

脑梗死的快速识别

□王治国

脑梗死是一种严重的脑血管疾病,会导致大脑的供血中断,引发脑组织缺血、缺氧及损害。当脑梗死发生时,尽早地识别和干预对于挽救患者的生命至关重要。本文将为大家介绍一些快速识别脑梗死的方法,带大家了解如何迅速判断症状,并及时采取行动。

脑梗死的症状

快速识别脑梗死,首先需要了解脑梗死的常见症状。脑梗死因发生的位置不同,症状也有所不同,以下是脑梗死最常见的症状:

患者突然出现严重的头晕、行走掌握不住方向、醉酒感;突然出现口角歪斜和语言困难,包括

说话困难、理解困难和混乱的语言表达;患者肢体或面部感到异常,身体的一侧或某个部分的感觉丧失;患者突然感到肢体无力,特别是面部、手臂或腿部的无力;脑梗死还可能引发视觉问题,如双眼模糊、视野缺失、眼睛不能对焦等。

使用“FAST”检查法

“FAST”是一种常用于快速识别卒中症状的简单方法,其中每个字母代表一项检查:

脸部(Face) 让患者尝试微笑,如果患者脸部出现一侧下垂或扭曲的情况,可能是脑梗死的症状之一。

手臂(Arms) 让患者伸出双臂,并尝试举起,如果患者一侧的

手臂下垂或无力,可能是脑梗死的症状之一。

语言(Speech) 让患者重复一个简单的句子,如果患者的语言含糊不清或无法理解患者的语言,可能是脑梗死的症状之一。

时间(Time) 如果患者出现上述症状,就表示时间紧迫,需要立即就医,快速就医可以提供及时的治疗。

脑梗死症状出现时怎么办

一旦怀疑自己或他人可能出现脑梗死症状,应立即拨打急救电话。在识别患者是否为脑梗死时,最重要的是不要等待症状自行消失,脑梗死是一种严重的脑部疾病,“时间就是大脑”,

每一分钟都可能造成更多的脑损伤。

在等待急救人员到来期间,患者家属要记录患者症状的细节和出现症状的具体时间。同时,保持冷静,如果患者无法行动,要确保患者处于安全的位置,避免受到其他伤害。

如何预防脑梗死

健康饮食 保持均衡的饮食对预防脑梗死来说非常重要。日常生活中,多摄入新鲜水果、蔬菜、全谷物、蛋白质(如鱼肉、豆类)和坚果,同时减少饱和脂肪、盐和糖的摄入。脑梗死患者应选择低盐、低脂肪和低胆固醇的食物,限制加工食品和高胆固醇食物的摄入。

控制血压 高血压是脑梗死的危险因素之一,预防脑梗死需要人们定期测量血压并将血压控制在正常范围内。

控制血糖 糖尿病也是脑梗死的危险因素,日常需要通过健康饮食、规律的体育锻炼和必要的药物治疗来控制血糖水平。

控制血脂 高胆固醇和高三酰甘油水平与脑梗死的发生有关。人们应遵循健康的饮食原则,限制高脂肪食物的摄入,减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入。

戒烟和限酒 吸烟和过量饮酒也会增加脑梗死的风险。

(作者供职于洛阳伊洛医院神经内科)

得了飞蚊症怎么办

□李琳

飞蚊症是玻璃体内出现不透明物体投影在视网膜上产生的,患者眼前有飘动的类似蚊子或游丝样的半透明的黑灰色漂浮物,围绕着相对固定的位置“飞来飞去”的症状。在白色背景、天气较好、光线较亮的情况下,飞蚊症的症状比较明显,这些影子会随患者眼球转动而移动,眼睛盯的时间越长症状越明显,一会儿可能又消失了。

飞蚊症常发生在40岁以上的中老年人、高度近视患者、白内障术后患者、眼内炎或视网膜血管病变患者等人群中。随着电子产品的普及,年轻人因长期使用电子产品,用眼过度也会得飞蚊症。

什么是“好蚊子”

大多数的飞蚊症是良性的,称生理性飞蚊症,为“好蚊子”。常见于正常老年性玻璃体液化,近视眼、玻璃体后脱离。

生理性飞蚊症的特点有:患者眼前的黑影一般不固定在一只眼睛,随着时间推移,黑影的数量不会发生大的改变,不会影响人们的

视力。生理性飞蚊症的表现有:患者视野中出现斑点状、条索状阴影,在光亮处明显,随眼球转动而飘动;星星点点的黑影在眼前晃来晃去,有时能看到,有时看不到;检查时一般无明显玻璃体病变。

什么是“坏蚊子”

少数飞蚊症会对眼球产生严重威胁,这就是“坏蚊子”,即病理性飞蚊症,是眼内疾病的表现。

病理性飞蚊症常见于葡萄膜炎、视网膜脱离或玻璃体积血等,多是由于退行性病变、出血、炎症引起的,因玻璃体附近的视网膜、视神经、睫状体等构造发生病变导致的玻璃体变性。

病理性飞蚊症的特点有:患者眼前有异常闪光,短时间内患者眼前黑影不断增加,甚至“群蚊乱舞”;患者视线有被遮挡的感觉,有视物变形的现象,视力下降明显。

病理性飞蚊症的表现:患者突然出现眼前黑影或异常闪光,视线有被黑幕遮挡的感觉,视力突然或

明显下降。病理性飞蚊症需要及时到医院进行治疗。

如何健康用眼

多眨眼、做眼保健操 眨眼可以缓解眼部干涩、疲劳,建议人们每分钟眨眼4次~6次;当眼睛感受到疲劳时,闭上眼睛,顺时针转动眼球30下~60下,再逆时针转动30下~60下,可改善眼睛的血液循环,缓解眼肌酸疼的症状。

合理使用电子产品 减少电子产品的使用时间,在使用电子产品时,尽量把背景亮度调暗,不要关灯使用电脑等电子产品;使用电子产品时,需要保持40厘米~60厘米以上的距离,看电视时尽量保持3米以上的距离。

保证充足的睡眠 平时尽量保证在晚上11点前入睡,充足的睡眠才能使眼睛得到足够的休息。

定期进行眼底检查 高度近视的患者或有视网膜脱落风险的患者,建议3个月~6个月到医院进行一次眼底检查。(作者供职于滑县人民医院眼科)

胰十二指肠切除术的术中护理

□胡航

腹腔镜下胰十二指肠切除术是一种复杂的微创手术,切除范围较广,涉及腹部脏器较多,手术时间长,术后有延迟胃排空、胰漏、胆漏、伤口感染等并发症,是风险大、难度高的复杂手术。手术中医务人员的相互配合和术中护理是顺利、安全完成手术的必要条件。

术前准备

手术体位 在手术开始前护士需要根据患者的手术部位,调整手术床,合理摆放体位。腹腔镜下胰十二指肠切除术需要患者人字仰卧位,左手外展。

手术间准备 手术开始前,护士要检查手术中所需要的各种仪器设备是否处于完好备用状态。

手术用物准备 手术敷料包括大腹包、基础包、中单包、手术衣包、手术碗包、无菌灯柄;手术器械包括胆胰腔镜手术器械包、腔镜手术器械一号包、腔镜特殊手术器械包、腹腔镜镜头包、汤姆逊拉钩、腹腔镜阻断钳;一次性用物包括电刀、吸引管、大三角针2枚、11号刀片、22号刀片,手术缝合

线、纱条、小纱布块、红色或蓝色血管吊带。

术中护理的配合要点

器械护士的配合要点 器械护士要充分准备手术用物,提前15分钟洗手上手术台整理及清点用物,知晓各种缝线的用法和使用长度;管理好手术台的缝针,术中严格无菌操作。

器械护士要熟悉各种器械的性能和作用,并熟悉仪器的拆卸和安装,充分了解手术的步骤,主动传递手术所需要的各种手术用物。

手术过程中止血使用的小纱条,器械护士要随时注意清点,尤其是术中需改变体位时,应认真清点防止遗留在患者体腔。切除的淋巴结要注明部位,分开放置。

手术前,器械护士要认真测试超声刀的性能,手术中要定时清洗超声刀头,发现刀头上有组织残渣和凝结物时,立即用湿纱布擦拭,保证超声刀性能稳定。

手术结束后,器械护士要注意各种导线的缠绕法,防止打结而导致导线损坏。

巡回护士的配合要点 手术前,巡回护士要为患者摆放体位;评估患者身体状况和手术时长,在易受压部位贴压疮贴,并用海绵垫垫起患者双脚;注意患者手术过程中的保暖,关注患者的液体管理;关注患者气腹压力,防止皮下气肿;要熟知手术室布局和手术步骤,关注手术进展,随时补充手术台上的用物。

腹腔镜下胰十二指肠切除术的技术难度较大,不仅需要主刀医生高超的技术水平,还需要术前、术中、术后护理的密切配合,才能保证手术的成功,促进患者身体恢复。

(作者供职于河南省肿瘤医院麻醉与围术期医学科)

急性呼吸衰竭的症状和预防

□王敏

急性呼吸衰竭发病时,患者往往会先出现呼吸困难的状况,主要表现为呼吸急促、胸痛、不能行走、口唇发绀等。严重急性呼吸衰竭患者会出现神经系统障碍症状,主要表现为烦躁、嗜睡,甚至昏迷。

急性呼吸衰竭的症状

疲惫乏力 患者在呼吸衰竭前期会出现身体疲惫和乏力的情况,如果身体出现不明原因的乏力,有可能是呼吸衰竭导致的。

呼吸困难 急性呼吸衰竭患者会出现比较明显的呼吸困难症状,患者会感到呼吸不畅,喉咙有紧缩感,如果没有及时治疗会导致患者因呼吸困难而窒息。

口唇发绀 患者身体部位由于缺氧出现明显的发绀症状,如耳垂、口唇、口腔黏膜、四肢末梢呈青紫色,此时应及时到医院就医。

精神症状 急性呼吸衰竭患者容易出现精神症状,主要表现为情绪不安、烦躁、焦虑等,如果没有及时治疗,症状会逐渐加重,影响正常的工作和生活。

晕厥或昏迷 急性呼吸衰竭患者可能会出现晕厥或昏迷,这是由于呼吸困难的,患者身体和血液中氧含量下降,无法维持大脑氧气供给,从而出现晕厥或昏迷的情况。

急性呼吸衰竭的预防

避免交叉感染 对于机体免疫力较差的高危人群,如老年人、婴幼儿、孕妇等,在流感季节(如春季、秋季),应避免或减少去公共场所,以免交叉感染。

合理饮食 日常生活中应均衡饮食,避免暴饮暴食,同时要戒烟戒酒、少吃辛辣刺激类食物,避免造成咽喉部位或肺部感染。

积极治疗原发病 患者应积极治疗引起呼吸衰竭的原发疾病,如支气管扩张、支气管炎、哮喘、慢性肺阻塞等。

注意作息规律,避免熬夜 睡眠有助于促进身体内各器官和系统的恢复,降低器官受损和病变的概率。

适当运动 合理运动能够增强体质、提高免疫力,并且能够促进血液循环,对疏通血管、排除血管垃圾起重要作用。

急性呼吸衰竭的治疗

急救 保持患者呼吸道通畅,尽量使患者颈部和头部处于伸展状态,解开患者的衣领,让呼吸更加通畅,如果患者呼吸道内或口腔内残留有异物或分泌物,应该及时清除,避免造成呼吸困难的情况。

若急性呼吸衰竭导致患者昏迷或心跳停止,应立即给予人工呼吸抢救,防止患者重要器官因缺氧造成不可逆的损伤。

吸氧治疗 患者在发生急性呼吸衰竭时,体内氧含量减少,此时可以进行吸氧治疗,吸氧浓度要大于35%。

增加通气量 大多数患者在出现急性呼吸衰竭时,会出现呼吸困难症状,患者可以使用呼吸兴奋剂,以此来增加通气量。

(作者供职于内黄县人民医院呼吸与危重症医学科)

如何控制胆固醇水平

□刘广赞

胆固醇是一种脂类物质,在身体内起着重要的作用,胆固醇水平过高会增加患心脏病、高血压病、高血脂症等风险。因此,控制体内胆固醇水平是非常重要的。本文将介绍如何通过饮食、运动和药物治疗等方法控制胆固醇水平。

胆固醇的种类

要想控制胆固醇水平,首先需要了解胆固醇的种类。胆固醇主要有两种类型:高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)和低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)。HDL-C可以从动脉中带走多余的胆固醇并将其带回肝脏处理,而LDL-C则会在体内沉积,并导致动脉硬化和心脏病等疾病。

饮食控制

饮食是控制胆固醇水平的一个重要因素。以下是可以帮助控制胆固醇的饮食建议。

减少饱和脂肪酸的摄入量 饱和脂肪酸是导致LDL-C水平升高的主要原因之一。饱和脂肪酸通常存在于动物性食物中,如红肉、奶油、黄油等。因此,减少动物性食物的摄入量可以帮助降低LDL-C水平。相反,不饱和脂肪酸,如橄榄油、鳄梨、坚果和鱼类,则有助于提高HDL-C水平。

增加膳食纤维的摄入量 膳食纤维有助于降低LDL-C水平。膳食纤维通常存在于水果、蔬菜、全麦面包和豆类等食物

中。建议大家每天摄入25克~30克的膳食纤维。

选择低脂肪蛋白质 选择低脂肪蛋白质,如鸡肉、火鸡肉、鱼类、蛋白粉等食物,有助于降低饱和脂肪酸的摄入量。

控制胆固醇的摄入量 胆固醇主要存在于动物性食物中,如肉类、蛋黄和奶制品中。因此,减少这些食物的摄入量可以帮助控制胆固醇水平。建议每天的胆固醇摄入量不超过300毫克。

此外,还应注意控制食物的烹调方式,可以选择烤、蒸、煮等低脂肪、低胆固醇的烹调方式。

运动控制

除了饮食控制,运动也是控

制胆固醇水平的重要因素。适度的运动可以帮助控制体重、减少腰围,降低LDL-C水平。以下是有助于控制胆固醇水平的运动建议。

有氧运动 大家可以进行有氧运动,如快走、跑步、游泳和骑自行车等。有氧运动有助于提高HDL-C水平,同时降低LDL-C水平。

重量训练 重量训练可以帮助提高肌肉质量,从而增加身体代谢率,并降低LDL-C水平。

药物控制

如果饮食和运动无法控制胆固醇水平,医生可能会建议患者服用药物进行治疗。以下是一些

常用的药物类型。

他汀类药物 他汀类药物是比较常用的降低胆固醇药物,通过阻止肝脏中胆固醇的合成来降低LDL-C水平。

树脂类药物 树脂类药物可以通过阻止肠道吸收胆固醇来发挥作用,帮助降低LDL-C水平。

胆酸结合树脂类药物 胆酸结合树脂类药物可以帮助降低LDL-C水平,通过促进肝脏排泄胆固醇来发挥作用。

值得注意的是,药物治疗应该在医生的指导下进行,同时应注意药物的副作用和风险。

(作者供职于滑县中医院内三科)

老年人的骨骼特点

随着年龄的增长,老年人骨骼结构会发生进行性退化、营养不良、骨质疏松、骨质增生等。骨骼的老化还表现在化学成分的改变上,如青年人骨骼中无机盐含量为50%,中年人为60%,老年人则为达80%,无机盐含量增多,胶原含量就会减少,老年人骨骼的弹性和韧性减弱,受到轻微外力或跌倒就会发生骨折,且愈合缓慢。

人的骨头有两种形态,即骨密质和骨松质。骨的表面为骨密质,骨的内部为骨松质。成年后随着年龄增长,骨密质会逐渐变薄,骨松质的骨小梁逐渐变细、减少,这在医学上称为老年性骨质疏松症。骨质疏松使骨头的结构变得脆弱,承受外力的能力差,所以老年人容易发生骨折。

随着年龄的增长,关节不断衰老退化,会引起不同程度的关节疼痛,医学上称为增生性关节炎。增生性关节炎是中老年人常见的关节疾病,常发生在负重较大的关节,如膝关节、髋关节、脊椎、手指关节等。增生性关节炎患者关节有轻微的疼痛、僵硬、疲劳感,活动后僵硬现象好转;活动时常能听到关节内有咯咯的响声,休息或热敷治疗后得到缓解;关节疼痛的症状遇潮湿、寒冷天气或劳累后加重。

长期不活动会怎么样

老年人由于长期不从事或很少从事跑、跳、负重等剧烈或重体力活动,关节功能就会逐渐向萎缩退化方向发展。具体表现就是:关节囊、韧带、肌肉等软组织逐渐萎缩、硬化和僵化;关节活动度下降,关节为适应剧烈运动而存在的弹性、韧性和抗伤性逐渐弱化;骨组织为适应剧烈运动而存在的硬度即骨密度、含钙量等逐渐下降。这些变化都是潜移默化中发生的,人体对自己关节的功能衰退尤其是抗伤能力的下降通常不会有明显的感知。

长期运动对老年人身体的影响

经常运动的老年人,其骨骼的血液循环得到改善,加强骨骼的物质代谢,使骨的弹性、韧性增加,有利于增强骨骼的抗折断、弯曲、扭转性,从而预防老年性骨质疏松,延缓骨骼的衰老过程;运动可以增加心脏供血,提高肺活量,改善老年人的心肺功能;改善胃肠功能,防止肥胖,预防老年病发生。

老年人适宜的运动方式

老年人体育锻炼没有特殊限定的运动方式,一般选择肌肉群多、运动负荷强度小、对抗能力相对较弱的运动,同时应根据个人爱好决定运动方式。如:散步、慢跑、打太极拳、游泳、健身操等。

老年人运动的注意事项

老年人锻炼需要注意循序渐进、运动强度、运动时间等,通过这些方面的控制,可以有效减少疾病发生的风险,改善身体健康,促进身体血液循环。

老年人每天可运动1次或数次,相加30分钟以上为宜,根据自身情况选择合适的运动,按照先小量运动,再逐渐增加运动量,运动后不应有气急、胸闷或头晕等症状。

饭后2小时再进行运动,运动场所应选择安静、空气新鲜的地方,运动时要注意天气变化,夏季防中暑,冬季防感冒。同时,运动时要注意安全,防止受伤。

(作者供职于商丘市第一人民医院骨科)

牙龈出血不容忽视

□尚辉艳

牙龈出血是一种较为常见的口腔症状,可发生于任何年龄段,一些人认为牙龈出血是小事,过几天就好了,这其实是不对的。牙龈出血受多种因素影响,有些牙龈出血只需要稍加关注和治疗就可以解决,但有些牙龈出血可能与患者的慢性疾病有关,如果忽视,会导致严重的后果。

牙龈出血的原因

牙周疾病 牙周疾病是指牙齿周围的组织感染或炎症,这通常是牙龈出血的主要原因。牙周疾病包括两种主要类型:牙龈炎和牙周炎。牙龈炎通常是因为口腔卫生问题引起的,表现为牙龈红肿、疼痛和出血;牙周炎较为严重,是由牙龈炎未能得到有效治疗发展而来的,牙周炎会对牙周组织造成非常严重的破坏。

牙菌斑 牙菌斑也是牙龈出血的一个重要原因。牙龈周围的细菌会积聚形成牙菌斑,如果不及时清洁,会导致牙龈炎,引起出血。

拔牙后出血 拔牙后出血不止可能是因为患者拔牙当天刷牙或漱口引起的,拔牙后过早的刷牙、漱口会使水冲走覆盖在创面的血凝块,导致牙龈和口腔其他部位出血。

错误的刷牙方式 有些牙龈出血可能与刷牙太用力或太频繁有关,刷牙过度会导致牙龈损伤,引起牙龈出血。

其他因素 营养不良也会导致牙龈出血,比如缺乏维生素C和维生素K等微量元素;有些药物会导致口腔出血,也

可引发牙龈出血,例如血液稀释药物或牙龈膏等;一些慢性疾病,如糖尿病、心脏病、肝硬化、白血病、再生障碍性贫血、慢性肾功能衰竭等,也会导致牙龈出血。

如何预防

保持口腔健康 保持良好的口腔卫生习惯,包括每天刷牙、使用牙线、漱口等。使用牙线可以有效地清除牙缝中的食物残渣和细菌。

保持口气清新 口腔卫生不好的人常常会有口臭问题,口臭会导致口腔炎症和牙龈疾病。因此,要保持口气清新,尽量避免口腔细菌滋生。

保持良好的饮食习惯 要避免吃过甜的食物,多吃含有维生素C和纤维素的食物,这有助于牙龈健康。同时,避免过度饮酒、吸烟等不良生活习惯,这对牙龈健康也是有帮助的。

定期进行口腔检查 定期进行口腔健康检查能早期发现,早期治疗牙齿疾病。一般建议成年人每年要做一次全面的口腔检查,儿童每半年做

一次口腔检查。

如果你已经出现了牙龈出血的问题,可以使用漱口水,帮助清除口腔残留物和细菌。当然,也可以使用一些治疗牙龈出血的药物。如果牙龈出血可能和刷牙太用力或太频繁有关,刷牙过度会导致牙龈损伤,引起牙龈出血。

(作者供职于河南省漯河市第三人民医院口腔科)

老年人的骨骼特点和运动指导

□耿同宇