

# 早发现 早诊断 早治疗 有效防治消化道早癌

消化道早癌，指的是发生在消化道管壁上的一类肿瘤，仅局限于消化道黏膜内或黏膜下层的浅层。由于其早期症状不明显，大多数患者往往在中晚期才被确诊，因此，消化道早癌的早期筛查、及时治疗以及科学的护理具有重要意义。

## 早期筛查的重要性

消化道早癌通常没有明显的临床症状，因此，早期筛查是防治消化道早癌的关键。对于高风险人群，如长期吸烟、饮酒、喜欢吃腌制和熏制食品、有家族消化道肿瘤史的人群，应定期进行消化道内镜检查。通过胃镜、肠镜等检查手段，医生可以直观地观察消化道黏膜的变化，及时发现并处理早癌。

## 检查前的准备

在进行消化道内镜检查前，患者需要做好充分的准备工作。首先，需保证至少8小时的禁食和超过2小时的禁水，以确保胃内无食物残留，提高检查的准确性。对于存在梗阻或梗阻不完全的患者，禁食、禁水时间需进一步延长。同时，患者还需戒烟、戒酒，以减少对



消化道的刺激。在检查前10~20分钟，护士会给予患者口服黏液清除剂和消泡剂，以改善视野，减轻检查过程中的不适感。

## 检查中的配合

检查过程中，患者的配合至关重要。患者应尽量放松，避免过度紧张导致的不适。护理人员会密切监测患者的面色、呼吸和脉搏等生命体征，一旦发现异常，会立即报告给操作医师。同时，患者需按照医生的指示进行吞咽、呼吸等动作，以协助医生完成检查。

## 检查后的护理

完成检查后，患者需留观30分钟以上，以观察是否出现恶心、呕吐、腹痛等不适症状。返回住处后，患者应注意观察大便颜色、心跳、腹痛等情况，如有异常应及时就医。此外，检查

后两天内应保持清淡饮食，避免刺激性食物，以促进消化道恢复。

## 日常护理与预防

除了定期检查外，患者在日常生活中也应注意消化道的保养。首先，要保持良好的饮食习惯，避免高盐、高脂、腌制和熏制食品的摄入，多吃新鲜蔬菜和水果，补充膳食纤维和维生素。其次，要戒烟限酒，减少烟酒对消化道的刺激。此外，保持规律的作息和适当的运动，有助于增强身体免疫力，预防消化道疾病的发生。

对于有消化道疾病家族史的人群，应更加重视消化道健康的维护。定期进行体检和筛查，及时发现并处理潜在问题。同时，保持良好的心态和情绪，避免长期处于紧张和焦虑状态，也有助于预防消化道疾病的发生。

综上所述，消化道早癌虽然隐蔽，但通过早期筛查、及时治疗和科学护理，大多数患者都能获得良好的治疗效果。因此，患者及其家属应提高警惕，关注消化道健康，做到早发现、早诊断、早治疗，有效防治消化道早癌。

湖南省郴州市第四人民医院  
内科护理 兰风华

# 痛风患者护理指南

## 从饮食到生活的全方位管理

痛风是遗传性或获得性因素引起长期嘌呤代谢紊乱导致的一组异质性、代谢性疾病。其特征为高尿酸血症、反复发作的急性单关节炎、关节畸形及功能障碍、痛风石、间质性肾炎、尿酸性泌尿系结石，常伴发心脑血管疾病而危及生命。为了有效管理痛风，首先需要对其基础病理有充分的认知，进行饮食、运动等方面的全方面管理，减少其急性发作的次数，延长间歇期，提高生活质量。

## 饮食管理策略

1. 低嘌呤饮食 嘌呤是尿酸的主要来源，痛风患者应尽量减少高嘌呤食物的摄入，如动物内脏、海鲜、肉类、豆类、蘑菇、菠菜、浓茶等。多进食碱性食物，如牛奶、鸡蛋、各类蔬菜、柑橘类水果。饮食宜清淡、易消化，忌辛辣和刺激性食物。

2. 增加水分摄入 多饮水有助于促进尿酸排泄，心脏、肝肾功能正常的患者应每天保证饮水2000毫升以上。

3. 控制糖分摄入 高糖食物会加速嘌呤代谢，增加尿酸生成，因此应减少甜食、甜饮料等的摄入。

## 生活方式调整

1. 适度运动 适当的体育锻炼有助于控制体重，减少尿酸生成，但应避免剧烈运动和关节受伤。

2. 控制体重 肥胖是痛风的重

要危险因素，患者应通过合理饮食和锻炼控制体重，保持理想体重（理想体重Kg=身高Cm-105）。

3. 戒烟戒酒 烟草和酒精都会增加尿酸水平，患者应尽量戒烟戒酒，尤其是啤酒和白酒。

## 药物治疗

痛风的治疗包括非药物治疗和药物治疗。非药物治疗主要包括饮食调整和生活方式改变，而药物治疗则需要在医生指导下进行，如使用降尿酸药物、抗炎止痛药等，避免使用抑制尿酸分泌的药物，如氢氯噻嗪。

## 心理护理与社会支持

痛风是一种慢性疾病，病程长且易反复发作，容易给患者带来心理压力。因此，心理护理和社会支持对患者尤为重要。患者家属和朋友应给予理解和支持，鼓励患者积极治疗、保持乐观心态。同时，患者也应积极参加痛

风相关的健康教育和支持小组活动，增强自我管理和控制能力。

## 并发症管理

痛风患者常伴随多种并发症，如高血压、糖尿病、高血脂等。因此，在痛风治疗的同时，也需要关注并发症的管理。患者应定期进行身体检查，及时发现并处理并发症，减少其对身体的不良影响。

## 日常预防与自我管理

1. 定期监测尿酸水平 患者应定期监测尿酸水平，了解病情变化，及时调整治疗方案。

2. 避免诱发因素 避免过度劳累、寒冷刺激、感染等诱发因素，减少痛风发作的频率。

3. 自我管理 患者应学会自我管理技巧，如饮食记录、运动计划制定等，不断提高自我管理能力。

综上所述，痛风是一种需要长期管理的慢性疾病，从饮食到生活的全方位管理对控制病情、提高生活质量至关重要。未来，随着医学研究的深入和治疗方法的不断改进，痛风的治疗和管理将越来越科学和人性化。

湖南省湘潭市湘乡市第二人民医院  
中医康复科 邓娟

# 盆腔炎的常见诱因

## 早知道 早防范

盆腔炎作为一种常见的女性生殖系统疾病，其发病不仅影响女性的日常生活质量，还可能对生殖健康造成长远影响。本文旨在深入探讨盆腔炎的常见诱因，并提出相应的早期防范策略，帮助广大女性提高自我保护意识，远离盆腔炎的困扰。

## 盆腔炎的定义与分类

盆腔炎全称为盆腔炎症性疾病（PID），是指女性生殖器官、子宫周围结缔组织及盆腔腹膜的炎症，根据病程的不同，盆腔炎可分为急性盆腔炎和慢性盆腔炎，急性盆腔炎多由病原体突然侵入盆腔所致，慢性盆腔炎则多由急性盆腔炎治疗不彻底或反复发作转变而来。

## 盆腔炎的常见诱因

1. 产后或流产后的感染 产后或人工流产后女性，由于体质虚弱、宫颈口未能及时关闭或存在组织物残留，加上出血时间长，为病原体侵入提供了机会，从而引发盆腔炎。

2. 宫腔手术操作不当 如上环、取环、刮宫、输卵管造影及宫腔镜手术等宫腔操作，若消毒不严格或术后未遵医嘱按时服药，易导致细菌上行感染，引发盆腔炎。

3. 经期卫生不良 经期使用不洁的卫生巾及内衣内裤，或进行盆浴、性生活等，均可能使病原体侵入子宫，通过子宫上行至盆腔，引发炎症。

4. 外科疾病蔓延 如阑尾炎、腹膜炎等外科疾病，其炎症可直接蔓延至盆腔，引起盆腔炎。

5. 性传播疾病 淋病奈瑟球菌、支原体等性传播疾病的病原体，通过性接触传播至女性生殖道，进一步上行感染至盆腔，导致盆腔炎的发生。

## 早期防范策略

1. 加强个人卫生 女性在日常生活中应特别注意私处卫生，特别是在月经期间，要勤换洗内衣裤，使用质量可靠的卫生巾，避免盆浴和性生活，减少病原体入侵的机会。

2. 及时治疗下生殖道感染 当出现宫颈炎、阴道炎等下生殖道感染时，应及时就医治疗，避免炎症扩散至盆腔，要积极治疗阑尾炎、腹膜炎等外科疾病，防止炎症蔓延。

3. 规范宫腔手术操作 进行宫腔手术时，应选择正规的医疗机构，确保手术操作的无菌性和规范性，术后要严格遵医嘱按时服药，预防感染。

4. 注意性生活卫生 保持性生活的清洁和卫生，避免多个性伴侣，减少性传播疾病的风险，对于已经患有性传播疾病的女性，应及时治疗，避免病原体通过性接触传播至盆腔。

5. 增强免疫力 通过合理饮食、适量运动、保证充足睡眠等方式，增强自身免疫力，提高对病原体的抵抗力，避免过度劳累和受凉，保持良好的身体状态。

盆腔炎作为一种常见的女性生殖系统疾病，其发病与多种因素密切相关。通过加强个人卫生、及时治疗下生殖道感染、规范宫腔手术操作、注意性生活卫生、增强免疫力以及定期体检与筛查等早期防范策略的实施，可以有效降低盆腔炎的发病率，保护女性的生殖健康。

浏阳市古港镇中心卫生院妇产科 廖花