

关于重症肌无力的那些事儿

□秦翠红

患者如果出现一侧的眼睑下垂,并且感到吃东西很费劲,甚至吞口水都很痛苦,很有可能患了重症肌无力。这是一种罕见的自身免疫性疾病,是由神经肌肉在传递过程中出现障碍导致的,以骨骼肌收缩无力为典型症状(肌肉逐渐失去力量,而不能做动作)。重症肌无力的发病原因临床上还没有明确,主要是因为患者的免疫系统出现障碍,从而使机体的正常秩序受到“破坏”。

重症肌无力的症状

眼睛:大多数患者在疾病早期都会出现眼睑下垂(眼皮掉下来)症状,有可能两只眼睛同时出现,也有可能只是一边。通常在

早上起床的时候症状较轻,傍晚逐渐加重。

四肢、面部和颈部:部分患者会有四肢无力等情况,最开始是抬臂、梳头、上下楼梯困难,随着病情的逐渐加重,慢慢发展到在平路上行走时也会感到困难,少部分患者还会有抬头困难的表现。

咽喉部:累及延髓肌的患者连吃东西都会感到费力,吞咽困难,喝水容易呛咳,说话带鼻音,或声音过小。

重症肌无力的常规检查

新斯的明试验、肌电图检查、抽血检查抗体等,对重症肌无力的诊断有辅助作用;胸部CT(计

算机层析成像)/核磁共振检查,可协助了解是否存在胸腺增生或胸腺瘤;想明确是否伴其他自身免疫性疾病,可以做与免疫相关的检查。

治疗方法有哪些

吡斯的明:一线药物,能改善绝大部分患者的症状。

糖皮质激素:重症肌无力的重要治疗方法之一,可减轻免疫反应,改善患者的症状,更快达到治疗目的。

免疫抑制剂:硫唑嘌呤与糖皮质激素联用,有助于激素减量,预防疾病复发,他克莫司或其他免疫抑制剂可在激素无法耐受或不宜使用时使用。

血浆置换或静脉注射免疫球蛋白:对重症肌无力患者,可以起到迅速减轻症状的作用。

其他治疗:经外科评估后,对有胸腺瘤或胸腺增生的患者进行手术时应尽可能多切除胸腺组织,可帮助免疫系统恢复平衡;上眼睑下垂和斜视、复视,也可以通过手术或者矫正治疗。

重症肌无力患者预后一般较好,少部分患者治疗后症状完全消失,大部分患者在进行药物治疗后症状能够好转,部分患者会复发。

如何预防重症肌无力复发

避免诱发因素:如感染、开刀手术、精神创伤、过度疲劳、酗酒、妊娠、吸烟等。

药物:抗生素、心脏病类药物、麻醉药物、调节免疫的药物等,重症肌无力患者要慎用。重症肌无力患者要在医生指导下定时服药,不可自行减药、加药或随意停药;不熬夜,不过度劳累,不过量饮酒,适当锻炼,预防感冒;当症状加重或病情复发时,要及时到医院调整治疗方案。

作为子女,当发现老人存在上眼睑下垂、四肢无力、吞咽困难、饮水呛咳等情况时,要及时送老人到医院就诊,遏制疾病发展。在规范治疗下,多数患者能够恢复健康。

(作者供职于郑州大学第一附属医院综合重症监护室)

心血管堵塞是生活中常见的疾病,和一些不良生活习惯有关。很多中老年人有轻度或中度的血管堵塞,但是可能有些人不及时体检,不了解自己的身体情况,等到病情严重时,想要治疗就会更加困难了。那么,身体在出现血管堵塞时,有哪些症状呢?

心血管堵塞的症状

患者在干活儿的时候无缘无故地头晕;晚上睡得很好,白天却无缘无故地发困;刚想干的事情立刻就忘记了(记忆力减退);思考问题的时候突然感觉氧气不够用,脑袋在一瞬间出现一片漆黑;还会气喘、上气不接下气、心慌等,工作干到一半突然感觉全身无力,瞬间眼前一片漆黑,头晕晕的,可多吃点儿猪肉、蛋黄之类的油脂性食物。

此外,腰背发酸也可能是心血管堵塞的症状。

治疗方法

有心血管问题的人群可以通过药物来辅助治疗。这些方法可以有效缓解和治疗心血管堵塞问题。

控制血压:高血压会加重动脉硬化,让血管变硬,那么血管就会出现更多的“裂纹”。血管不光滑了,就容易堆积更多的“血管垃圾”,也就是血管斑块。要控制高血压,预防动脉粥样硬化加重,减少血管斑块,减少血管垃圾,保护血管,疏通血管。

控制血糖:糖尿病会导致血管内皮炎症反应加重,进而加速动脉粥样硬化,产生更多的血管斑块,导致心脑血管疾病。患者要控制血糖,以免产生更多的“血管垃圾”,引发心脑血管疾病。

控制血脂:长期的高血脂,尤其是低密度脂蛋白胆固醇升高后,会在血液里产生更多的脂质物质,这些物质就是血管斑块,容易堆积在血管内壁。因此,患者要控制血脂,预防脂质物质堆积,预防血管斑块。

调节饮食:饮食清淡,少吃咸食。食盐的摄入量过多,会使血管硬化和血压升高。患者还要少吃胆固醇含量高的食品,少吃甜食,预防动脉硬化和肥胖。血管堵塞患者适合吃含钾的食品,以减轻钾的有害作用,促进钠的排出,有助于降血压。

坚持规律运动:天气寒冷时,中老年人在锻炼前可以先测量下血压等,并进行5分钟~10分钟热身,最好是在室内运动;如果要出门锻炼,最好在上午10时以后,有人陪伴或者在有防护措施的场所进行。

常吃生姜:常吃生姜有利于心血管疾病患者康复。生姜富含姜辣素,对心脏和血管有一定的刺激作用,可使人心跳加快,血管扩张,从而使络脉通畅,供给充足。

药物治疗:可选择阿司匹林、阿托伐他汀及针对原发性疾病的药物。如果患者经过生活方式干预及药物治疗效果不佳,身体不适请及时去医院就诊。

保持愉悦的心情:血管是血液流通的重要通道,同时受神经系统的支配,因此神经系统不正常也会导致供血量紊乱;长期心态不好,会导致动脉粥样硬化风险增加;暴躁的时候,心肌梗死的风险会增加7倍;愤怒的时候,心源性猝死风险也会增加。

(作者供职于郑州大学第一附属医院郑东院区心脏重症监护病区)

打通「心路」守护心脏健康

□李书成

放疗后脱发怎么办

□张倩

放射治疗简称放疗,它和化疗、手术并称为治疗肿瘤的三大手段。放疗是利用聚焦的、高能量的放射线,损坏肿瘤细胞的遗传物质DNA(脱氧核糖核酸),使其失去增殖能力,从而杀灭肿瘤细胞。

大约70%的癌症患者在癌症治疗过程中需要放疗,约有40%的癌症可以通过放疗实现根治。对于大多数恶性肿瘤,放疗与手术治疗一样有效,并且能够保留器官功能,因其适应症强、疗效好,是很多不能手术治疗的肿瘤患者的理想选择。放疗在肿瘤治疗中的作用和地位日益突出,已成为治疗恶性肿瘤的主要手段之一。

放疗是一把“双刃剑”,它在杀伤肿瘤细胞的同时也会对正常细胞造成一定程度的损伤,特别是生长速度较快的细胞,如毛囊细胞、白细胞、胃细胞等。部

分患者因自身的原因,放疗一段时间后会出现脱发情况。当然,放疗导致的脱发一般只会发生在接受放疗的部位,它和化疗不同,化疗有可能会引起全身毛发脱落。若放疗时照射的部位是头部,会导致头皮、毛囊等部位损伤,进而引起头发脱落等相关副作用;若是其他部位接受放疗,头发是不会掉的。

若出现脱发,患者无须紧张,首先要保持良好的心态,明白脱发是放疗过程中的正常反应,每个人因体质差异开始脱发的时间也不尽相同,一般从开始放疗之后的2周~3周出现脱发;放疗结束后3个月~6个月,待人体机能恢复到正常水平,头发能重新长出来。

若放疗过程中不可避免地出现脱发,应如何应对呢?治疗前可以剪短或者剃光头,这样不但可以保证治疗的准确和一致性,而且若治疗过程中产生脱发,从心理上更容易接受。

女性患者比较注重形象,可戴帽子或者假发,宜选择柔软、不刺激头皮的假发;要注意假发卫生的把控,以免滋生细菌,引起其他感染。

在治疗过程中,患者宜采用温和不刺激、纯植物带有生发功效的洗发水洗头,不做损

伤头皮或头发的事情,如烫发、染发等。

在放疗期间,患者不要吃辛辣、刺激性食物,比如高油脂、油炸、油煎的食物,一定要多吃蔬菜、水果、黑芝麻、核桃、黑米等食物,保持营养均衡,有效补充机体营养,为后续的治疗和体质恢复提供物质基础。

患者可以适当按摩头部,每日早、中、晚各一次;按摩太阳穴、头顶正中的百会穴,而且用双手的食指和中指,沿额角和头顶部正中线,由前向后轻轻地按摩,次数不限。

患者要保持心情愉快,保持良好的生活规律,不要熬夜

和劳累,避免紧张和焦虑,这样可以减少脱发,同时可以刺激毛囊再生毛发。

如果脱发严重,患者可利用中西医结合方法进行调理。在放疗期间或放疗后,患者可以用一些补气养血、滋补肝肾的中药制剂来调理身体,预防和治疗脱发。

脱发后,头皮更加脆弱,可用帽子或者围巾(棉质的)遮住头皮,避免让其受到寒冷刺激或者烈日暴晒。

总之,患者在放疗过程中发生脱发后不要慌,要根据自身的病情和治疗方式正确判断,听从医生的指导,不要因为脱发严重而中断治疗,应将治病放在第一位,只要心态好,调理得当,头发自然会长出来。

(作者供职于中国人民解放军某部队第九八九医院肿瘤科)

正确求助120 关键时刻能救命

□张传强

当有人突发意外、急性发病或者慢性病急性加重时,我们的第一反应就是呼叫120。可以说,120为广大患者搭建了一条生命的绿色通道。

在哪些紧急时刻需要呼叫120呢?家属发现患者出现意识障碍、口眼歪斜、吐字不清、肢体无力,提示脑出血、脑梗死等神经系统疾病,需要尽快拨打120到医院卒中中心就诊;患者出现胸闷、胸痛、后背痛、咯血、晕厥,突发呼吸困难等症状,提示高危胸痛,随时会有生命危险,这时要争分夺秒到胸痛中心救治;患者出现外伤、中毒、电击伤、溺水、中暑、严重腹痛、呕血、便血等紧急情况时,也要及时拨打120到创伤急救中心就诊。那么,求助120时有哪些注意事项呢?

说话简明扼要

准确又具体的地址:讲清楚患者所在的位置,最好具体到街道、小区、楼层、门牌号,同时提供周围具有标志性的建筑物、地标等,有助于120急救人员尽快接到患者。

患者的主要症状和病情:要说清楚患者当时的主要症状,已经采取的治疗措施、既往病史、药物治疗等信息。

联系电话:一定要留好电话号码。同时,不要着急挂电话,要确保关键信息完整、准确地传达给120工作人员。在准备挂电话前,必须问一句:听清楚了吗?当对方回答“听清楚了”再挂断电话。

做好准备 等待救援

保持电话畅通,做好接车准备:时刻保持联系电话畅通,因为120工作人员下车后会第一时间联系呼救人,再次核对地址等信息,必要时会指导呼救人对患者采取一些急救措施。在条件允许的情况下派人接车,为救护车带路。假如是路人呼叫120,尽量不要离开现场,因为发病现场的目击者往往能够提供重要的参考信息。

提前清理通道,做好搬运准备:患者家属要提前清理通道上的杂物,为急救搬运节约时间。

时刻观察病情,做好施救准备:如果在救护车到来前患者病情

恶化,其身边人员就成为施救的最佳人选。可以通过电话沟通,在急救人员指导下采取一些必要的急救措施。

准备必要物品,做好入院准备:及时备好身份证、住院费用、既往的检查报告、用药治疗等信息资料;如果是服毒、服药患者,带好可疑毒物、药物、容器等供医生参考。

积极配合医护人员

听从急救人员安排:通常在保证救治能力的前提下,120急救中心会选择将患者就近入院,要听从急救人员安排,积极配合,以免延误抢救时机。

协助安抚患者情绪:如果转运途中遇到病情改变、道路拥堵、车辆颠簸等情况,家属要保持冷静,协助医务人员安抚患者的情绪。

熟悉病情者跟车,如实提供相关信息:到达医院后,熟悉病情者、目击者往往能够为接诊医生如实提供详细可靠的信息,这些对于患者的救治至关重要。

(作者供职于夏邑县人民医院急诊重症医学科)

癫痫的症状与治疗

□郑小菊

糖尿病的危害不容忽视

□范其庆

随着我国患糖尿病的人数不断增加,大家对糖尿病也越来越熟悉。一些糖尿病患者认为自己只是血糖高一些,并没有什么身体不舒服的表现,因此往往容易忽视糖尿病的危害。其实,糖尿病的危害很大,致死率与致残率非常高。

危害一:心血管疾病

糖尿病患者的血糖长时间得不到有效控制,会加大动脉粥样硬化发生的概率,导致冠状动脉发生弥漫性狭窄病变,从而导致冠心病心绞痛,部分患者还会发生急性心肌梗死。除此之外,血糖长期得不到控制,还会诱发糖尿病心肌病等。糖尿病是诱发心血管疾病独立危险因素,可以简单理解为,即使患者血压血脂都表现正常,生活习惯也比较良好,但是只要患糖尿病,就比正常人患心血管疾病的风险大2倍~4倍。

危害二:慢性肾病

慢性肾病是指由于各种各样的原因导致的肾脏功能与结构受损。由糖尿病所引发的慢性肾病被称为糖尿病肾病,其病变可以发展至整个肾脏。在我国糖尿病患者中,有20%~40%的糖尿病患者合并慢性肾病。因此,患者保护自己的肾脏十分重要,要养成良好的生活习惯,合理控制血压与血糖,并且注意监测血脂、尿酸等指标。

危害三:眼病

糖尿病视网膜病变是糖尿病的常见慢性并发症之一,也是导致成年人失明的重要原因。其中,增殖期糖尿病视网膜病变几乎只与糖尿病并发,罕见与其他疾病并发。另外,2型糖尿病患者也是白内障、缺血性视神经病变、青光眼等眼部疾病的高发人群。因此,糖尿病患者对待眼部疾病要提前预防、经常检查、及时治疗。

危害四:糖尿病足

糖尿病足是一种十分严重的糖尿病并发症,并且治疗费用高,病情严重者需要截肢,甚至导致死亡。因此,糖尿病患者要注意每天适当锻炼,促进足部血液循环,保持鞋袜的卫生与干燥,时常检查足部皮肤是否出现水泡、溃疡等症状,一旦发现异常,应及时到医院就诊。患者定期到医院进行下肢血管及神经病变检查,是预防糖尿病足的关键措施。

危害五:身体免疫力降低

糖尿病患者由于自身抵抗能力减弱容易感染其他疾病,如真菌、病毒、细菌感染等,其中以细菌感染较常见。糖尿病患者并发感染意味着陷入一个恶性循环,即血糖控制不佳会加大感染概率,病原体感染又会增加血糖控制的难度。此外,感染还可诱发糖尿病急性并发症。患者要打破这一恶性循环,及时将血糖控制在合理范围内。

患者被确诊糖尿病后不要惶恐,但也不要轻视。糖尿病高风险人群要注意保持良好的生活习惯,定期检查,做到早发现、早治疗。已经确诊的糖尿病患者,一定要遵医嘱用药,严格进行自我监测与管理,定期到正规医院检查,遏制病情发展,避免各种糖尿病并发症,提高生活质量,延长生存时间。

(作者供职于封丘县人民医院内分泌科)

随着生活水平的提高,人们对健康问题越来越重视。癫痫作为一种常见病,一直以来备受关注。癫痫有超过1500年的发病史。

什么是癫痫

癫痫又称羊角风或羊痫风,发作时常有意识障碍、全身抽搐、肌肉痉挛或者手指、口角等部位持续震颤等症状,使人感到恐惧。癫痫一旦发作,就会给患者的身体带来严重伤害,甚至影响一个家庭的幸福。目前,我国约有上千万名癫痫患者,其中2/3的患者没有得到正规治疗。

癫痫以脑部神经元反复异常过度放电所致的间歇性中枢神经系统功能失调为特征,是一种起源于大脑,并反复发作的运动、感觉、自主神经、意识和精神状态不同程度的障碍。

最常见的癫痫发作类型可以分为两类。

全面性发作:最常见的有6种

类型,包括强直发作、肌阵挛发作、阵挛发作、强直阵挛发作、失神发作、失张力发作。

局灶性发作:常见的有以下几种类型,包括单纯运动性发作、单纯感觉性发作、精神运动性发作、复杂部分性发作,还有局灶继全面性发作。

什么可以引起癫痫

遗传:如果家族中有人患有癫痫、先天性中枢神经系统疾病、心脏畸形等,其他成员患癫痫的概率就会增加。

脑损害:有一些孩子在没出生之前就被病毒感染过;还有一些是被放射线照射过并且属于胚胎发育不良的孩子,在其出生后有可能患癫痫;还有一些是在生产的时候出现事故导致产伤,这样也有很高的患病率。

脑部疾病:脑瘤或者脑血管疾病等,后遗症中就有癫痫。

环境:农村患者癫痫的发病率

与城市相比相对高一些,并且男性发病率高于女性。因为感染或者其他疾病引起的高热也可能诱发癫痫,一些承受能力差的人,受到严重的精神刺激也会发病。

处理方法

如果患者发病,家属要先判断好疾病类型。对于大发作的患者,首先将患者放平,解开衣领、腰带等束缚的东西,找一个柔软的东西将患者的头部垫好,移走患者可能触碰到的物品,避免患者受到伤害;将患者的口中塞入一个比较柔软但是厚一些的东西,避免咬到舌头;患者在抽搐的时候,要注意按压力度,否则容易导致其出现骨折或者脱臼,做好患者、自身及周围人员的保护工作,避免受伤,在患者的关节及突出的骨头上垫好软垫,减少皮肤损伤。

(作者供职于河南三博脑科医院神经内科)

甲状腺结节的类型及发病原因

□中姗姗

近年来,我国甲状腺癌以每年20%的速度持续增长,但死亡率却非常低。

什么是甲状腺结节

我们的身体里有一个小小的引擎,也就是甲状腺。其外形像一只保护喉咙的蝴蝶,虽然很轻,但是对我们的身体有很大的保护作用。

甲状腺可以分泌出能够调节人体生长和中枢神经的激素——甲状腺素。甲状腺素对成年人、胎儿、婴幼儿都有很大的影响,其主要的生理功能是刺激人体的新陈代谢和生长发育。由于摄入碘过低或过高、服用致甲状腺肿药物或甲状腺激素合成酶缺陷等,各种甲状腺炎等,均可导致甲状腺结节。另外,结核病、梅毒也可导致甲状腺结节。

甲状腺结节有哪些类型

增殖性甲状腺肿大:由弥漫性甲状腺肿大和结节型甲状腺肿组成,其原因有很多,比如体内碘的含量过高或过低,食用致甲状腺肿大的食品或药物,甲状腺合成酶不足等。

恶性甲状腺肿瘤性病变:通常在有多年的结节型甲状腺肿者中出现,发病年龄为40岁~50岁,女性发病率明显高于男性,组织学类型主要包括乳头状甲状腺癌、甲状腺滤泡癌、甲状腺髓样癌、甲状腺未分化癌。甲状腺功能减退表现不明显,部分病例以功能自主结节为主。

良性病变:但每个人的情况不尽相同,需要因人施治。一旦出现咽喉肿痛、出虚汗等症状,就要立即到医院检查,早干预、早治疗。

(作者供职于荣阳市人民医院内分泌科)

瘤是一种最常见的甲状腺良性肿瘤,甲状腺功能大多正常。高功能甲状腺瘤为一种少见的良性肿瘤,早期甲状腺功能正常,后期甲状腺功能亢进。

囊性结节:多数是由甲状腺良性病变、陈旧性出血性病变形引起的。

炎性结节:有传染性的,也有不能传染的。亚急性甲状腺炎是以病毒感染为主要病因。

甲状腺结节的发病原因

甲状腺结节分为非肿瘤性结节和肿瘤性结节,常见的发病原因有几种。

不正常摄取碘:甲状腺结节与碘元素摄取不正常有关。如果体内的碘含量不足,很可能会发生甲状腺结节。此外,在有些情况下,摄入过多的碘还会引起甲状腺结节。

辐射:是目前甲状腺肿瘤唯一被肯定的危险因素,如暴露在放射性物质生活环境中,或者在工作中长期接触潜在的放射性危害。

不卫生的饮食:经常食用辣椒、辣条、生姜、葱等辛辣刺激的食物或油腻食物,容易诱发该病。此外,如果吃了太多的腌制食品,还会对甲状腺激素产生一定的刺激,导致甲状腺结节。

甲状腺结节约90%以上是良性病变,但每个人的情况不尽相同,需要因人施治。一旦出现咽喉肿痛、出虚汗等症状,就要立即到医院检查,早干预、早治疗。

(作者供职于荣阳市人民医院内分泌科)