

六种常见慢性病这样预防与治疗

8月3日,汝州市第一人民医院(第一医疗集团)提供的统计数据表明:颈动脉狭窄、颈动脉内中膜增厚、甲状腺结节、乳腺增生、脂肪肝、前列腺增生,这6种疾病已成为常见多发性慢性病。

这个统计数据来源于该院(集团)一体化全民健康中心。3月1日,该一体化全民健康中心成立后,即在所辖的临汝、小屯、温泉、陵头、焦村5个镇,风穴路、洗耳河两个街道,开展了健康体检筛查。目前已完成41个村,体检146666人次,发放体检报告14585人次,建立健康档案16252人次,体检阳性率为88%。统计分析数据表明,这6种疾病已成为上述区域居民的常见多发性慢性病。

8月4日,记者就上述6种常见多发性慢性病的预防与治疗以及日常生活注意事项,赴该院(集团)采访。

窄,则应尽快明确斑块的性质,评估颈动脉狭窄的程度,通过治疗、生活方式的改变等,降低罹患中风的概率。同时,一定要注意定期复查,一般每半年一次。如果斑块变大或者超声回声由中强回声变为低回声、混合回声,则需要引起高度重视。

2.颈动脉狭窄有哪些症状?

(1)脑部缺血症状。可有耳鸣、眩晕、黑蒙、视物模糊、头昏、头痛、失眠、记忆力减退、嗜睡、多梦等症状。眼部缺血表现为视力下降、偏盲、复视等。

(2)短暂性脑缺血发作(TIA)。局部的神经功能一过性丧失,临床表现为一侧肢体感觉或运动功能短暂障碍,一过性单眼失明或失语等,一般是短暂性、可逆性的,仅持续数分钟,发病后完全恢复。影像学检查无局灶性病变。

(3)缺血性脑卒中。通常表现为有一侧肢体感觉障碍、偏瘫、失语等脑组织损伤的症状,严重者甚至出现昏迷,危及患者生命。

3.怎样治疗?

如果是无症状颈动脉狭窄,狭窄率小于70%时可给予生活习惯改变、药物治疗,然后要及时复查,密切观察;如果彩超发现狭窄大于70%或DSA狭窄大于50%可行手术治疗。

如果有症状性颈动脉狭窄,在常规药物、生活习惯改变等治疗基础上,颈动脉血管彩超发现狭窄大于50%即可考虑行手术治疗。

4.怎样避免形成颈动脉狭窄呢?

首先要改变不良生活方式。

(1)戒烟,吸烟是颈动脉硬化、或斑块脱落随血液流动阻塞血管,使供应大脑的血流越来越少,造成脑缺血,就会对大脑造成不可逆的损伤,导致脑中风的发生。

1.怎样发现颈动脉狭窄?

很简单,行颈部血管彩超做出初步筛查,发现问题时,再进行MRA、CTA、DSA检查。如果你的年龄超过40岁,伴有高血压、高血脂、糖尿病、肥胖、长期吸烟、饮酒、有心脑血管病家族史等高危因素,一定要及早做颈动脉超声筛查,尽早弄清楚自己是否存在颈动脉斑块、狭窄,如果查出有颈动脉斑块、狭



李向东 副主任医师

甲状腺结节 健康科普宣教

甲状腺是长在人体气管前面一个蝴蝶形的器官,和神经、血管有密切的联系。它是人体最大的内分泌腺,对人体生长发育及能量代谢等起重要作用。甲状腺结节就是发生在这个重要腺体上的疾病。

1.甲状腺结节概述

甲状腺结节是一种常见的疾病,各个年龄段的男女人群中均可见到,但在中年女性中较多,男女之比约1:4。甲状腺结节可单发,也可多发,触诊发现的结节占人群的3%~7%,而超声检查可发现20%~76%的受检者有结节。

甲状腺结节不是一个具体的疾病,而是肿瘤、囊肿、炎症团块或其他疾病引起的甲状腺肿物的一种形态描述。

甲状腺结节有良、恶性之分,但很少有特异性表现,有些良性结节生长很快似乎像恶性肿瘤,有的恶性肿瘤生长缓慢又类似良性结节。因此,结节良、恶性的判断需要专科医师结合患者病史、体检、化验检查及影像学检查才能确定。当然,客观而言,多数甲状腺结节是良性的,恶性仅占5%~15%。且即使是恶性肿瘤,其多数侵袭性也比其他癌症小得多。但良好的预后依然需要专业正规的治疗以及患者本身的积极配合。

2.怎样早期发现甲状腺结节?

随着检查器械技术的不断提

高,目前B超分辨率可达到1~2毫米,足以发现绝大多数甲状腺疾患并鉴别其良、恶性。且超声检查具有无创、方便及价廉等优点,使其成为目前全世界公认的甲状腺疾病首选检查手段。

由于甲状腺癌发病率近年来明显增加,因此,建议当你计划体检时,最好将甲状腺超声列为检查项目。

甲状腺结节多数为良性,而甲状腺癌多数为低度恶性,具有所谓的“惰性”,发展很缓慢,故除了少数高危人群如家族性甲状腺癌及头颈部有放射史等外,不必每年都行甲状腺超声检查,我们建议如无特殊异常2~3年检查一次是安全合理的。

如果你的甲状腺结节是自己或别人无意中发现的,不必自己直接行甲状腺B超检查,最好去正规医院甲状腺专科就诊,以明确:有没有甲状腺结节;结节是否与甲状腺有关。

3.甲状腺结节的处理

对于多数考虑良性而又没有明显症状的患者无须手术治疗,可以根据甲状腺功能情况选择药物治疗或临床观察。而如果高度怀疑恶性/已证实恶性、良性肿块有压迫表现、增长较快的肿块、胸骨后肿块及多发肿块伴有甲亢等,则需要手术治疗。虽然也有诸如无水酒精注射、射频治疗、微波治疗等手段,但目前均存在争议,只有手术具有专家共识。

4.甲状腺的保健措施

- (1)尽量避免儿童期头颈部X线照射。
- (2)保持精神愉快防止情志内伤是预防本病发生的重要方面。
- (3)针对水土因素适度摄入含碘饮食。
- (4)避免应用雌激素,因为它对甲状腺的发生起着促进作用。
- (5)对甲状腺增生性疾病及良性肿瘤应到正规医院甲状腺专科正规处理。
- (6)甲状腺癌术后积极采用中西医结合治疗是提高疗效的有效方法。
- (7)积极锻炼身体提高肿瘤免疫能力,戒烟酒。

乳腺增生临床表现健康科普宣教

乳腺增生是妇女常见病之一,多见于25~45岁的女性,其本质是一种生理增生和复旧的乳腺正常组织的紊乱,在我国因囊性改变很少,故称乳腺增生症。

近年来,乳腺增生发病率在上升,从门诊体检来看,有增生的患者占到体检女性的70%~90%,发病率很高。为提高患者对此病的健康知识,特制定健康教育处方。健康教育是一种有计划、有组织、有评价的教育活动。教育的核心是通过卫生知识传播和行为干预改变人们的健康行为,消除或减轻影响健康的危险因素,预防疾病,促进健康,提高生活质量。

1.乳腺增生的三大表现

- (1)乳房疼痛。一侧或两侧乳房疼痛、胀痛。疼痛以乳房肿块为主,可向腋窝放射。
- (2)乳房肿块。一侧或两侧乳房单个或多个肿块,好发乳房外上象限,以结节状多见,与周围组织无粘连。
- (3)伴随症状。患者常觉心烦易怒,可见月经不调。针对临床表现我们对患者做如下健康教育,就诊时间为月经干净3~5天。学会自我检查。时间是月经干净3~5天。方法:患者脱去上衣,对镜直立,观察乳房外形、乳头、乳晕、皮肤结构、颜色有无异常。然后躺下,被检查者一侧上臂高举过头,另一侧手指



张朝阳 主治医师 肝胆疝外科副主任

脂肪肝 健康科普宣教

脂肪肝是肝细胞内脂肪堆积过多的病变,我国患病率达25%以上;可无症状,或右上腹不适、乏力、食欲差等。治疗以节制饮食、增加运动、控制体重、限制饮酒为主。

1.家庭护理

患者及家属应了解脂肪肝及相关疾病的基本知识,共同创建节制饮食、增加运动、限制饮酒以及关注体重和腰围的良好氛围,并遵医嘱服药和定期医学检查。

2.日常生活管理

- (1)健康饮食
根据患者的营养状况制订合理的膳食方案,存在热量蛋白质缺乏营养不良的患者应给予高热量富含蛋白质、维生素和微量元素的饮食,少吃多餐且睡前加餐。体重超重、腹型肥胖的脂肪肝患者则适当减少热量摄入,提倡低糖低脂饮食,一日三餐,定时定量,不喝含糖饮料,不吃深加工食品和夜宵,并根据血压、血糖、血脂、血液尿酸水平制订个性化的膳食方案。
- (2)保持精神愉快防止情志内伤是预防本病发生的重要方面。
- (3)针对水土因素适度摄入含碘饮食。
- (4)避免应用雌激素,因为它对甲状腺的发生起着促进作用。
- (5)对甲状腺增生性疾病及良性肿瘤应到正规医院甲状腺专科正规处理。
- (6)甲状腺癌术后积极采用中西医结合治疗是提高疗效的有效方法。
- (7)积极锻炼身体提高肿瘤免疫能力,戒烟酒。



邵高峰 主治医师 泌尿外科副主任

前列腺增生 健康科普宣教

1.前列腺增生概述

前列腺增生是老年男性的常见疾病,其发生必须具备年龄的增长以及有功能的睾丸两个重要条件。临床上主要表现为尿急以及排尿不畅等下尿路症状。严重影响老年男性的身心健康及生活质量。主要用于治疗前列腺增生的药物为α-受体阻滞剂以及5α-还原酶抑制剂。主要的手术方式是经尿道前列腺电切术。通过规范治疗大部分患者的病情能得到有效缓解。

2.前列腺增生病因

前列腺增生的发生必须具备年龄的增长以及有功能的睾丸两个重要条件。但前列腺增生发生的具体机制尚不明确,可能是由于上皮和间质细胞增殖和细胞凋亡的平衡破坏引起的。

3.前列腺增生典型症状及并发症

- (1)膀胱刺激症状
尿频是前列腺增生最常见的症状,开始多为夜尿次数增多,随后白天也出现尿频。当夜尿次数大于3次以上时,表示膀胱出口梗阻已有一定程度。此外还会伴有尿急、尿痛,甚至出现急性尿失禁。前列腺增生患者有50%~80%出现不稳定膀胱。
- (2)排尿困难

(2)增加运动

脂肪肝患者应养成运动好习惯,力争做到“能站不坐,能走不站,能快不慢,活动时间能长不短”,大步快走或骑自行车上下班是最好的锻炼方式,但应注意安全避免过度劳累。

戒烟限酒,多饮茶水和咖啡,生活规律,避免熬夜。

3.日常病情监测

每日监测膳食是否过量,有无锻炼,是否已戒烟限酒,身体有无不适。平时经常测量体重、腰围、血压,每隔3~6个月检查血糖、血脂、尿酸和肝功能等生化指标。每隔6个月~1年通过腹部超声检查肝脏、胆囊、脾脏、胰腺和双肾,有条件者每年通过人体成分测定仪分析体脂、骨骼肌含量及分布,通过瞬时弹性检测定量评估脂肪肝和肝纤维化。

疑似肝硬化的患者需要定期通过检测甲胎蛋白和肝脏超声筛查肝癌,并通过胃镜筛查食管静脉曲张。

非酒精性脂肪性肝病特别是合并肥胖、代谢综合征、2型糖尿病的患者,需定期评估心脑血管疾病发病风险。

4.预防

脂肪肝的发生和发展主要与肥胖、2型糖尿病、酒精滥用等因素有关,故必须采取综合预防措施,才能收到良好的效果。

(1)调整膳食结构。坚持以“植物性食物为主,动物性食物为辅,能量来源以粮食为主”的中国传统膳食方案,避免“高能量、高脂肪、高蛋白、低纤维、深加工食品”膳食结构的缺陷。纠正不良饮食习惯,一日三餐定时适量,早餐要吃饱、中餐要吃饱、晚餐大半饱,避免吃得多、吃得快、吃零食、吃甜食、吃夜宵和以含糖饮料当水喝等不良习惯。

(2)限制饮酒。对于经常过量饮酒者,减少饮酒量或完全戒酒是预防酒精性肝病发生和发展的唯一有效方法。不胜酒力者在少量饮酒后便出现恶心、呕吐、心跳加快等表现的人群,或有酒精性肝病家族史的人群,应该完全戒酒。

(3)加强体育锻炼。

排尿困难的程度是由于膀胱出口梗阻程度和膀胱功能状况共同决定的。初期表现为有尿意时需要片刻后才能排出尿液,称为排尿踌躇、排尿费力。随后会出现尿线变细、无力、射程短,甚至尿不成线、尿液呈滴沥状排出。

(3)残余尿、尿潴留

前列腺增生患者排尿时不能将膀胱内的尿液排空,膀胱内出现残余尿。残余尿量逐渐增加,导致高血压慢性尿潴留。当前列腺增生患者如遇气候突变、过度疲劳、饮酒或上呼吸道感染时,可能诱发急性尿潴留。

(4)并发症

尿道感染、尿道出血、膀胱结石、急性尿潴留、尿毒症。

4.前列腺增生的治疗

前列腺增生需要根据患者不同的症状表现,以及严重程度来个性化制订治疗方案,以药物治疗和手术治疗为主。主要的治疗目标是改善患者的下尿路症状,提升患者的生活质量。药物治疗有α-受体阻滞剂、5α-还原酶抑制剂、联合治疗等。手术治疗方法有经尿道前列腺电切术(TURP)、经尿道前列腺切除术(TUIP)以及开放性前列腺切除术。目前TURP仍是治疗前列腺增生的首选手术方式。

5.前列腺增生的预防措施

- (1)少食辛辣。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)慎用药物。有些药物可加重排尿困难,剂量大时可引起急性尿潴留,其中主要有阿托品、颠茄片及麻黄素片、异丙肾肾上腺素等。近年来又发现钙阻滞剂和异搏定,能促进泌乳素分泌,并可减弱逼尿肌的收缩力,加重排尿困难,故宜慎用或最好不用某些药物。
- (3)适量饮水。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,以免睡前膀胱过度充盈,白天应多饮水。
- (4)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。

(本报记者 张鸿飞 通讯员 高焱 王文璐 整理)

韩素改 主治医师

颈动脉狭窄 健康科普宣教

颈动脉狭窄,在临床上最常见的原因是颈动脉粥样硬化,其重要危险因素有高血压、糖尿病、高脂血症、吸烟、运动减少等。动脉硬化以后,血管壁上沉积了大量的脂质斑块,这些斑块占据了血管腔,造成血管的狭窄。为什么我们这么关注颈动脉呢?因为我们整个脑部的血液大部分都来自颈动脉,颈动脉就好比是我们家自来水管道的总阀门,总阀门狭窄了,其他血管再好,脑部的血液仍不够用,因为总阀门没完全打开。为什么颈动脉容易形成斑块呢?因为颈动脉上有个“Y”字形分叉,当血液向上流动时,分叉的地方更易出现冲击、旋涡,从而使得斑块更容易在此形成。斑块不断长大后,会加重血管的阻塞,或斑块脱落随血液流动阻塞血管,使供应大脑的血流越来越少,造成脑缺血,就会对大脑造成不可逆的损伤,导致脑中风的发生。

很简单,行颈部血管彩超做出初步筛查,发现问题时,再进行MRA、CTA、DSA检查。如果你的年龄超过40岁,伴有高血压、高血脂、糖尿病、肥胖、长期吸烟、饮酒、有心脑血管病家族史等高危因素,一定要及早做颈动脉超声筛查,尽早弄清楚自己是否存在颈动脉斑块、狭窄,如果查出有颈动脉斑块、狭

颈动脉内中膜增厚健康科普宣教

1.颈动脉内中膜增厚基本知识

颈动脉是在颈部前方、气管两侧,各有一条小拇指粗细的动脉血管,它是血液从心脏流向头颈部的主干。用手在下颌角下触摸,就能摸到这两根动脉随心跳的搏动而跳动。颈动脉内中膜增厚是动脉粥样硬化的一种表现,多见于中老年人,临床上通过超声进行判断。

2.引发颈动脉内中膜增厚的因素有哪些?

(1)年龄的因素,通常会随年龄的增长而引起颈动脉内中膜逐渐增厚,并且会出现颈动脉内弹性变弱、脆性增强的情况。(2)颈动脉内中膜增厚还和体内的高脂血症直接呈正相关,例如血液中胆固醇水平过高,低密度脂蛋白水平过高,也会导致颈动脉内动脉硬化斑块形成而导致中膜增厚。(3)部分高血压因素也会导致动脉内中膜增厚的情况。(4)部分血液黏滞度过高的患者也会出现颈动脉中膜增厚。

3.颈动脉内中膜增厚的危害有哪些?

动脉正常是内膜很光滑的,不会增厚,更不会形成斑块,随着动脉硬化的发生,颈动脉可以表现为内中膜增厚,严重时会出现

斑块,甚至颈动脉狭窄。主要危害就是导致脑血管的供血不足,引起头痛、头晕等症状,病情进一步发展的话,会形成血栓,引起脑组织的坏死,导致肢体的偏瘫、偏盲、偏身感觉障碍。

4.颈动脉斑块如何处理?

可通过干预生活方式以及口服一些他汀类药物,颈动脉内中膜增厚的情况可以恢复正常。进行跟踪随访,必要时每6~12个月进行颈动脉彩超复查,密切监测颈动脉内中膜增厚的速度以及程度。如内中膜增厚演变成颈动脉狭窄,则需要积极介入治疗。

5.颈动脉内中膜增厚的保健措施

颈动脉内中膜增厚,要改变不良的生活习惯和饮食习惯,需戒烟戒酒,清淡饮食,避免辛辣食物的摄入,同时要适当运动,增加血液循环,增加心脏收缩力,这样避免了血液在局部的瘀滞而导致斑块的形成,同时要很好地控制高血压、高血糖和高血脂,对于血脂偏高的人群,要口服他汀类降血脂药,不仅可以降低血中甘油三酯和胆固醇的含量,同时对已经形成颈动脉局部小斑块有一定的逆转作用。