

脑梗死发作前的预兆和信号

□陈玲

脑梗死是由于脑血管阻塞导致的大脑血液供应中断。脑梗死可导致严重的后果,包括中风和其他神经系统功能损害。了解脑梗死的预兆和信号,及时采取有效的干预措施,可以减少脑梗死对人体造成的伤害。本文将带大家了解脑梗死前的预兆和信号,以提高大家对脑梗死的认识和应对能力。

脑梗死发作前的预兆和信号有以下几点。

高血压 是脑梗死的重要危险因素之一,长期存在高血压不仅增加了脑血管的压力和负担,还会导致动脉硬化和血管病变等。因此,长期患有高血压的人

更容易出现脑梗死的预兆和信号,包括头痛、眩晕、视物模糊等,当出现这些症状时,需要及时就医,进行进一步的诊断和治疗。

脑缺血症状 是脑梗死发生前的预警信号。脑缺血症状包括突然出现的一侧肢体无力或麻木、言语困难、面部表情异常等。

言语和听力障碍 部分人在脑梗死发作前可能会出现言语和听力障碍的症状。这些症状包括言语失常、语言混乱、听力下降或失聪等。如果出现这些症状,应

及时寻求医疗帮助,以便进行相关检查和治疗。

突然出现的感知减弱或丧失 在脑梗死发作前,一些人可能会经历突然出现的感知减弱或丧失。这些感知减弱或丧失可以发生在肢体上,比如手部、脚部等,也可以发生在面部、舌头等部位。如果出现感知异常,应及时进行脑部影像学检查,以确定是否为脑梗死的先兆。

面部表情异常与协调障碍 面部表情异常与协调障碍是一些人在脑梗死发作前可能出现的症状。面部表情异常包括面部不对称、嘴角歪斜等;协调障碍则表现为步态不稳、手眼协调困难等。

如果出现这些异常情况,需要及时就医。

剧烈头痛 脑梗死发作前的剧烈头痛通常发生在大脑血管的阻塞过程中或血管破裂引起出血的情况下。这种头痛一般突然发生且强烈,可伴恶心、呕吐等症状。

视觉障碍 视觉障碍是脑梗死发作前的典型信号之一。部分人可能会出现视力模糊、视野缺损、眼球运动障碍等症状。

突然的意识丧失 部分人在脑梗死发作前可能会突然昏厥或失去意识,这可能是由于脑部血液供应中断导致的。当人们突然发生意识丧失情况时,应立即呼救,并尽快至医院进行抢救和治疗。

精神和行为异常 是一些人在脑梗死发作前可能出现的症状,这些异常包括突然的注意力不集中、记忆力减退、情绪波动等。如果出现精神和行为异常,应及时就医,以便进行相关检查和评估。

脑梗死的预兆和信号是脑梗死发作前的警示信号,通过了解和识别这些信号,以及及早采取有效的干预措施,可以减少脑梗死对人体的伤害。高血压、脑缺血症状、言语和听力障碍、感知减弱和丧失、面部表情和协调障碍等预兆和信号均需要引起广大公众的重视和关注。

(作者供职于山东省枣庄市薛城区陶庄镇中心卫生院内科)

透析患者的心理健康指南

□孙秀丽

透析是一种常见的治疗肾功能衰竭的方法。透析治疗不仅涉及生理层面的问题,还会对患者的心理健康产生影响。心理健康在透析患者的生活质量和治疗效果中起着重要的作用。本文为透析患者提供一份心理健康指南,帮助透析患者更好地应对心理压力。

透析与心理健康

透析对心理健康的影响 透析治疗意味着患者需要定期前往医院接受治疗,这对患者及其家属来说可能是一种心理负担。尤其是对于需要长期接受透析治疗的患者而言,他们面临着治疗过程中的种种不确定性和可能产生的医疗费用,这些因素都会给他们带来心理压力和焦虑情绪。此外,透析过程中的痛苦和不适感,如瘙痒、肌肉无力等,也会对患者的心理健康产生负面影响。

心理健康的重要性 良好的心理状态可以提升患者的免疫力,增强抗压能力,改善睡眠质量,缓解抑郁和焦虑情绪。透析治疗本身就是

一个令人身心俱疲的过程,如果患者的心理状态不佳,对治疗结果也会产生负面的影响。

心理健康指南

建立良好的支持体系 建立良好的支持体系对于透析患者来说也是十分重要的。除了家人、朋友和医疗团队的支持外,患者还可以参加透析患者互助小组,与有类似经历的人分享和交流,互相支持,这将为患者提供更多的情感上的支持和理解,使他们更容易应对透析治疗过程中所面临的困境和挑战。

应对负面情绪 透析患者常常会面临心理压力和焦虑情绪,学会应对这些负面情绪非常重要。除了尝试放松技巧,如深呼吸、渐进性肌肉松弛法、冥想等,患者还可以寻找一些兴趣爱好,例如阅读、听音乐、绘画等,这些都可以帮助他们分散注意力和调整情绪,从而减轻压力。

保持积极的态度 面对透析治疗,患者应保持积极的态度,相信治疗对自身健康的积极影响。理解和

了解透析治疗的过程及效果,主动与医疗团队沟通,提出自己的疑问和需求。此外,患者还可以制定目标和计划,逐步实现和改善自己的生活,这将为患者在透析治疗中保持积极态度提供帮助。

良好的生活方式 良好的生活方式对透析患者的心理健康至关重要。患者应注重饮食均衡,适量运动并合理安排休息时间。规律的作息和充足的休息是保持良好心理状态的关键。此外,患者也应避免不健康的生活习惯,如吸烟、饮酒等,这些习惯可能对心理健康产生负面影响。

心理健康在透析治疗中起着非常重要的作用。 透析患者需要关注自己的心理需求,通过建立支持体系、应对压力和焦虑、积极面对治疗以及注意生活方式等维护心理健康。希望每位透析患者都能维持积极阳光的心态,以提升治疗效果,提高生活质量。

(作者供职于莘县中心医院血液透析室)

慢性支气管炎正确预防很重要

□郭伟

慢性支气管炎简称慢支,是由感染或非感染因素导致的气管、支气管黏膜及其周围组织的慢性非特异性炎症。慢性支气管炎一般起病比较缓慢,病程长,多以反复急性发作使得病情不断加重,长此以往还会发展为慢性阻塞性肺疾病,给患者的日常生活造成一定影响。因此,慢性支气管炎的预防显得尤为重要。通过本文,带你了解慢性支气管炎的预防措施。

发病原因 想要做好预防工作,首先需要了解慢性支气管炎的具体病因。慢性支气管炎的发病多是由于大气污染、吸烟、感染、过敏等因素引起的。大气中的烟雾、有害气体等可造成支气管黏膜损伤,纤毛清除功能下降,分泌增加,从而为细菌入侵创造条件;对于长期吸烟的人群,吸烟时纤毛变短,运动受抑制,黏膜分泌增多,使黏膜充血、水肿,黏液聚集,增加发病的可能性;感染属于慢性支气管炎发病的主要因素,常见的病毒包括支原体、细菌等;过敏反

应会使支气管收缩痉挛,组织损害,产生炎症反应,继而发生慢性支气管炎。

临床症状

慢性支气管炎由于其病程较长且反复发作,患者的主要症状为咳嗽、咯痰或伴有喘息,一般以晨间咳嗽为主,睡眠时有阵咳或排痰的情况。患者排出的痰液一般为白色黏液或浆液泡沫,有时痰中带血,清晨排痰较多,起床后或体位变动可刺激排痰。喘息明显的患者还会伴有支气管哮喘,若患者同时伴有肺气肿时,一般表现为活动后气促,喘息和气促均属于慢性支气管炎的临床具体表现。

如何预防

戒烟限酒 吸烟是导致慢性支气管炎的主要原因之一,戒烟是预防慢性支气管炎的重要步骤。吸烟产生的烟雾,会导致支气管黏膜受损,黏膜组织防御功能降低,引发呼吸道感染,从而诱发病情加重。建议长期吸烟人群最好寻求医生的支持并制定专业戒烟计划;酒精可

刺激呼吸道引起病情加重,因此要注意戒烟限酒。

避免有害气体和粉尘 尽量避免接触粉尘、污染物、有害气体等,包括烟雾、汽车尾气、油漆等对呼吸道有刺激性的物质。建议大家出门要佩戴好口罩,减少慢性支气管炎急性发作的可能性。

避免感染 大家在日常生活中需要做好防寒保暖措施,坚持体育锻炼,不断增强自身体质,增加机体免疫力,减少病毒入侵的可能性,帮助改善机体健康状况,防止感冒能够更好地预防慢性支气管炎。

接种疫苗 对于年纪较大或患有呼吸道疾病的患者,建议接种肺炎疫苗、流感疫苗等,在减少感染概率的同时起到较好的预防效果。

在慢性支气管炎的预防过程中,了解慢性支气管炎的发病原因、临床具体表现,能够做到早预防、早发现、早治疗,避免病情加重,给患者身心健康造成影响。

(作者供职于山东省邹平市黛溪街道办事处社区卫生服务中心)

常见的输液误区与防范方法

□崔卫卫

输液是临床常用的治疗方法之一,广泛应用于各类疾病治疗的过程中。输液是指通过静脉穿刺建立静脉通路,将药品、营养液、血液等输入血管内,以达到治疗疾病、补充营养、纠正电解质紊乱、补充血容量等目的。输液过程中存在的用药误区会给患者的健康带来一定的风险和不良影响。本文带大家了解输液方面的认识误区,希望能为大家提供有益的帮助和指导。

输液误区的常见类型

输液速度过快 输液速度过快是临床操作中的一个普遍问题。为了节省时间,一些医务人员或患者家属常常将输液速度调到较高的级别。然而,这种行为可能会产生一系列不良反应,比如血管扩张、水肿以及心功能不全等。输液速度过快通常是由于操作不规范或缺乏对输液速度正确判断的知识而引起的。

药物选择错误 在输液治疗过程中,正确选择合适的药物对于患者的治疗效果至关重要。然而,由于一些药物在名称和药效上的相似性,很容易造成医务人员在选择药时产生困惑。此外,存在一些体外配伍不良的情况,即不同药物混合可能发生局部沉淀或产生化学反应,从而影响药物的疗效。

操作不规范 输液操作的规范性直接关系到患者的用药效果 and 安全性。然而,在实际操作过程中,一些医务人员可能存在不规范的行为。比如,无菌操作不到位、对患者的过敏史不够了解等。

如何防范

加强药物管理 医疗机构需要加强对药物的管理,建立合理的用药制度和流程。为患者输液前,医务人员需要全面了解患者的病情和过敏史,避免药物选择出错。此外,对于需要混合输液的药物,医务人员应进行合理的体外配伍试验,确保药物之间的相容性,以避免发生不良反应。

严格遵守无菌操作流程 医务人员应严格遵守无菌操作流程,确保输液操作的规范性。在输液过程中,医务人员需要定期观察患者的输液状况,并注意控制输液速度。对于特殊患者群体,如儿童、老年人、孕妇等,医务人员需要根据他们的生理特点合理调整输液速度和剂量。

加强对患者的宣教 医务人员需要加强对患者的宣教与告知工作,让患者了解输液的目的、注意事项以及可能出现的不良反应等。同时,患者及其家属也应积极配合,主动告知自身的过敏史和用药情况,以便医务人员针对个体情况制定更加合理的治疗方案。

加强对输液过程的质量管控 在质量管控方面,医疗机构需要建立健全质量管理体系,通过定期开展质量检查和评估工作,及时发现问题并加以处理,从而确保输液质量和患者安全。

输液误区是临床常见的用药误区之一,给患者的健康带来潜在危害。为了确保患者的安全,大家需要加强对输液误区的认识和防范。规范操作、加强药物管理、科学宣教、严格的质量管控等手段,可以有效预防输液误区的发生,保障患者的用药安全。

(作者供职于山东省淄博市淄川区医院静配中心)

急救是一项十分重要的医疗技术,可以在紧急情况下挽救患者生命。对于普通人而言,掌握一些基本的急救常识是非常有必要的,因为在事故发生或突发疾病时,正确的急救措施可以为患者赢得宝贵的时间,挽救患者的生命。本文将带大家了解基本的急救常识,帮助大家紧急情况下做出正确的应对。

急救前的准备

事故现场评估 在进行急救操作之前,对事故现场进行评估非常重要。在急救过程中,救援者的人身安全是最基本的前提条件,首先要确保自身的安全,以免受到进一步的伤害。在确保自身安全后,救援者需要正确评估患者的情况,评估过程中,需要关注患者的意识状态、呼吸情况以及心脏跳动状况等。

按照CAB原则进行急救 急救的CAB原则是指:C代表循环,确保患者有正常的血液循环;A代表开放气道,确保患者气道通畅;B代表呼吸,确保患者有正常的呼吸。按照这个原则,救援者可依次检查和处理患者的气道、呼吸及循环问题,并及时给予必要的急救措施。例如及时解除气道阻塞,实施人工呼吸、胸外心脏按压等。通过按照CAB原则进行急救,救援者可有有条不紊地处理患者的问题,提高患者生存率。

识别并采取针对性的急救措施 根据患者的具体情况,救援者需要灵活选择合适的急救措施进行救治。例如,当患者出现呼吸困难时,救援者可以选择进行人工呼吸或使用气道支持装置来帮助患者呼吸;当患者出现心搏骤停时,需要迅速采取胸外心脏按压和电除颤等紧急操作,以防止患者生命体征进一步恶化。

常见急救情况与处理方法

心搏骤停 心搏骤停是一种紧急情况,需要迅速采取措施进行心肺复苏。首先要立即进行胸外心脏按压,保持至少100次/分钟的频率。同时可以进行人工呼吸,每30次胸外心脏按压后进行2次人工呼吸。如果有条件,可以尽快进行电除颤和给予药物治疗。

中风 是突发脑血管疾病的一种表现形式,患者常常出现突然的头痛、面部麻木、言语障碍等症状。在急救过程中,要确保患者的安全,应立即拨打急救电话。如果患者失去意识,应将其翻转成侧卧位,这样有助于防止呕吐物堵塞呼吸道。不要让患者吃东西或喝水。等待急救人员的到来。

创伤 在遇到创伤事故时,应先评估患者伤情的严重程度,同时进行必要的初步处理。如果患者伤情较为严重,应迅速拨打急救电话,告知急救人员事故发生地点和患者目前的情况。在等待急救人员到来前,可以在保证患者安全的前提下,做一些简单的处理,如止血、固定骨折部位等。

在日常生活中,掌握必备的急救方法,无论对自己还是对家人都是很有必要的。通过识别急救前的准备工作、了解常见急救情况和正确的处理方法,人们可以提高应对紧急情况的能力,为患者提供及时的救助。

(作者供职于怀来县医院急诊科)

糖尿病的血糖监测饮食建议

□牛丽苹

糖尿病是一种世界范围内不断增长的慢性疾病,对患者的生活和健康产生重大影响。作为一名护士,需要关注和管理糖尿病患者的健康。本文从护士的角度对糖尿病进行初步探讨,涵盖不同类型的糖尿病、血糖监测技术与合理的饮食建议,更好地帮助患者管理疾病,提高生活质量。

糖尿病的类型

1型糖尿病 也称胰岛素依赖型糖尿病,是由于胰岛素分泌不足导致的。患者需要每天注射胰岛素来维持血糖水平。护士在管理1型糖尿病患者时,需要教会患者如何正确注射胰岛素、监测血糖、识别低血糖症状等,并鼓励患者建立良好的饮食习惯和运动习惯。

2型糖尿病 也称非胰岛素依赖型糖尿病,是由于细胞对胰岛素的抵抗和胰岛素分泌不足造成的。2型糖尿病是最常见的糖尿病类型。护士在管理2型糖尿病患者时,应重点关注生活方式的干预,包括饮食改变、增加体力活动、控制体重等。同时,监测血糖,定期进行糖化血红蛋白检测,并辅助医生根据患者情况调整药物剂量。

碳水化合物管理 对于1型糖尿病患者和2型糖尿病患者来说,碳水化合物的摄入对于控制血糖至关重要。护士应根据患者的体重、年龄、身体活动水平和药物治疗情况制定个性化的碳水化合物摄入量建议。

餐后血糖管理 餐后血糖水平对于糖尿病患者的健康至关重要。护士应鼓励患者控制餐后血糖,避免暴饮暴食,建议患者餐后适当散步,并监测餐后血糖水平的变化。

护士在糖尿病患者的管理中扮演着重要的角色,通过了解不同类型的糖尿病,掌握血糖监测技术,以及提供科学的饮食建议,可以帮助患者更好地管理疾病,提高生活质量,降低并发症的风险。

(作者供职于聊城市东昌府人民医院门诊办公室)

了解急救常识 关键时刻能救命

□安庆国

胃肠镜下发现的脂肪肝迹象不容忽视

□杜君义

胃肠镜是一种用于检查消化道疾病的常见方法,通过引入一根柔软的光纤内窥镜进入胃肠道,医生可以直接观察到胃部、十二指肠和结肠等器官的内部情况。除了检查病变和炎症等直接的胃肠道问题外,胃肠镜在近年来还逐渐被用于发现和评估脂肪肝这一常见的肝脏疾病。脂肪肝是指肝脏内脂肪的堆积超过正常范围,严重者可能进展为脂肪性肝炎和肝纤维化。胃肠镜下发现的脂肪肝迹象可以提醒人们注意自身的生活方式和肝脏健康。

胃肠镜下发现的脂肪肝迹象

脂肪肝的形态特征 通过胃肠镜观察脂肪肝时,医生可以看

到肝脏的形态特征。正常的肝脏表面应光滑而无明显的凹陷或凸起,脂肪肝的肝脏表面常常呈现黄色或黄白色,触摸起来比较柔软。此外,肝脏的边缘也可能变得圆钝,失去了正常的棱角。

脂肪颗粒和细胞变性 在脂肪肝的病变过程中,肝细胞内的脂肪颗粒排列紊乱,胃肠镜可以观察到肝脏的组织结构发生了改变。肝脏的细胞会出现变性现象,胃肠镜下可以看到细胞核的改变,包括细胞核的变大和固

管受到影响,引起相应的变化。胃肠镜下注意到的病变血管和胆管的变化可能包括扩张、曲张、不规则等。

胃肠镜下发现脂肪肝的意义

脂肪肝与代谢综合征密切相关,代谢综合征是一组包括高血压、高血脂、高血糖、肥胖等多种代谢异常的疾病群。胃肠镜下发现的脂肪肝迹象可能暗示患者存在代谢异常的风险,应引起足够的重视。

脂肪肝的健康风险 脂肪肝不仅与代谢综合征有关,还与心血管疾病、糖尿病、肝硬化和肝癌等疾病的发生风险相关。胃

肠镜下发现的脂肪肝迹象可能预示着患者存在患这些疾病的可能性,需要进一步的检查和干预。

如何预防与改善

健康饮食习惯 均衡饮食对于预防和改善脂肪肝非常重要。建议减少高脂肪、高糖分的食物摄入,增加蔬菜、水果、全谷物等富含膳食纤维的食物摄入。

合理运动 适量的运动能够帮助消耗多余的脂肪,减少脂肪在肝脏中的堆积。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,比如快走、游泳、骑自行车等。

控制酒精摄入 酗酒是导致脂肪肝的常见原因之一,需要注

意控制酒精的摄入量。对于成年男性,每天饮用的酒精量不宜超过25克;对于成年女性,每天饮用的酒精量不应超过15克。

注意药物使用 某些药物可能对肝脏造成损害,尤其是长期、滥用或超剂量使用。大家应咨询医生或药师的建议,合理使用药物。

胃肠镜下发现的脂肪肝迹象是对肝脏健康的一个警示,提醒大家注意自身的生活方式和肝脏健康。通过合理地饮食、运动、控制酒精摄入和药物使用可以预防和改善脂肪肝的发生和发展。

(作者供职于郑州市第五附属医院消化内科)