



降钙素原(PCT)

测定的临床意义

体检科副主任 丛培学

降钙素原 (PCT) 对全身细菌性感染诊断和鉴别、治疗效果及预后的判断比 C-反应蛋白 (CRP) 和各种炎症反应因子更敏感、更具有临床实用价值。

1、PCT 的敏感性和特异性高于其它炎性反应因子。

PCT 在细菌感染特别是脓毒症方面的敏感性和特异性均高达 95% 以上，尤其是严重脓毒症和脓毒性休克诊断特异性高达 100%。

2、PCT 在血浆中的半衰期短，是疗效观察和预后观察的重要指标。

PCT 在血浆中存在时间短，半衰期为 22~29 小时，在体内外稳定性好，不易被降解，而且 PCT 的检测不受临床用药的影响 (免疫抑制剂除外)，与机体感染的严重程度呈正相关。

3、PCT 浓度的升高不受机体的免疫抑制状态的影响。

4、PCT 对全身与局部细菌性感染的鉴别具有特异性价值。

PCT 在细菌感染特别是脓毒症、革兰阴性杆菌引起的全身炎症反应时常显著增高，且其增高的程度与感染的严重程度呈正相关。

5、PCT 对于良恶性肿瘤是否有继发感染的诊断和鉴别有重要价值。

6、PCT 是新生儿败血症及败血症休克的重要鉴别指标。

7、PCT 浓度的测定可帮助医生确定呼吸道感染病人是否需要抗生素。



阑尾炎

是饭后运动造成的吗?

外科主治医师 刘彬

阑尾炎是因多种因素而形成的炎性改变，为外科常见病，以青年最多见。但有些人以为，阑尾炎跟饭后运动有关，事实真的是这样吗?

饭后运动得阑尾炎不科学

曾几何时，阑尾被认为是无用的组织，只要出现炎症就要切除。但是基础医学研究认为，阑尾实际上也是人体免疫系统的一个重要组成部分。阑尾炎的病因与其解剖特点有关。阑尾是一弯曲盲管，管腔小，一旦有粪石、寄生虫等进入，引起管腔梗阻，使管壁缺血，就易引起感染。另外，当出现胃肠功能紊乱、阑尾壁肌痉挛、排空障碍等，也易引起炎症。

一般情况下，吃进嘴里的食物由口腔经食管到胃里，完全排空消化大约需要经过三四个小时，接着再从十二指肠、小肠到大肠，又要经过三四个小时才能到达阑尾附近。所以，饭后运动会使食物掉进阑尾里而引发阑尾炎是毫无道理的。

饭后运动虽然不会得阑尾炎，但这个时候如果进行篮球、足球、跑步等剧烈运动，对于胃肠道的消化和吸收会产生不良影响。正确的方法是饭后休息半小时后，才能进行散步这样的活动，促进肠胃活动的增强，加强消化液的分泌量，还能促进消化系统对食物的消化和吸收，有利于人体健康。

阑尾炎应该如何预防?

预防阑尾炎关键是饮食有节，拒绝暴饮暴食；膳食要粗细粮搭配合理，多吃富含纤维素的食品，如蔬菜、水果、豆类等；日常生活注意锻炼身体，增强体质，注意不要受凉；发现便秘以及肠道寄生虫，一定要及时治疗，防止阑尾炎发病。

将过敏体质的身体改善为良好的孕育环境，过敏体质的准妈妈们都应在哪些方面下功夫呢?

一、饮食有补有忌

首先，别吃发物。螃蟹、鲍鱼、田螺等，都是引发严重过敏的高危水产品，过敏体质，特别是有荨麻疹、过敏性哮喘和过敏性皮炎的人要注意。其次，慎重选择异性蛋白类食物，肉、肝、肾、蛋类等，都应熟透再吃。日常多吃糙米、蔬菜，可帮助改善过敏症状。此外，过敏体质的人，血液中游离氨基酸比正常人少，而豆浆中这种物质含量最丰富，每天喝些豆浆，能大大降低过敏症的发病率。

二、药物有停有补

怀孕前 3—6 个月，夫妻都要避免使用吗啡、氯丙嗪、解热镇痛药、环丙沙星、酮康唑、利福平等药物。维生素 C 和维生素 E 是过敏体质的女性的左右护法，要适当补充。维生素 C 是天然的抗组胺剂，每天从饮食中摄取 1000 毫克足以防止过敏症状出现。黄酮素可以阻碍组织胺释出。

三、送走宠物

过敏体质准妈妈

孕期应该注意什么



1、睡觉前吃钙片

钙、镁等微量元素可降低心率和血压，放松肌肉和神经，进而改善睡眠质量。美国斯坦福大学研究人员发现，睡前补充 400~500 毫克钙(及等量的镁)可使 76% 的女性入睡更容易，醒来更精神。

2、早起写计划，睡前记烦恼

美国耶鲁大学研究发现，留意每天所完成的事，有助于缓解夜晚焦虑，提高睡眠质量。每天早晨起床就写下当天待办事宜，完成后就划掉。床头备纸和笔，睡前写下各种烦心事。美国加州大学洛杉矶分校研究人员发现，这样可以使入睡速度加快 30%。

3、腹式呼吸法，轻松改善睡眠

舒压放松有很多种方法，包括“腹式呼吸法”、“肌肉松弛法”、“自我暗示法”、“冥想法”，甚至“催眠”等。这些程序虽然不同，但都是以放松为基础的治疗，在生理上除了可以抑制过高的自律神经系统活动以帮助患者身体放松，还有另外两方面的效果：①促进心理层面的过度活跃下降；②在生理及心理都放松的情况下，引导睡眠出现。

4、不要带着满肚子油水入睡

中医说“胃不和，则卧不安”。睡前吃得过饱，胃肠要“加班加点工作”，装满食物的胃会不断刺激大脑，令大脑一直处于兴奋状态中，想要安稳地睡觉又从何处谈起呢？睡前也不要喝茶，茶叶中含有咖啡碱等物质会刺激中枢神经，使人兴奋，入睡也会变得更加不易。当然，也不能饿着肚子上床，睡前如感到饥饿，可适当吃点温软的食物，并且在饭后休息一会儿再睡觉。睡前喝一杯牛奶或蜂蜜，帮助提高睡眠质量，睡眠充足，月经当然也会月月“乖乖的”。

5、除了睡衣，身上不要留有任何“纪念品”

手表、首饰、牙套、胸罩、手机，还有令人赏心悦目的妆容，最好都在上床前全部去掉。虽说手表、手机辐射很小，但日积月累的低辐射，不亚于让你站在高辐射源处一小时；首饰虽没有辐射，但重金属物品会随汗液渗入皮肤，阻碍血液循环；而戴胸罩睡觉罹患乳腺癌的可能性，比短时间戴或不戴乳罩的人高出 20 倍以上；假牙或牙套易在睡梦中不慎吞食划伤食道大动脉，引起大出血甚至危及生命；美丽的妆容又会堵塞毛孔，让月经期的皮肤更加暗淡、无光。

(重症监护病房护士 马然)

膝关节骨性关节炎是骨科常见的疾病，也是影响百姓生活质量的常见病，现在介绍一种损伤小、花费低、恢复快的治疗方式，这种治疗方式的依据是“膝关节不均匀沉降”理论。

人到老年，由于下肢受力劳损等原因，膝关节内侧软骨磨损严重，引发轻重不一的 O 型腿 (俗称罗圈腿)，这种疾病在老年骨关节炎患者中为数众多。

随着年龄的增长，作为膝关节下方关节面的胫骨是松质骨结构，负重面大，就像一个具有弹性的平台，人体在站立和行走时，膝关节的负荷可以引发平台的微观下沉。而细细的腓骨支撑在膝关节内侧结构缺乏这种支撑结构，在应力的作用下内侧结构会产生微观下沉和膝内翻倾向，股骨内髁相对于胫骨平台会向内下方滑移，这种内侧关节面磨损和内侧关节间隙狭窄更会形成恶性循环，加速了内侧平台的沉降。

将腓骨做部分切除，使其支撑作用消失，在负重应力作用下胫骨平台能够达到均匀沉降的效果，骨关节炎的发展自然会被阻止。张英泽教授将这种病理变化命名为“不均匀沉降理论”。从而诞生了腓骨段截手术这种创伤小，费用少，效果显著的治疗膝关节骨性关节炎的手术方法。

这种手术已经做了 800 多例了，膝关节疼痛缓解率达到 98% 以上。临床疗效显著。腓骨近端截骨手术针对的是膝关节骨性关节炎的患者。膝关节内侧疼痛、肿胀僵硬、轻度 O 型腿患者最宜动此手术。

◆◆◆手术适应症的选择标准:

1、年龄大于 55 岁；

2、重度膝关节骨性关节炎；

A. 膝关节内侧间隙变窄 (X 线显示)；B. 膝关节内侧间隙疼痛为主要症状 (可为活动性疼痛，静息痛，或指压痛)；C. 膝关节内侧间隙软骨存在破坏，可合并有软骨下骨髓水肿 (MRI 显示)。

3、下肢力线测量存在膝内翻畸形。

宠物的毛发、身上所带的尘螨及唾液等会诱发过敏症状，主要表现为咳嗽、打喷嚏、哮喘、皮肤瘙痒等。因此，想要宝宝的过敏体质的准妈妈要“忍痛割爱”。

四、进行一次全面的大扫除

把屋内地毯、抱枕、毛绒玩具等易引起过敏的“元凶”扫地出门，若舍不得扔，可用真空包装保存。开窗通风一周以上，并调整室内空气湿度与温度。对吸入性过敏人群而言，温度和湿度不适宜是两大伤害来源，尤其是湿度较高时，更易滋生细菌，利用除湿机等设备可减少过敏反应。

五、外出少去花园

过敏体质的准妈妈，一定要远离花粉。少去花多的公园，多去草地、树林等地方。同时，室内少摆鲜花，有浓烈香味的鲜花也容易引起过敏，如茉莉、丁香、水仙等。

(妇产科主治医师 郭培英)

5招

提高女性睡眠质量

