

眼睛上长“针眼”为啥要放耳朵上的血

□李雪蓉 蚌埠市中心医院康复医学科

麦粒肿，老百姓俗称长“针眼”，医学上称为睑腺炎，主要由细菌感染引起。作为一种常见的眼部疾病，当眼睑边缘的毛囊或腺体受到感染时，会引发炎症，主要表现为眼睑边缘的红肿、疼痛，可能伴有硬结和脓点等症状。此外，不良的生活习惯、眼部卫生状况不佳、免疫力下降等因素也可能增加患麦粒肿的风险。由于它通常表现为眼睑边缘的红肿、疼痛，甚至可能影响视力并且由于反复发作，严重时影响面部美观，为许多人带来了不小的困扰。

在中医理论中，麦粒肿多因风热邪毒侵袭眼睑，或因脾胃湿热上攻于目所致。因此，治疗麦粒肿需从清热解毒、祛风散结等方面入手。在传统医学中，耳尖放血作为一种中医的外治法，近年来在麦粒肿的治疗中展现出了独特的疗效，被广泛应用于麦粒肿的治疗。本文将带您深入了解耳尖放血治疗麦粒肿的原理、方法、注意事项以及其科学依据。

耳尖放血疗法源于古代中医的五轮八廓学说，认为耳尖与眼部有密切的联系。耳尖放血治疗麦粒肿的原理主要基于中医的经络理论和现代医学的血液循环观念，耳尖是全身经络的汇聚之处，通过刺激耳尖放血可以疏通经络、调和气血、清热解毒，从而达到治疗麦粒肿的目的。现代医学则认为，放血可以促进局部血液循环，加

速炎症消退和组织修复，从而达到治疗疾病的目的。这一疗法操作简便、疗效显著，且无明显副作用，因此受到了患者的广泛欢迎。

在具体操作中，首先，确保双手和放血工具（如三棱针）的清洁卫生，以避免感染。同时，让患者保持放松状态，以便更好地配合治疗。准确找到耳尖部位，即耳廓的最高点。医生会先用碘伏或酒精对耳尖进行消毒，确保操作区域的无菌状态。然后用三棱针或一次性采血针快速刺破耳尖皮肤，使少量血液流出。注意控制刺入深度和力度，避免损伤深层组织。放血过程中，患者可能会感到轻微的疼痛或不适，但通常可以忍受。放血后，医生会用消毒棉球按压耳尖片刻，以防止出血过多。整个治疗过程通常只需几分钟即可完成。同时，观察患者的反应和出血情况，如有异常应及时处理。

对于麦粒肿患者来说，耳尖放血疗法具有显著的疗效。首先，放血可以疏通经络、调和气血，改善眼部的血液循环和营养供应，从而加速炎症的消退和组织的修复。其次，放血还可以清热解毒、祛风散结，直接针对麦粒肿的病因进行治疗。因此，多数患者在经过一次或几次耳尖放血治疗后即可明显缓解症状，甚至完全治愈。耳尖放血治疗麦粒肿是一种相对安全的治疗方法，但需要在专业医生的指导下进行。确保操作规范、卫生条

件良好，以降低感染风险。然而，需要注意的是，耳尖放血疗法并非适用于所有麦粒肿患者。对于病情严重、伴有高热及全身症状或免疫力低下的患者，应及时就医并接受综合治疗。同时，对于孕妇、贫血患者以及凝血功能障碍的患者也应谨慎使用此疗法。所以，耳尖放血治疗麦粒肿通常作为辅助治疗手段之一。在治疗过程中，还应结合药物治疗、热敷等方法，以加速病情恢复。此外，在治疗过程中，患者应注意保持眼部卫生、避免揉眼等不良习惯，以免加重病情或影响治疗效果。

除了耳尖放血疗法外，中医还常采用其他方法治疗麦粒肿。如中药内服可以用于清热解毒、祛风散结；中药外敷可以直接作用于患处、消肿止痛；针灸疗法则可以通过刺激特定穴位来调节气血运行、促进炎症消退等。这些方法各有优势、相互补充，可以根据患者的具体情况进行选择和组合应用。

综上所述，耳尖放血治疗麦粒肿是一种有效的中医治疗方法。它能够疏通经络、调和气血、清热解毒，直接针对麦粒肿的病因进行治疗。然而，在实际应用中仍需根据患者的具体情况进行个性化治疗，并注意控制放血的温度和时间。随着中医外治法的不断发展和完善，相信耳尖放血将在麦粒肿的治疗中发挥更大的作用，为患者带来更好的治疗效果和生活质量。

体重减轻、心慌手抖，警惕甲亢来袭！

□芦丽丽 安徽省含山县人民医院

在快节奏的现代生活中，我们时常会因为各种原因感到疲惫不堪，偶尔出现的心慌、手抖也可能被简单地归因于劳累或紧张。然而，当这些症状伴随着体重的显著减轻时，就需要我们提高警惕了，因为这可能是甲状腺功能亢进（简称甲亢）在悄悄作祟。

一、甲亢：代谢加速的“幕后黑手”

甲亢，这个听起来有点陌生的疾病，其实是一种常见的内分泌疾病。简单来说，就是甲状腺这个“人体的小引擎”过于活跃，产生了过多的甲状腺激素。这些激素像是一股强大的动力，推动着身体的代谢加速，导致一系列令人不适的症状。

1. 甲亢的成因

甲亢的成因复杂多样，既有遗传因素，也受到环境因素、自身免疫性疾病等多种因素的影响。例如，Graves病（毒性弥漫性甲状腺肿）就是甲亢最常见的病因，占有所有甲亢病例的80%左右。此外，长期的精神压力、感染、药物等因素也可能诱发甲亢。

2. 甲亢的“高调”表现

甲亢的症状多种多样，但最典型的就是高代谢症状和体征。患者常感到心慌、手抖，这是因为甲状腺激素过多刺激了心脏和神经系统。同时，由于新陈代谢的加速，患者会出现多食易饥、体重减轻的情况。即使饭量没有减少，甚至有所增加，体重也会明显下降。这是因为身体消耗的能量远远超过了摄入的能量。

二、体重减轻、心慌手抖：甲亢的“警示灯”

1. 体重减轻的“秘密”

甲亢患者的体重减轻并非简单的节食或运动所能解释。这是因为甲状腺激素过多导致身体代谢率升高，能量消耗增加。患者常常感到饥饿，食欲亢进，但吃进去的食物很快就被消耗掉，无法转化为脂肪储存起来。因此，即使摄入的热量并不少，体重也会持续下降。

2. 心慌手抖的“幕后推手”

心慌手抖是甲亢患者常见的神经系统症状。甲状腺激素过多会刺激心脏，导致心跳加快、心律不齐，甚至可能出现心房颤动等严重的心律失常。同时，神经系统兴奋性增高也会使肌肉组织过度活跃，引起手抖等震颤症状。这种震颤可能表现为精细动作时的手部颤抖，严重时甚至影响日常活动，如书写、进食等。

三、面对甲亢：早预防、早诊断、早治疗

1. 预防措施

预防甲亢需要从多个方面入手。首先，要维持合适的碘摄入。长期缺碘和碘过量都可能导致甲亢的发生。因此，在日常饮食中要注意合理搭配碘盐和其他含碘食物。其次，要保持良好的生活习惯和心态。避免长期的精神压力、过度劳累和不良情绪的积累。适当进行体育锻炼和放松身心的活动，如瑜伽、冥想等，也有助于预防甲亢的发生。

2. 诊断方法

当出现体重减轻、心慌手抖等症状时，应及时就医进行相关检查以明确诊断。常用的诊断方法包括甲状腺功能检查（如TSH、FT4、FT3等）、甲状腺超声、放射性碘摄取率等。这些检查可以帮助医生了解甲状腺的功能状态和结构变

化，从而做出准确的诊断。

3. 治疗方法

甲亢的治疗方法多种多样，具体选择哪种方法需要根据患者的具体情况由医生综合评估后决定。常用的治疗方法包括抗甲状腺药物治疗、放射性碘治疗和手术治疗三种方式。

抗甲状腺药物治疗：以硫脲类药物为主，这类药物可以抑制甲状腺激素的合成和释放，从而缓解甲亢的症状。但需要注意的是，药物治疗需要长期坚持服用，并定期监测甲状腺功能和血常规等指标。

放射性碘治疗：通过口服放射性碘破坏甲状腺内过度活跃的组织，从而减少甲状腺分泌的甲状腺激素。这种方法适用于药物治疗效果不佳或者对药物过敏的患者。但需要注意的是，放射性碘治疗可能导致永久性甲状腺功能减退症的发生。

手术治疗：通过切除部分或全部甲状腺来减少甲状腺激素的分泌。这种方法适用于药物治疗和放射性碘治疗均无效或者出现严重并发症的患者。但需要注意的是，手术治疗具有一定的风险性，需要谨慎选择。

甲亢虽然可怕，但只要我们做到早预防、早诊断、早治疗，就能够有效地控制病情并减少并发症的发生。在日常生活中我们要关注自己的身体状况和饮食习惯，一旦出现体重减轻、心慌手抖等症状时应及时就医进行相关检查以明确诊断。同时保持良好的生活习惯和心态也是预防甲亢发生的重要措施之一。让我们共同关注自己的身体健康为美好的未来打下坚实的基础！

颈椎病的防治之道——关爱您的“生命支柱”

□于桦 蚌埠市第三人民医院

“在这个快节奏的时代，颈椎病悄然成为众多人士的常见困扰。下面我们带您一同揭开颈椎病的神秘面纱，从成因到症状，从预防到治疗，全方位助您守护颈椎，迈向无忧的健康生活。”

一、认识颈椎病

颈椎病是由颈椎及其周围组织的退行性变化引起的疾病，会导致颈部疼痛、僵硬，甚至活动受限，严重影响日常生活。我国颈椎病发病率约10%—15%，且呈上升趋势，中老年人、办公室白领和司机等群体是高风险人群。

二、颈椎病的成因

1. 颈椎退行性病变

随着年龄的增长，颈椎间盘和关节逐渐磨损、老化，导致颈椎稳定性下降，引发颈椎病。

2. 不良生活习惯

长时间保持同一姿势、熬夜、睡眠不足、缺乏锻炼等不良生活习惯，使颈部肌肉、韧带过度紧张，诱发颈椎病。

3、外伤

颈部受伤可能导致颈椎骨折、脱位，进而引发颈椎病。

4. 遗传因素

部分颈椎病患者有家族遗传史，家族中长辈患有颈椎病，后代发病风险较高。

三、颈椎病的症状

1. 颈部疼痛、僵硬

颈部疼痛是颈椎病最直接的信号，患者通常会感到颈部肌肉酸胀、刺痛或钝痛，这种疼痛有时会放射至肩部或背部。颈部僵硬则表现为活动受限，患者在做颈部弯曲、旋转等动作时感到困难，仿佛颈部被固定了一般。这种疼痛和僵硬感可能在长时间保持同一姿势后加剧，严重时甚至会影响患者的睡眠质量，导致夜间翻身困难。

2. 手臂麻木、无力

当颈椎病影响到神经根时，患者可能会出现手臂麻木和无力的情况。这种麻木感通常从指尖开始，逐渐向上蔓延至整个手臂。无力感则可能表现为握力下降，拿取物品时感到困难，甚至在严重情况下，患者可能会出现肌肉萎缩，影响手臂的正常功能。这些症状的出现往往提示颈椎病变已经对神经造成了较为严重的影响。

1. 头晕、头痛

颈椎病变还可能刺激或压迫附近的血管，导致脑部供血不足。这种情况下，患者可能会出现头晕、头痛的症状，尤其是在颈部活动时，头晕感可能更加明显。头痛可能是间歇性的，也可能是持续性的，严重时会影响患者的注意力集中和工作效率。

4. 活动受限

随着颈椎病病情的发展，颈部活动受限的问题会变得更加显著。患者可能会发现自己难以完成日常的颈部动作，如转头、抬头等。

守护“肾”命，永不停“析”

□何小平 安徽省庐江县中医院

慢性肾脏疾病、高血压、糖尿病容易引起慢性肾功能衰竭。终末期的肾病应该早发现、早诊断、早治疗。如果不幸患有肾脏病，血液透析就是“人工肾”。血液透析通过体外循环的方式，将我们肾友的血液从动脉端引出体外，经过透析器进行排毒排水，再将“清洗”后的血液回输到患者的体内。血液透析的适应证是慢性肾脏病、急性肾损伤、急性肾功能衰竭、毒物或药物中毒。今天，就让我们一同走进血液透析的世界，了解血液是如何在这趟奇妙的旅程中被净化的。

一、血液透析的基本原理

血液透析的基本原理是利用半透膜的原理，通过透析器将血液中多余的水分、代谢废物、外源性毒素等物质清除，最后将净化后的血液回输到患者体内。这个过程我们使用了血液透析机的设备进行治理，包含了复杂的物理和化学原理。

1. 弥散原理

弥散是血液透析过程中最重要的原理之一。弥散是指溶质从高浓度区域向低浓度区域自发扩散的过程。在血液透析中，患者的血液和透析液分别位于透析器的膜内外。由于血液中的代谢废物浓度高于透析液，这些废物就会通过半透膜向透析液中弥散，从而达到清除的目的。

2. 对流原理

对流是指溶液在压力梯度的作用下，溶液通过半透膜的传递过程。在血液透析中，血液中的水分和一部分小分子溶质（如电解质、葡萄糖等）在压力的作用下，通过半透膜进入透析液，从而达到清除多余水分和调节电解质平衡的目的。

3. 吸附原理

吸附是血液透析中较少使用的原理，但在某些特殊情况下（如血液灌流）会发挥重要作用。是指物质通过电荷或分子间力学作用与膜表面结合的过程。在血液透析中，一些特定的毒素或物质可能会通过吸附作用被捕获并清除。

二、血液透析的实施过程

血液透析的实施需要医护人员的精心操作和患者的积极配合。下面我们就来了解一下血液透析的基本步骤：

1. 建立血管通路

血管通路是血液透析专用的引流通道。慢性肾脏病患者的肾功能逐渐减退到一定程度，就可能需要进行血液透析。自体动静脉内瘘是用自身的动脉、静脉连接。大部分病人的内瘘，是在2到3个月的时候可以成熟使用。如果患者选择的是血液透析，建议提前建立好动静脉内瘘这一血管通路。有些患者没有提前做该手术，等到病情严重时需要急诊透析才

在极端情况下，这种活动受限不仅限于颈部，还可能影响到吞咽和呼吸，导致吞咽困难或呼吸困难，严重影响患者的生活质量。

四、颈椎病的预防

1、保持良好生活习惯是预防颈椎病的关键。首先，我们要养成良好的作息時間，确保每天有7到8小时的充足睡眠，让颈椎得到充分的休息和恢复。在日常生活中，避免长时间保持同一姿势，尤其是对着电脑工作或玩手机时，每隔一小时左右起身活动一下颈部和肩部，缓解肌肉紧张。

2、注意颈部的保暖至关重要。无论是炎热的夏天还是寒冷的冬天，我们都应避免颈部受凉。夏天使用空调时，避免冷风直吹颈部；冬天则应佩戴围巾，保护颈部不受寒风侵袭。

3、增加颈部锻炼也是预防颈椎病的有效方法。可以通过颈部保健操、游泳、瑜伽等运动来增强颈部肌肉的力量和柔韧性，提高颈椎的稳定性。

4、选择合适的枕头和床也是保护颈椎的重要环节。枕头的高度以8—15厘米为宜，既能支撑颈部，又能保持呼吸通畅。床不宜过软，以免颈部肌肉在睡眠中处于紧张状态，影响颈椎的健康。

五、颈椎病的治疗

颈椎病的治疗方法多种多样，主要包括保守治疗、介入治疗和手术治疗三种方式。

1、**保守治疗** 保守治疗是颈椎病初期或轻度患者的首选治疗方法。其中包括：（1）药物治疗：患者可以根据医生的建议使用消炎止痛药、肌肉松弛剂等药物，这些药物能够有效缓解颈椎病引起的疼痛和肌肉紧张症状，帮助患者减轻不适。（2）物理治疗：物理治疗包括针灸、拔罐、按摩和牵引等多种手段。这些治疗方法能够促进颈部血液循环，缓解肌肉痉挛，增加颈椎的灵活性和稳定性，从而改善患者的症状。

2、**介入治疗** 对于症状较为严重，但尚未达到手术指征的患者，介入治疗是一个不错的选择。介入治疗包括射频消融、臭氧治疗等微创技术。这些治疗方法通过精确的定位和操作，能够减轻神经根的压迫，缓解疼痛，恢复功能，同时避免了传统手术的风险和创伤。

3、**手术治疗** 当保守治疗和介入治疗都无法有效缓解症状，或者患者病情进展到严重影响生活质量时，手术治疗成为必要的选择。手术方法包括颈椎间盘摘除术、颈椎融合术等，这些手术旨在解除对神经和脊髓的压迫，稳定颈椎，恢复其正常功能。

总结

颈椎病是一种可防可治的疾病，关键在于早发现、早治疗。日常生活中，我们要养成良好的生活习惯，关注颈椎健康。一旦出现颈椎病症状，应及时就诊，遵循医嘱进行治疗。让我们一起关爱颈椎，享受健康生活！

胃癌手术护理，术前准备怎么做？

□王玉萍 安徽省含山县人民医院

胃癌手术是治疗胃癌的重要方式，但手术的成功不仅取决于医生的技术，术前准备同样是关键。做好术前准备不仅能提升手术的安全性，还能帮助患者更快恢复健康。很多患者和家属对术前准备知之甚少，今天就用简单易懂的方式为大家详细讲讲胃癌手术的术前护理，从身体、心理和营养三方面来科普，帮助患者以更好的状态迎接手术。

一、身体准备：让身体做好“迎战”准备

胃癌患者在手术前需要对身体进行全面检查和调整，这就像一场战斗，身体的状态要尽可能达到最佳。

1. 做足检查，确保手术安全

手术前，医生会安排一系列检查，目的是评估患者的身体状况，降低手术风险。常见的检查包括：

血液检查：看看血液中的红细胞、白细胞和血小板是否正常，还要检查肝肾功能，看身体能不能承受手术。

影像检查：包括CT、胃镜、B超、胸部X线等，这些检查能明确肿瘤的大小和位置，是否出现远处转移，方便医生制定具体的手术方案。

心肺功能评估：心电图和肺功能检查能确保患者的心脏和肺部状况良好，因为手术需要全身麻醉，良好的心肺功能状态是保障手术成功的关键一环。

2. 控制身体问题，减少手术风险

胃癌患者经常会有其他健康问题，比如贫血、感染或慢性病。如果不在术前解决，这些问题可能会增加手术难度：

贫血患者：术前可以补铁或输血，让血液指标达标。

慢性病患者：糖尿病、高血压患者要在医生指导下调整药物，把血糖和血压控制在安全范围内。

感染问题：比如有感冒、咳嗽的患者，需要治好后才能进行手术。

3. 做好呼吸道与肠道的准备，降低感染风险

吸烟的患者术前至少需要戒烟两周，同时加强肺功能的锻炼，如吹气球、爬楼梯、锻炼肺功

能，护士指导患者学会有效咳嗽的方法，这有助于减少术后因咳嗽引起的伤口疼痛，降低肺部感染的风险。对于术前有痰的患者，医生可能会进行雾化吸入、口服祛痰药等处理，以减少术后肺部感染的发生。胃癌手术涉及腹部器官操作，为了降低术中感染风险，患者需要清洁肠道。医生可能会要求患者术前服用泻药或进行灌肠，以促进肠道排空，减少术后发生肠粘连及梗阻的风险。

二、心理准备：让心态更从容

手术对于每个人来说都是个“大事”，胃癌手术更是如此。很多患者会感到害怕和焦虑，这种情绪如果得不到缓解，可能会影响术前睡眠，甚至影响术后的恢复。

1. 了解手术，减少恐惧

很多患者担心手术风险，其实害怕更多是源于对手术的不了解。医生和护士会在术前和患者沟通，分享成功案例，介绍手术的流程、可能的风险和预期效果。答疑解惑，增加患者的信心。如果有疑问，千万不要憋着，一定要及时询问医生。

2. 学习放松方法

面对手术，紧张在所难免。患者可以尝试一些放松方法，比如深呼吸、听轻音乐或者冥想。家属也可以陪患者聊聊天，分散注意力。对于特别紧张的患者，医生可能会开一些缓解焦虑的药物。

3. 家属支持是关键

患者的情绪离不开家人的影响。术前，家属可以多陪伴患者，多说一些鼓励的话，比如“手术是为了治好病，相信医生！”积极的氛围能够让患者更有信心，也能更好地配合手术和术后护理。

三、营养准备：为手术储备能量

胃癌患者在术前往往会吃出吃得少、消化不好的情况，这会导致营养不良，直接影响手术的安全性和术后恢复。所以术前的饮食调理非常重要。

1. 先评估营养状况

护士会通过患者的体重变化、血液中的白蛋白水平等指标来评估患者的营养状态。如果发

