

脑卒中年轻化，要警惕身体给的信号

□陈春波

脑卒中俗称“中风”，是一种急性脑血管疾病。脑卒中是一种危害很大的疾病。很多人认为脑卒中是老年人的“专利”，但近年来脑卒中呈年轻化趋势。我们身边患脑卒中的人越来越多。脑卒中是我国居民健康的主要“杀手”之一，严重威胁身体健康。

脑卒中的发生与很多因素有关，如遗传、吸烟酗酒、慢性病、不良生活习惯、肥胖等因素。

脑卒中包括出血性脑卒中和缺血性脑卒两大类。出血性脑卒中多见于40岁以上的高血压患者，好发于女性。脑卒中患者会出现剧烈头痛、恶心、呕吐等症状，出血量较大者可出现神志模糊、抽搐等。缺血性脑卒中多发

于中老年人，多见于高血压患者，以50岁以上的高血压患者多见。患者可有头痛、头晕、恶心、呕吐等症状，往往与头晕同时出现。脑卒中会导致偏瘫、失语等，使患者生活不能自理，严重时甚至导致死亡。

脑卒中是中老年人的常见病，近年来年轻化趋势越发明显。脑卒中有一个特点，就是容易突然发作，给患者造成巨大的身体和心理负担。其实，脑卒中发作前，身体已经给我们发出了一些信号：

1.突然出现一侧或双侧肢体麻木无力或活动受限，尤其是手部。
2.突然出现一侧口眼歪斜，说话不清，吐字困难，或者理解语言

困难。
3.突然出现视物模糊、视力下降、视物重影或视野缺损，有时会突然眼前发黑，看不见东西。
4.突然出现剧烈头痛，伴恶心、呕吐等症状。

5.突然出现行走困难。
6.突然出现眩晕。
7.突然出现原因不明的晕倒、跌倒或昏迷不醒。
8.突然出现肢体不听使唤、持物跌落等情况。
9.突然出现一过性黑朦、意识障碍。
10.突然出现耳鸣、听力减退等情况。
11.突然出现剧烈头痛，伴抽搐、昏迷或嗜睡。
12.突然出现吞咽困难或饮水

呛咳。
13.突然出现大小便失禁等情况。

14.突发鼻出血、眼底出血、牙龈出血、皮肤出血点等。
以上就是脑卒中发作前，身体发出的一些信号。我们要注意观察，及时发现，及时就医，做到早发现、早治疗。

对于卒中患者来说，最重要的是预防卒中再次发作。因此，在生活中应该做好预防工作，包括以下几个方面：
1.注意防寒保暖，避免感冒。研究表明，在寒冷的环境中，脑卒中的发生率比在温暖的环境中高出几倍。因此，冬季应注意防寒保暖，适当增添衣物。

2.规律作息，劳逸结合，避免熬夜等。
3.日常饮食宜清淡，不宜吃得过饱，戒烟戒酒，减轻体重，防止因为血黏度升高诱发脑卒中。多吃蔬菜、水果等富含维生

素、纤维素和微量元素的食品。
4.保持情绪稳定。保持良好的心态，避免情绪过于激动、紧张或焦虑。
5.进行适度的运动锻炼，如慢跑、散步、游泳等。

6.积极治疗基础疾病，如高血压病、高血脂症、糖尿病等。
7.定期进行体检，对脑卒中做到及早发现，及早治疗。
(作者供职于山东省昌乐齐城中医院)

关于消毒的认知误区

□高海霞

消毒是一项重要的预防措施，在医院里、食品加工厂和日常生活中都发挥着重要作用。然而，在消毒方面，人们有一些认知误区。我们要走出这些误区，科学使用消毒剂，正确进行消毒，确保消毒效果。下面，本文将介绍消毒方面的知识，帮助大家更好地做好消毒工作。

消毒的方法
常见的消毒方法包括热消毒、紫外线消毒、化学消毒、气体消毒等。热消毒是利用高温来灭菌，有蒸汽灭菌和干热灭菌两种方法。紫外线消毒是利用紫外线来杀灭微生物。化学消毒是使用消毒剂(酒精、过氧化氢、

次氯酸钠等)来抑制或杀灭微生物。气体消毒是利用气体消毒剂进行空气、物体表面、设备等消毒。

消毒的认知误区
1.使用的消毒剂越多，效果越好

很多人认为，使用的消毒剂越多，消毒效果越好。这是一个常见的认知误区。事实上，过量使用消毒剂可能产生反效果，不仅会污染环境，损害人体健康，还可能导致耐药性微生物的产生。因此，在消毒时应按照有关要求正确使用消毒剂，以达到有效的消毒效果。

2.消毒时间越长，效果越好

有些人认为消毒时间越长，消毒效果就越好，这也是一个认知误区。不同的消毒方法和消毒剂对微生物的杀灭效果是存在最佳时间范围的，消毒时间过长可能使微生物产生耐药性，而短时间消毒则可能无法达到有效的杀菌效果。因此，选择适当的消毒时间是确保消毒效果的关键。

3.高浓度消毒剂更有效
有些人认为使用更高浓度的消毒剂会使消毒效果更好，这同样是一个认知误区。事实上，消毒剂浓度过高可能污染环境，对人体产生危害，并且降低细菌或病毒对消毒剂的敏感性。因此，

在使用消毒剂时，浓度要合适，以达到良好的消毒效果。

要消毒，有哪些注意事项

1.全面清洁是前提
消毒之前，必须进行全面清洁。清洁可以去除物体表面的有机污染物和灰尘，使消毒剂更好地接触到细菌和病毒。
2.正确使用消毒剂
在进行消毒前，应仔细阅读消毒剂使用说明书，以便正确使用消毒剂。不同的消毒剂有不同的适用范围和用法，正确使用才能达到预期的消毒效果。
3.定期更换消毒剂
消毒剂有使用寿命，使用过期的消毒剂进行消毒可能效果不

佳。因此，应定期检查消毒剂的有效期。

4.维护保养消毒设备和工具
消毒设备和工具的维护保养非常重要，不仅可以延长设备的使用寿命，还可以确保其消毒效果。定期检查和维修消毒设备和工具，是做好消毒工作的基本要求。

综上所述，消毒是一项重要的预防措施，可杀灭病原微生物。我们应该了解有关消毒方面的知识，走出消毒的认知误区，掌握消毒的正确方法，科学使用消毒剂，提高消毒效果。
(作者供职于东营市利津县中心医院消毒供应中心)

呼吸系统疾病的中西医治疗

□李超

呼吸系统是人体重要的生命支持系统之一，对维持正常的呼吸功能具有重要作用。然而，呼吸器疾病在全球范围内普遍存在，带来严重的健康问题。为了更好地保护呼吸系统健康，中医和西医提供了一系列综合干预措施，旨在预防和减轻肺部相关疾病。本文将介绍呼吸系统健康的重要性，并探讨中医和西医在呼吸系统疾病治疗中的作用。

中医治疗和西医治疗
中医治疗
中医注重整体观察和诊断，通过调整人体的阴阳平衡和气血来维护身体健康。在呼吸系统相关疾病的干预中，中医常采用中药、针灸、气功等疗法。

1.中药治疗
中药在呼吸系统疾病的治疗中发挥着重要作用。例如，通过中药调理，可以改善肺气虚弱、阴阳失衡等，提高肺部的免疫功能和抵抗力。中药还可以减轻咳嗽、咯痰等症状，促进肺部修复。

2.针灸疗法
针灸作为中医的重要疗法之一，

在呼吸系统疾病治疗方面具有独特的优势。通过刺激和调整络脉，针灸可以调和肺气、疏通经络，促进气血流通，可改善呼吸系统疾病的症状。

3.气功练习
气功是一种通过调节呼吸、姿势和意念来调和气血的传统健身技术。通过正确的气功练习，可以促进人体的气机运行，改善肺部的功能，促进肺部排毒和修复。

西医治疗
西医是基于现代医学理论和技术的，通过药物和手术干预来治疗呼吸系统疾病。

1.药物治疗
西医经常使用药物来治疗呼吸系统疾病。例如，对于哮喘患者，可使用控制性药物如吸入型糖皮质激素来减轻症状和控制炎症反应。

2.手术干预
对病情复杂或严重的呼吸系统疾病患者，西医会考虑手术治疗。例如，对于肺癌患者，可能进行外科手术，切除肿瘤组织。对于严重的支气管扩张或肺气肿患者，可进行慢性支气管扩张术或肺减容术来改善症状。

中西医结合治疗呼吸系统疾病

1.防治呼吸道感染
呼吸道感染是常见的疾病，中西医结合治疗效果更好。中医发挥中药的抗病毒、抗菌作用，西医应用抗生素，可有效控制感染的扩散，减轻症状并促进患者康复。

2.管理慢性呼吸系统疾病
中西医结合治疗慢性呼吸系统疾病如慢性阻塞性肺疾病、支气管哮喘等，效果较好。中医用中药调理气机、减轻炎症、改善肺功能，结合西医的药物治疗和氧疗，可缓解患者的病情，提高患者的生活质量。

3.康复治疗
中西医结合，对呼吸系统疾病患者进行康复治疗。中医的气功、针灸和西医的呼吸训练等方法结合起来，可促进患者身体恢复，提高患者的生活质量。

中西医结合，优势叠加，可以全面评估和干预呼吸系统疾病，为患者提供个性化治疗方案，治疗效果更好。
(作者供职于菏泽市牡丹人民医院)

帕金森病患者的步态训练

□李红芳

帕金森病是一种慢性进行性神经系统疾病，其主要症状是运动障碍，包括步态不稳、动作迟缓、肌肉僵硬等。帕金森病早期症状不明显，易被忽视。其实，早期就进行治疗的患者，病情进展缓慢，生活基本能自理。步态障碍是帕金森病患者日常生活中的主要问题之一，严重影响患者的行动能力和生活质量。为了帮助帕金森病患者解决步态问题，步态训练成为一种重要的康复手段。本文将介绍帕金森病患者的步态训练，并探讨其在康复治疗中的应用。

帕金森病步态的特点
1.帕金森病步态的表现
帕金森病步态通常表现为姿势前屈、步幅缩小、步态缓慢和不稳定。患者行走时常伴有身体前倾、小步快走，这主要是由肌肉僵硬和动作迟缓引起的。

2.步态问题对患者的影响
帕金森病步态问题严重影响患者的行动能力和生活质量。患者常常需要依靠辅助工具或他人的帮助才能行走，不仅增加他们的依赖性，还可能导致心理和社交问题。

解决步态问题的方法和技术

1.药物治疗
药物治疗是控制帕金森病症状和解决步态问题的重要手段。药物如左旋多巴、多巴胺受体激动剂等可以缓解肌肉僵硬和动作迟缓，从而解决患者的步态问题。

2.物理治疗
物理治疗在帕金森病步态训练中有重要作用。常见的物理治疗方法包括徒手锻炼、功能性训练、平衡训练等，通过增加活动量、锻炼肌肉力量和改善平衡能力，提高患者的步态稳定性和行走能力。

3.辅助器具
一些行走能力较差的患者，可使用辅助器具。常见的辅助器具包括助行器、电动轮椅和步态辅助装置等，这些器具可以提供稳定性和支持，减少患者的体力消耗。

4.虚拟现实技术
近年来，虚拟现实技术在步态训练中得到广泛应用。通过虚拟现实技术，患者可以进行逼真的步态训练，提高动作协调性和平衡能力，同时增加他们对训练的参与

度。

步态训练的效果评估和持续护理

1.效果评估
步态训练后，需要对患者的步态功能进行评估，以判断训练效果和制订下一步康复计划。常用的步态评估工具包括帕金森病步态评定量表、步态分析仪、平衡测试等，可以客观地评估患者的步态改善程度。

2.持续护理
步态训练是一个持续的过程。患者需要定期进行康复训练并接受护理。护士在步态训练中有重要作用。他们可以监测训练效果、评估风险和提供专业的护理建议，促进患者康复。

步态训练是帕金森病患者康复护理中重要的一环，可以帮助患者解决步态问题，提高患者的行走能力和生活质量。护士在步态训练中有重要作用。他们需要密切监测患者的病情变化和康复进程，提供个性化护理方案和专业的护理服务，帮助患者达到最佳康复效果。

(作者供职于东营市利津县中心医院供应室)

输血的意义与作用是什么

□李静芳

血液是流动在人的血管和心脏中的一种红色不透明黏稠液体，由血浆和血细胞组成。输血是临床上的一项重要抢救和治疗措施。下面，本文介绍一下输血的发展史，以及输血的意义与作用。

输血的基本概念与原则是什么
输血是指将血液或血液成分从供

血者输给接受者的过程。
输血时，必须遵循一些基本原则，包括血型配对、交叉配对试验、安全性筛查、血液处理等。

输血具有什么意义与作用
补充失血：在严重外伤、手术等情况下，输血可以补充患者因失血导致

的血容量不足。
恢复血液功能：输血可以提供正常血液成分，如红细胞、血小板和凝血因子，帮助患者恢复正常的血液功能。

治疗特定疾病：某些疾病，如贫血、出血性疾病和免疫缺陷病患者，可能需要输用来改善病情、减轻症状和提高生活质量。

支持重症患者：输血对于重症患者至关重要，可以提供足够的氧气和营养物质，增强免疫力，促进患者康复。

输血是如何一步步发展的
古代，人们就开始尝试将动物血液

输给患者。然而，由于没有正确的知识和工具支持，这些尝试通常以失败告终。20世纪初，奥地利医生卡尔·朗斯坦发现了不同人血液之间的不相容性。这一发现奠定了人类理解血型系统的基础。1901年，卡尔·朗斯坦成功进行了人类输血试验，将A型血液输给B型血液患者。20世纪初，ABO血型系统概念首次提出。随后，科学家发现了Rh血型系统(恒河猴血型系统)和其他次要的血型系统，进一步提高了输血的安全性。

抗凝剂的应用：为了防止在输血过程中发生凝血和栓塞问题，抗凝剂的研究和应用成为重要一步。1914年，在输血过程中首次使用抗凝剂柠檬酸钠。后来，出现了更加安全和有效的抗凝剂，如肝素。

供血系统的建立：为了确保输血的安全性和有效性，世界各国纷纷建立了供血系统。这些系统包括血库和供血机构，负责收集、筛查、储存、分发血液和血液制品。

输血技术的改进：随着科学技术的不断进步，输血技术也在不断改进。去白细胞悬浮红细胞输血、冰冻解冻去甘油红细胞输血、血小板输注、新鲜冰冻血浆等技术的出现，大大提高了输血的效果和安全性。

安全性的提升：为了确保输血的安全性，要采取相关措施来降低输血风险。例如，严格的献血者筛查和血液检测，减少传染病的潜在传播；自体输血，即将患者的血液存储起来并在手术时重新输回。

如何保障输血的安全性

血液管理：确保献血者的血液质量，同时减少不必要的输血。

安全筛查：对献血者的病史进行详细调查，进行相关血液测试，排除传染性疾病和其他潜在的风险。

根据病情进行血液配型：确保供血者和接受者的血型配型匹配，防止发生免疫反应和溶血反应。

若需要进行输血治疗，请在专业医生的指导下进行。
(作者供职于濮阳市油田总医院输血科)

教你看懂结肠癌病理报告

□李红伟

结肠癌属于常见的恶性肿瘤，N指区域淋巴结，M指远处转移)中的M。如果是M，则指发生远处转移。肿瘤分化程度包括高分化、中分化、低分化、未分化(恶性程度从左到右，从低到高)；而肿瘤侵袭及层次就是TNM分期中的T分期，一般会存在贫血、乏力、消瘦等症状，有腹部包块和不同程度的肠梗阻。在发病时，患者需要及时前往医院就诊。肿瘤医生会让患者做相关检查。拿到结肠癌病理报告后，大多数患者会像看“天书”，表示看不懂。基于此，我简单讲解一下如何看懂结肠癌病理报告，希望对大家有所帮助。

结肠癌病理报告主要包括哪些内容

拿到结肠癌病理报告后，可以发现，上面的内容主要分为4个部分：基本信息、肉眼所见、镜检病变要点和病理诊断。其中，病理诊断包括标本类型、肿瘤部位、大体类型、肿瘤大小、组织学类型及分级、浸润深度、有无脉管和神经侵犯、切缘及淋巴结转移情况；而镜检病变要点只是肿瘤近距离照片和关键部位的显微镜成像。患者在

看结肠癌病理报告时，只需要重点关注最后一项诊断结果即可。

如何看懂结肠癌病理报告

很多患者表示看不懂结肠癌病理报告，但在了解以下核心数据后，便能看懂病理报告上的内容掌握自己的情况。在病理诊断结果一栏，主要看肿瘤分化程度、肿瘤侵袭层次、淋巴结，以及TNM(TNM分期是恶性肿瘤的一种分期方法，其中T指原发肿

瘤，N指区域淋巴结，M指远处转移)中的M。如果是M，则指发生远处转移。肿瘤分化程度包括高分化、中分化、低分化、未分化(恶性程度从左到右，从低到高)；而肿瘤侵袭及层次就是TNM分期中的T分期，一般会存在贫血、乏力、消瘦等症状，有腹部包块和不同程度的肠梗阻。在发病时，患者需要及时前往医院就诊。肿瘤医生会让患者做相关检查。拿到结肠癌病理报告后，大多数患者会像看“天书”，表示看不懂。基于此，我简单讲解一下如何看懂结肠癌病理报告，希望对大家有所帮助。

结肠癌病理报告主要包括哪些内容

拿到结肠癌病理报告后，可以发现，上面的内容主要分为4个部分：基本信息、肉眼所见、镜检病变要点和病理诊断。其中，病理诊断包括标本类型、肿瘤部位、大体类型、肿瘤大小、组织学类型及分级、浸润深度、有无脉管和神经侵犯、切缘及淋巴结转移情况；而镜检病变要点只是肿瘤近距离照片和关键部位的显微镜成像。患者在

看结肠癌病理报告时，只需要重点关注最后一项诊断结果即可。

便秘会导致心肌梗死吗

□韩康

心肌梗死是冠心病最严重的一种临床表现。心肌梗死是指急性心肌缺血性坏死，大多是在冠状动脉病变的基础上，冠状动脉的供血急剧减少或中断，使相应的心肌严重而持久急性缺血所致，属于急性冠状动脉综合征。中国心血管病相关数据显示，急性心肌梗死的发病率不断升高，死亡率呈上升趋势，多见于中老年人，有年轻化趋势。本文将介绍心肌梗死的病因，重点介绍便秘为什么会

导致心肌梗死，希望对大家有所帮助。

心肌梗死的主要病因和症状
一般情况下，心肌梗死多由于冠状动脉粥样硬化、心脏疾病、吸烟、糖尿病、血脂异常、超重、肥胖、不合理膳食等引起。剧烈疼痛是急性心肌梗死最主要的症状，疼痛多发生于清晨，胸前区疼痛明显，持续时间较长，可达数小时或更长，休息不能缓解，患者通常烦躁不安、出汗、恐惧、胸闷或有濒死感。疼痛中期，患者可出现血压下降，严重时出现休克症状，甚至出现急性心力衰竭。与此同时，由于冠状动脉里面出现了动脉粥样硬化斑块，而动脉粥样硬化斑块破裂之后会形成血栓，当血栓把冠状动脉堵塞后，便会导致供血系统出现问题。此时，心肌没有血液提供的养分，会出现缺血现象，进而坏死，引发一系列临床症状。患者前胸部持续剧烈疼痛时，可伴出汗、心悸等不适，甚至危及患者的生命安全。

为什么便秘是造成心肌梗死的主要原因

便秘会导致心肌梗死，这种说法是真的。在临床上，医生经常会见到便秘患者在排便时发生心肌梗死的情况。这是因为便秘患者在排便时会排出便不顺畅的情况，往往处于过度屏气的状态，会导致右心室的压力不断升高，造成心脏舒张期血流速度下降，无形中增加心脏的负担，增加心肌梗死的发病风险。与此同时，在用力排便的情况下，患者的血压会升高，且心率、脉搏不断加快，耗氧量增加，加上患者有冠状动脉粥样硬化，便会导致心肌梗死。由此可见，便秘是造成心肌梗死的主要原因。为了保持排便通畅，在日常生活中，应当注意多进食膳食纤维含量较高的食物，在保持大便通畅的同时，能更好地预防心肌梗死，帮助患者保持健康状态。患者可以应用药物来缓解便秘，必要时可以应用开塞露、肥皂水灌肠及人工协助排便的方法使大便快速排出。

平时要多运动、多喝水，养成定时排便的习惯。

综上所述，在工作压力越来越大的今天，人们的抵抗力普遍较低，而心肌梗死作为一种心血管疾病，如果不加以重视，及时治疗，很大程度上会威胁患者的生命安全。心肌梗死的死亡率是非常高的。为了避免因便秘造成的心肌梗死，需要在日常生活中多进食膳食纤维含量高的食物，达到保持大便通畅的效果，避免用力排便和排便不畅等给心脏造成的负担，从而降低心肌梗死的可能性。

(作者供职于山东省邹平市孙镇中心卫生院)