

藏在“便便”里的线索： 大便隐血检验

在生活的侦探剧里，我们常常追寻那些微不可察的线索，试图揭开一个又一个谜团。但今天，我们要聊的这位“侦探”，不走寻常路，它穿梭于日常的“隐秘角落”，默默记录着身体的健康密码——没错，它就是大便隐血检验，一个听起来有点“重口味”，实则超级重要的健康守护者。

开场白：便便界的“福尔摩斯”

想象一下，每天早晨，当你与马桶进行一场“深度交流”后，冲水那一刻，是否曾有过一丝好奇：这坨看似平凡无奇的“黄金”里，是否藏着什么不为人知的秘密？嘿，你还真别说，有时候，真相就藏在便便的“笑而不语”中，而大便隐血检验，就是那个能读懂这些沉默信息的“福尔摩斯”。

第一幕：隐血？听起来好神秘

首先，我们得澄清一下，“隐血”可不是什么武侠小说里的独门秘籍，而是指肉眼看不见，但通过特定检测方法能够发现的血液成分。想象一下，如果你的身体内部有“小伤口”，比如消化道黏膜破损，那么一丁点血液就可能随着食物残渣悄悄溜进便便里。这时候，大便隐血检验就像是安装了显微镜的侦探，能够捕捉到这些细微的“血迹”，从而提醒我们：嘿，注意啦，身

体可能有点小状况哦！

第二幕：为啥要做这个检验

你可能会问，既然这么麻烦，为什么还要做这个检验呢？嘿，这可是个关乎健康的大事。大便隐血往往是消化道疾病的早期信号，比如胃溃疡、十二指肠溃疡、大肠癌等。这些疾病在早期往往没有明显的症状，但如果不及早发现和治疗，后果可就不堪设想了。所以，大便隐血检验就像是身体的一次“隐形体检”，帮助我们及时发现并解决问题。

第三幕：检验过程大揭秘

说到检验过程，你或许会担心：哎呀，这不会很复杂吧？放心，现在的医学技术可先进了，大便隐血检验已经变得非常简单快捷。你只需要按照医生的指示，留取一点便便样本，然后交给检验科的小伙伴。他们会用专业的试剂和仪器进行检测，用不了多久，结果就会出来啦。整个过程就像是在做一场有趣的科学实验，既神秘又充满期待。



第四幕：结果怎么看？后续怎么做

拿到结果后，你可能会有点懵：这上面的“+”和“-”是什么意思？别担心，医生会给你详细解释。如果结果是“+”，那就意味着你的便便里发现了隐血成分，需要进一步检查以确定原因。这时候，你可得听从医生的建议，积极配合治疗；如果结果是“-”，那就恭喜你，暂时可以松一口气啦！但别忘了，健康是需要持续关注的。

结尾：便便虽小，健康事大

大便隐血检验虽然听起来有点“尴尬”，但通过它，我们可以及时发现并应对潜在的消化道疾病风险。所以下次上厕所的时候，不妨多留一份心思给自己的便便吧！说不定，你就能从中发现身体的小秘密。

岳阳市中医医院检验科 张望春

骨质疏松症的预防和治疗

骨质疏松症，简而言之，就是骨骼变得像海绵一样多孔，容易引发骨折。这种疾病虽不显眼，但其后果却可能严重影响生活质量，甚至危及生命。那么，我们应该如何有效预防和治疗骨质疏松症？本文将为你揭开这一话题的神秘面纱。

骨质疏松症的预防

1. 均衡膳食，强化骨骼基础

均衡的饮食是预防骨质疏松症的第一步。确保每日摄入足够的钙和维生素D，通过牛奶、绿叶蔬菜、坚果和适量晒太阳来实现。同时，蛋白质也是骨骼健康不可或缺的营养素，应适量摄入瘦肉、鱼类和豆类等富含蛋白质的食物，为骨骼提供坚实的营养基础。

2. 规律运动，提升骨密度

定期参与负重运动和平衡训练，如快走、慢跑、举重和瑜伽，能够刺激骨骼生长，增强骨密度。这些运动不仅有助于预防骨质疏松症，还能提高身体的整体健康水平。特别是老年人，更应注意适量运动，避免久坐不动。

3. 戒烟限酒，守护骨骼健康

吸烟和过量饮酒都是骨质疏松症的危险因素。戒烟可以减少有害物质对骨骼的损害，限酒则有助于维持身体对钙和维生素D的正常吸收。为了骨骼健康，应坚决远离烟草，并合理控制酒精摄入。

4. 预防跌倒，减少骨折风险

跌倒是导致老年人骨折的主要原因之一，也是骨质疏松症的严重后果。因此，预防跌倒至关重要。改善家居环境，保持地面干燥整洁，安装扶手和防滑垫；在外出时穿着合适的鞋子，注意脚下路况，以减少跌倒的风险。

5. 定期体检，及时干预

定期进行骨密度检查，了解自身骨骼健康状况，是预防和治疗骨质疏松症的重要手段。对于高危人群，如绝经后女性和老人，更应重视骨密度监测。一旦发现骨量减少或骨质疏松症迹象，应及时就医并采取有效治疗措施，防止病情进一步恶化。

骨质疏松症的治疗

1. 药物治疗

(1) 骨吸收抑制剂：如双膦酸盐类药物（如阿仑膦酸钠、唑来膦酸）、降钙素等，这些药物能抑制破骨细胞的活性，减少骨量丢失。但需注意，这些药物需在医生指导下使用，并定期监测

血钙水平和骨密度变化。

(2) 骨形成促进剂：如甲状腺旁腺素类似物（如特立帕肽），能促进骨细胞形成和骨基质矿化，增加骨密度和骨强度。

(3) 多重作用药物：如活性维生素D及其类似物、维生素K2等，既能促进钙的吸收和利用，又能调节骨代谢，对骨质疏松症有综合治疗作用。

2. 物理治疗与康复

对于已发生骨折的患者，物理治疗和康复训练至关重要。通过专业的康复师指导，进行关节活动度训练、肌肉力量训练、平衡训练等，有助于恢复关节功能、增强肌肉力量、减少再次骨折的风险。

骨质疏松症虽是一种隐匿性强的疾病，但通过科学合理的预防和治疗措施，我们完全有能力将其“拒之门外”。让我们从现在做起，从点滴做起，共同守护我们的“生命支柱”。

湘乡市第二人民医院 贺建红

缺血性卒中的 中医防护

“医生，我半边手脚无力了，嘴巴好像歪了，是不是中风了？”这话是不是耳熟？那什么是中风？中风如何识别？中风了又怎么护理？中风又该如何预防？不急，让我们逐一了解吧。

中风，是中医病名，分为缺血性中风和出血性中风，临床中前者多见，因此我们就来了解了解缺血性中风吧。缺血性中风，西医称之为缺血性卒中、脑梗塞、脑卒中，是由脑血管发生病变，局部脑组织缺血缺氧坏死所致，表现为神经功能缺损，好发于中老年人的急性脑血管病，具有高发病率、高复发率、高致残率、高死亡率的特点。基于以上特点，早期识别脑卒中至关重要。以下方法十分简单、实用。

“120”口诀：即看1张脸（是否存在颜面不对称，口角歪斜）；查2只胳膊（平行举起，观察是否存在无力）；聆（0）听语言（是否存在言语不清，表达困难）。如有上述任何突发症状，请迅速拨打120，准确描述地址和患者状态。等待救护车期间我们也不能闲着，得注意保持患者仰卧位，头转向一侧，清理口腔异物（避免窒息），不乱服用药物、食物、水，然后继续等待救护车即可，后续的治疗就放心交给专业的团队吧。

万一不幸罹患中风，作为家属又该怎么护理呢？关于家庭护理，做到以下八防很重要。
① 防压疮，定时翻身，按摩百汇、四神聪、曲池、合谷、血海、气海、丰隆、足三里等穴位，更换衣被，保持皮肤清洁干燥。
② 防跌倒坠床，家属尽可能陪护，鼓励关心病人。
③ 防烫伤，患者肢体感觉障碍，禁用热水、高温物品。
④ 防肺部感染，指导咳嗽排痰，翻身拍背，每天4~6次，每次10分钟。
⑤ 防泌尿系感染，多喝水，男病人可用保鲜袋，女病人留置导尿，3~4小时排尿一次，训练膀胱功能，温水擦洗会阴，定期更换尿袋等。
⑥ 防便秘，多吃蔬菜，顺时针按摩腹部，必要时借助排便药物。
⑦ 防呛咳误吸，禁吸管喝水，可吃软食。
⑧ 防肌肉挛缩和关节畸形。保持瘫痪肢体功能位，仰卧或侧卧时，头抬高15°~30°，上肢前臂呈半屈曲状态，手握圆形物，下肢关节略屈曲，足与小腿保持90°。各关节每日被动运动2~3次，每次各方向运动5次以上，运动要轻柔。至于肢体康复、运动性失语的语言功能训练，向医院的康复师学习就可以了。

预防重于治疗，最后我们再来认识下缺血性卒中的中医预防吧。
① 控制好血压血糖血脂；
② 戒烟酒；
③ 饮食调护，清淡饮食；
④ 保持大便通畅；
⑤ 适劳逸慎起居，坚持锻炼：五禽戏、太极拳、八段锦、易筋经等；
⑥ 调情志，保持情绪舒畅；
⑦ 注意且适应气候变化；
⑧ 定期体检。做好以上，相信缺血性卒中找你的概率会降低许多。

岳阳市中医医院 李天秀