁忌症:

- 严重的心肺疾病:如严重心脏衰竭、严重呼吸系统疾病等。这些疾病可能增加在麻醉过程中的风险。
- 严重的肝肾功能不全:肝肾功能不全可能导致麻醉药物代谢

和排泄的障碍,增加麻醉的风险。

3.过敏史:对麻醉药物或其他相关药物存在严重过敏反应的患者,应禁止接受无痛胃镜麻醉。

### 三、无痛胃镜麻醉的限制:

- 孕妇:无痛胃镜麻醉对胎儿安全性尚未完全确定,因此一般不建议孕妇接受该类检查,除非存在紧急情况或医生认为必要。
- 出血倾向:患有出血性疾病或正在服用抗凝药物的患者在接受无痛胃镜麻醉时需谨慎。这些患者可能存在出血风险,需要医生综合评估后决定是否进行该检查。
- 心血管疾病:对于已知患有严重心血管疾病或存在心脏病发作风险的患者,在接受无痛胃镜麻醉前需进行详细评估和准备。

总之,无痛胃镜麻醉是安全有效的胃镜检查方式,但仍需根据患者的具体情况进行判断。在接受无痛胃镜麻醉前,患者需要满足一定的条件,并排除禁忌症和限制。如果您有接受无痛胃镜麻醉的需求,建议与医生进行详细咨询和评估,以确保您的身体状况适宜接受该检查。

(海南西部中心医院 吴勇)

## 宝宝黄疸不可小觑 如何科学预防? 父母必读!

宝宝出生后,黄疸是一种常见的现象,但如果处理不当可能对宝宝的健康造成影响。为了帮助父母科学预防宝宝黄疸,保障宝宝的健康,以下将介绍黄疸的相关知识以及科学预防方法。

### 一、了解宝宝黄疸

宝宝黄疸是由于胆红素在体内沉积而引起的一种常见现象,表现为皮肤和眼睛呈现黄色。正常情况下,新生儿出生后的数天内会出现轻度黄疸,这是由于宝宝的肝脏尚未完全成熟,无法快速排出体内多余的胆红素所致。大多数黄疸是无害的,但在一些情况下可能需要及时处理,以避免对宝宝的影响。

### 二、科学预防宝宝黄疸的方法

- 饮食调理:母乳喂养可以促进宝宝的肠道蠕动,有助于排出多余的胆红素,因此建议母乳喂养。如果采用人工喂养,应确保奶瓶和奶嘴的清洁卫生,避免感染引起黄疸。
- 增加日光照射时间:阳光中的紫外线可以促进宝宝体内胆红素的代谢和排出,每天给宝宝适量的日光浴,但要注意避免日晒时间过长和过度强光直射。
- 定期体检:宝宝出生后应按时进行体检,医生会评估宝宝的黄疸程度,并根据具体情况给予适当的处理和建议。
- 观察宝宝排尿和大便:及时排尿和大便有助于排出多余的胆红素,父母应密切观察宝宝的排尿和大便情况,如发现异常应及时就医。
- 注意保暖:宝宝在出生后容易受凉,特别是在天气变化较大的季节,应做好保暖措施,避免受凉引起黄疸反应。

### 三、应对宝宝黄疸的注意事项

- 不要盲目用药:家长不应盲目给宝宝使用药物来处理黄疸,应在医生的指导下使用药物,以免造成不良影响。
- 密切观察黄疸程度:如果宝宝的黄疸程度持续加重或出现其他不适症状,如呕吐、食欲不振等,应及时就医。
- 避免乱用中药:一些家长在宝宝出现黄疸时喜欢使用中药进行调理,但这需要慎重,最好在医生的指导下使用。

综上,黄疸是新生儿常见的生理现象,但也需要引起家长的重视和科学的预防。通过科学的喂养、日光照射和定期体检等方法,可以有效预防宝宝黄疸的发生,保障宝宝的健康成长。

(琼海市人民医院 王茹)

## 关注踝关节扭伤的症状 如何判断是否扭伤了踝关节

踝关节扭伤是一种常见的外伤,通常发生在日常生活中或运动过程中。当踝部受到意外撞击或扭曲时,往往会导致踝关节韧带和组织受损,引起疼痛和不适。以下是关于踝关节扭伤的症状及判断方法的科普文。

### 一、踝关节扭伤的症状

- 突然疼痛:踝部突然感到剧烈的疼痛,可能伴随着“啪”的一声撕裂声。
- 肿胀和淤血:受伤后,踝部会迅速肿胀,并且可能出现淤血和瘀伤的表现,皮肤颜色变为紫红色。
- 不能负重:扭伤后,患者通常无法正常站立和行走,因为踝部疼痛和不适限制了正常的运动。
- 受力疼痛:当受伤的踝部受到压力或移动时,会感到剧烈的疼痛,例如在触摸或走路时。
- 关节稳定性减弱:受伤后,可能感觉到踝部的稳定性明显下降,甚至出现关节松弛的情况。
- 摔倒或扭曲时发生:一般情况下,踝关节扭伤是由于摔倒、不慎扭曲或运动中受伤引起的,患者能够清楚地回忆起受伤的过程。

### 二、如何判断是否扭伤了踝关节?

1.观察疼痛和肿胀:如果踝部突然出现剧烈疼痛和明显肿胀,同时伴随着皮肤的紫红色变化,很可能是踝关节扭伤。

2.受力测试:尝试小幅度地移动或施加轻微的压力到踝部,如果明显感到疼痛,可能是踝关节受伤的表现。

3.检查步态:受伤后无法正常行走或站立,且感到踝部异常不适,很可能出现了踝关节扭伤。

4.请医生进行检查:如果怀疑自己扭伤了踝关节,应尽快就医,接受专业医生的检查和诊断,以确定伤势的严重程度并采取相应的治疗措施。

5.彩色超声波或X射线检查:医生可能会建议进行影像学检查,如彩色超声波或X射线,以确定踝关节的具体损伤情况。

通过以上方法,可初步判断踝关节是否扭伤。但需注意,对于严重的踝关节扭伤,尤其是伴有韧带撕裂或骨折的情况,一定要及时就医,接受专业医生的诊断和治疗,以免延误病情。同时,在平时生活和运动中,要注意保护踝部,避免扭伤和外伤的发生。

(海口市第三人民医院 林正坚)

## 关注运动与康复

### 脑卒中患者如何进行有效的身体活动?

脑卒中后的康复期是一个漫长而艰苦的过程,但通过适当的身体活动,可以促进神经系统的恢复和肌肉的功能改善。身体活动不仅可以帮助患者增强心肺功能,还能提高精神状态、预防并发症,并改善生活质量。

### 一、咨询医生或康复治疗师

在开始任何身体活动之前,脑卒中患者应该咨询医生或康复治疗师,了解个人康复需求和能力水平。医生将根据患者的具体情况制定个性化的康复计划。

### 二、渐进式锻炼

脑卒中患者应采用渐进式锻炼方法。开始时,可以从简单的活动开始,如坐起、站立、行走等,然后逐渐增加难度和强度。重要的是,要根据患者的能力和康复进程制定适当的目标,并遵循专业人员的指导。

### 三、平衡训练

脑卒中患者常常存在平衡问题,因此平衡训练对于康复至关重要。可以进行一些简单的平衡练习,如单腿站立、双腿并拢的站立、闭眼站立等。这些练习可以帮助改善平衡感和协调性。

### 四、肌肉强化

脑卒中患者通常会出现肌肉无力或萎缩,因此

进行肌肉强化训练非常重要。可以通过使用弹力带、哑铃等辅助工具进行肌肉锻炼,包括上肢、下肢和核心肌肉群。但要避免过度疲劳和过度使用肌肉。

5.有氧运动 有氧运动可以提高心肺功能、促进血液循环,并增强全身代谢。对于脑卒中患者来说,选择适合的有氧运动非常重要,例如散步、骑自行车、游泳等。开始时可以从慢速和短时间开始,然后逐渐增加运动强度和

6.灵活性训练 脑卒中患者通常会出现肌肉僵硬和关节活动范围受限的问题,因此进行灵活性训练是必要的。可以尝试一些简单的伸展运动,如颈部、肩部、手臂、腿部和脚部的伸展。注意避免剧烈或过度的运动。

综上,脑卒中康复期的身体活动对于恢复和改善生活质量至关重要。通过咨询康复治疗师,采用渐进式锻炼和多种形式的运动,脑卒中患者可以促进神经系统的恢复、改善平衡能力、增强肌肉力量、提高心肺功能,并最终实现更好的康复效果。

(儋州市人民医院 高冠琛)