

脑梗死的预防及急救措施

□杨国强

脑梗死是一种常见的急性脑血管疾病，具有高发病率、高死亡率、高致残率和高复发率的特点。脑梗死是脑部血液循环障碍，导致大脑缺血、缺氧，引起脑组织坏死的一种疾病。因此，对于脑梗死要早发现、及时治疗，防止病情进一步恶化。

怎样预防脑梗死

合理饮食 在生活中要做到合理饮食，少吃高热量、高脂肪、高糖分的食物，多吃新鲜的蔬菜、水果。在食物搭配上，要做到粗细搭配、荤素搭配、营养均衡。

多喝水 水是生命之源，每天要保证充足的水分摄入。多喝水能有效促进血液循环，从而使体内的毒素和垃圾更快地排出体外，

起到降低血液黏度的作用。

避免高危因素 导致脑梗死的危险因素有很多，其中最为常见的是高血压病、高血糖症、高血脂症、高同型半胱氨酸血症等基础疾病，某些心血管系统疾病，如风湿性心脏病、心房颤动、心房扑动等也是脑梗死的危险因素。其他的相关危险因素，还包括各种原因所导致的脱水、感染所引起的休克。对于高血压病患者而言，过快地降低血压以及吸烟饮酒均是脑梗死的危险因素。为了有效预防脑梗死的发生，应该控制好患者的血压、血糖、血脂等。

适当锻炼 通过锻炼可以使身体机能得到一定程度的提高，增强身体免疫力和抵抗力，减少各种疾

病的发生概率。

保证充足的睡眠 长时间熬夜会使人体生物钟紊乱、神经内分泌失调、血液循环不畅、新陈代谢异常等。因此，要注意休息和睡眠，保证每天7小时以上的睡眠时间。

定期体检 如果出现高血压病、糖尿病、高血脂症、高同型半胱氨酸血症等疾病，要尽早进行治疗和控制，并定期到医院进行体检，了解自己身体的情况，确定各项指标是否正常。此外，还要通过合理饮食、适当运动等方式来预防脑梗死的发生。

应如何急救

虽然做好了防范措施，但是并不意味着疾病不会发生，临床上有很多急性脑梗死后出现偏瘫甚至

死亡的案例。这就需要患者的家人和亲朋好友对此有一定的认识，以便在关键时刻立即采取急救措施。

发生急性脑梗死后，患者一般会有口角歪斜、言语不清楚、一侧肢体偏瘫无力等症状，家属发现后，首先应立即拨打120急救电话。同时，让患者平躺，头偏向一侧，防止患者呕吐物堵塞气管，造成窒息。如果发现患者的呼吸和心跳停止，要马上进行心肺复苏术。

在发病4.5个小时之内，可以使用阿替普酶、替奈普酶或尿激酶等进行静脉滴注溶解血栓。当脑动脉大血管闭塞，静脉溶栓无效时，最好采取脑动脉取栓的方法使

血管疏通。

为了让患者恢复正常的神经知觉和语言能力，可给予一些有营养神经作用的药物。在进行治疗的时候，还需要给予患者一些抗水肿和脱水的药物。

如果患者在家中发生脑梗死，要尽量减少搬动和搬动次数，如果病情允许可先让患者平躺休息几分钟再适当活动。

综上所述，脑梗死是一种具有很高致死率和复发率的脑血管病。因此，对于高血压病、糖尿病、高血脂症、高同型半胱氨酸血症及其他慢性病的患者，要及时到医院进行体检，尽量降低脑血管病发生率，保证生命安全。

(作者供职于郟城县人民医院)

防止骨质疏松引起骨折

□倪义涛

骨质疏松是一种非常常见的疾病，主要原因就是骨骼内的钙质流失速度超过了骨骼吸收速度，导致骨骼强度降低。在这种情况下，一旦受到外力就可能骨折，并且骨折后很容易引发并发症。常见的老年人脊柱、髋部、腕部、肩部的骨折大部分与骨质疏松相关，需要引起高度重视。因此，对于骨质疏松患者而言，一定要做到早发现、早诊断、早治疗。如果能够做到这一点，就可以大大提高骨质疏松患者的生活质量和生存率。

骨质疏松的症状有哪些

对于骨质疏松患者而言，其症状往往是比较多的，并且大多数都会出现在腰背部。骨质疏松最开始的表现主要是关节疼痛，并且往往会在晚上和清晨的时候加重，如果出现了这种情况就应该及时去医院就诊，以免耽误病情。

除此之外，骨质疏松患者还可能会出现驼背的症状。由于椎体是由骨质支撑着的，当椎体发生了病变之后就会使脊柱前屈，椎体前倾，出现脊柱前倾的情况。

骨质疏松患者还容易骨折，一般表现为轻微外力或者日常生活中比较常见的小碰撞，就可能引起骨折。这种情况下通常是不容易被察觉到的，如果出现了骨折，需要及时去医院进行治疗。

另外，骨质疏松患者还可能会出现全身酸痛、乏力及活动受限、呼吸功能下降等症状。胸椎、腰椎压缩性骨折，脊椎后弯，胸廓畸形等，会造成肺部的最大通气量减少，出现呼吸功能不正常的情况。长时间会导致肺部功能降低，从而出现胸闷、气短、呼吸困难等呼吸疾病。

骨质疏松为什么容易骨折

骨质疏松会导致骨头变得脆弱，容易骨折。在日常生活中，轻微外力或者是长期肌肉痉挛等，都有可能引起骨折。骨质疏松引起的骨折多为脆性骨折，这类骨折在受伤后很容易出现二次伤害。

如果没有及时治疗，这些骨折就有可能引发其他并发症，比如脊髓神经压迫、下肢静脉血栓、肺炎、泌尿系统感染等疾病。骨质疏松是一种全身性疾病，一旦出现就需要及时治疗。

骨质疏松的预防措施有哪些

骨质疏松的预防措施非常多，不同年龄段，应该采取不同的预防措施。

儿童和青少年时期，应该多运动、多晒太阳，这是因为在运动中骨骼会吸收更多的钙质，晒太阳可以促进身体对钙的吸收。平时可以多吃鱼、虾、海带、牛奶、乳制品、鸡蛋、豆类、精杂粮、芝麻、瓜子、绿叶蔬菜等含钙和磷高的食物。

成年以后，应该加强营养，养成良好的生活习惯和饮食习惯，避免抽烟喝酒，喝咖啡等刺激性强的饮品。

到了中年，特别是女性进入更年期以后，骨质流失会加快。在这段时间内，应该每年做一次骨密度检测，对于骨密度迅速下降的骨质疏松症患者，应该尽早进行预防和治理，规范使用治疗骨质疏松的药物。还要对与骨质疏松相关的疾病进行积极治疗，比如糖尿病、类风湿关节炎、肥胖、慢性病等。

对于骨质疏松患者，除了要采取有效的药物外，还要注意防止跌倒、磕碰等。对于中老年骨折患者，应该进行手术治疗，采取内固定，早期活动，综合治疗。

骨质疏松虽然是一种常见的疾病，但是如果加以重视可能会引发严重的并发症，所以一定要在早期进行预防。

(作者供职于滕州市工人医院)

艾滋病的护理要点

□高会

一旦患上艾滋病，就需要终身服药，生活质量会受到严重影响。老年人患上艾滋病，不仅身体上会承受很大的痛苦，心理上也会发生很大的变化，需要家人给予更多的关爱和理解。

什么是艾滋病

艾滋病是由艾滋病病毒引起的一种慢性传染性疾病，主要侵犯人体的免疫系统，引发各种严重的并发症，最后导致死亡。艾滋病病毒进入人体后，会破坏免疫系统，使人体丧失免疫功能。当病毒侵入人体后，会潜伏在血液中，并随着血液循环，进入全身各个器官及组织，破坏细胞组织，让人更容易感染其他疾病。而且，艾滋病病毒具有极强的传染性和致病能力，一旦感染艾滋病病毒，无法治愈，但可以通过抗病毒药物、抗感染治疗、免疫调节治疗等方式来控制病情。

为什么老年人易得艾滋病

没有防护意识，甚至不以为然。一般很少有人会将艾滋病与老年人联想到一块，老年人也会下意识地觉得艾滋病距离他们很远。其实，很多老年人连艾滋病的传染途径都不清楚。避孕套是防止艾滋病传播的一个主要方式，但是在老年人看来，避孕套只是为了避孕，因此他们在进行性生活的过程中，不会自觉使用安全套。没有采取任何保护措施的生活是一种缺少防范意识的体现，从而导致艾滋病在老年人群中蔓延。

老年人的免疫力差，更容易感染上艾滋病。随着年龄的增长，老年人的抵抗力也会下降，所以他们更容易得病，更容易被艾滋病传染。而且大部分老年人都不会想到自己会被艾滋病所困扰，等发现时，症状已经比较严重，甚至有可能已经将艾滋病传播给他人。

护理艾滋病患者的注意事项

第一，饮食应清淡易消化，避免辛辣和油腻的食物，合理搭配碳水化合物、蛋白质和维生素。

第二，提醒患者保持健康的作息，不熬夜，避免抽烟喝酒，在条件许可的情况下，可以进行一些有氧运动。

第三，提醒患者及时服用药物。一些患者，经过及时的抗病毒治疗后，病情可以得到控制。

第四，由于艾滋病是会传染的，因此要做好相应的防护工作，尽量不要与患者的血液、精液、阴道分泌物、胸液、脑脊液等直接接触。护理人员要注意保护好皮肤，如有损伤，要立即去医院治疗。护理患者的分泌物和伤口时，要戴上橡皮手套。

第五，为预防传染病的蔓延，照料患者或与患者物品有密切接触的人，要用肥皂洗手。被患者血液和分泌物弄脏的物件，要及时进行消毒处理。

第六，避免与艾滋病患者或受感染的人发生性接触，夫妻同房时尽量使用避孕套。

(作者供职于泰安市中心医院分院)

开具麻醉药品流程图

□朱建立

随着医学模式的转变，患者自我管理能力的提高，以及医疗模式的不断转变，患者对于安全、有效和可及的麻醉药品需求越来越大。但是麻醉药品具有一定的特殊性，只有严格执行相关制度才能确保麻醉药品使用安全，切实保障患者用药安全。

申请

医师开具麻醉药品处方后，住院药房医师应按照处方的内容认真书写病历、医嘱、处方笺，签名或盖专用印章。同时，将处方保存3年备查。

医院麻醉药品医嘱实行分级管理制度，便于管理。为保证患者用药安全，要求每位患者的麻醉药品医嘱均由本人或者监护人签字确认后方可执行。

病区麻醉药品处方应由病区主任审核签字并加盖病区公章后方可执行。护士执行医嘱时应注意核对患者身份，防止错发、漏发、误发麻醉药品。

审核

麻醉药品处方实行分级审核制度，并实行三方签字确认制度。

医师开具麻醉药品处方，必须在专用处方上注明患者的姓名、性别、年龄、科室、床位号、诊断、药品名称、数量、用法等内容，并签字确认。

药师按照有关规定对麻醉药品处方进行审核。审核时应当有两名以上药师在处方上签字，方可发药。

对存在疑问的麻醉药品处方，药师应当及时与医师沟通，必要时应当要求医师重新审核。经审核无误后，方可发药。

复核

药房人员应当认真核对麻醉药品处方的内容，处方须经执业药师审核后方可调配。

麻醉药品处方应由经过培训并合格的执业药师审核，经过培训并合格的药师负责麻醉药品处方调配后的质量监控。

处方调剂完成后，应在麻醉药品专用章上加盖执业药师或药师签名后，方可生效。麻醉药品处方、调配记录及发放记录应当保存。

发放

麻醉药品的发放应严格执行“谁领药谁发药”原则，严格执行领用登记制度。

麻醉药品专用处方和麻醉药品专用手册应分别妥善保管，不得转借他人。

麻醉药品专柜(柜)实行双人双锁管理，由专人负责。

患者手术当日，根据医嘱开具的麻醉药品，护士按规定核对后，由麻醉医师签字发放。

回收

麻醉药品处方应保存3年。

患者出院时，药房工作人员应在处方上注明“麻醉药品回收”，并按规定收回麻醉药品处方笺和麻醉药品专用处方。

收回的麻醉药品专用处方应当妥善保存，作为原始资料归档备查。

药房工作人员应于每月月底将本月所开具的所有麻醉药品处方笺和专用处方整理归档，并将此情况在每月底的“药房工作月报”中报告医务处。

(作者供职于中牟县人民医院)

鼻咽癌的4个身体变化

□赵晓燕

鼻咽癌是一种常见的肿瘤疾病，发病率在耳、鼻、咽喉部位肿瘤中排名第二，患者发病高峰期在50~60岁年龄段。鼻咽癌的早期症状不是很明显，且治愈率不高，所以对于鼻咽癌的治疗，我们应该重视。

为什么会患鼻咽癌

鼻咽癌的形成原因比较复杂，它是一种由基因变异引起的恶性肿瘤，与遗传因素、饮食习惯、环境因素等多种因素相关。鼻咽癌的发生是基因变异所致，是常见的恶性肿瘤之一。

由于，鼻咽癌早期症状不明显，因此，患者感觉不到身体某些部分的疼痛，只是偶尔有鼻塞或流血现象。很多鼻咽癌患者就在就诊时，发现已经是鼻咽癌晚期了，并且治疗效果并不理想，因此，很多人失去了治疗的机会。

注意身体的4个变化

耳部不适 鼻咽癌侵犯耳部神经后，会出现耳部不适、听力下降

等症状。如果肿瘤发生在咽隐窝或咽鼓管，则会出现听力下降、耳鸣、耳闷及听力减退等症状。此外，鼻咽部有癌肿瘤时，也会影响咽鼓管，引起耳闷及耳鸣。

头痛 鼻咽癌出现在鼻咽部时，患者会感到头痛，主要表现为头部一侧的胀痛、刺痛或钝痛，随着时间延长，特别是在夜间，会逐渐加剧。一般情况下，鼻咽癌患者的头痛情况会持续数周甚至是数月，这时就需要引起注意，应及时就医。

眼部不适 鼻咽癌早期会出现单侧性的耳鸣、听力下降、头痛、眼球突出、面部麻木等症状。有部分患者会出现视力下降、看东西模糊。鼻咽位于鼻腔后上方，是一个很容易被人忽略的部位，很多患者发现自己出现鼻塞、眼睛莫名流泪时，认为是鼻炎或感冒等问题引起的，只是吃点药或者做个鼻腔护理。殊不知，鼻咽肿瘤的发生与鼻腔的位

置有很大的关系。

经常性流鼻血 鼻咽癌早期会有流鼻血的症状，大多是单侧鼻腔出血，出血量会随着病情的发展而增多。如果发现自己经常流鼻血，需要及时到医院进行检查。

以上是鼻咽癌的主要症状表现。鼻咽癌早期症状不是很明显，很多人可能会认为是上火、感冒等症状，如果出现以上症状请及时到医院进行检查治疗。

如何预防鼻咽癌

一、注意饮食，尽量不要吃腌制食品，多吃一些新鲜的蔬菜和水果，如苹果、葡萄、胡萝卜、西红柿等。

二、保持良好的心态，注意休息，不要熬夜。

三、平时多锻炼身体，提高身体免疫力。

四、注意卫生，保持鼻腔的清洁，积极预防鼻咽疾病。

(作者供职于东营市中医院耳鼻喉科)

如何识别急性脑血管病

□林朵朵

或眼花缭乱。

出血性脑血管病是急性脑血管病的另一种常见类型，是指脑血管破裂导致出血的情况。出血性脑血管病又可以分为脑实质内出血和蛛网膜下腔出血两种类型，临床多表现为：突发性剧烈头痛，患者描述头痛程度非常高，有时形容为“最强烈的头痛”；意识模糊、昏迷或昏睡状态；呕吐，通常与剧烈头痛同时发生；癫痫发作，如抽搐或意识丧失；神经系统功能损害，出现偏瘫、肢体无力、失语或运动协调障碍等症状。

急性脑血管病具有突发性和危险性，严重威胁患者的生命和健康，且治疗效果与治疗时间密切相关，越早就医并及时开通梗死血管，整体预后越好，故提高民众对急性脑血管病症状的早期识别和及时就医意识，对急性脑血管病患者至关重要。

认识急性脑血管病的征兆和症状：了解急性脑血管病的征兆和症状可以帮助公众更容易地识别并迅速采取行动。这些征兆和症状包括突然出现的头痛、眩晕、乏力、感觉异常、言语困难、面部麻木、肢体无力等。

紧急呼叫：在出现急性脑血管疾病的征兆和症状时，公众应该立即拨打急救电话。这样，专业医疗人员会迅速赶到现场并提供紧急救助。

保持镇静并提供适当援助：在等待急救人员时，公众应尽量保持冷静，并为患者提供适当的援助。这包括确保患者处于舒适和安全的位置，不给予任何口服药物，移除可能导致窒息的物品，监测患者的呼吸和心跳。

及时就医，对于急性脑血管病患者的康复和生存意义重大。通过提高公众的认知，教会公众如何快速反应、建立完善的急救系统，以及加强医疗资源的配置，可以更好地应对急性脑血管病，并为患者提供及时且精准的治疗。

(作者供职于济宁医学院附属医院)

关于肛瘻你了解多少

□孙彬彬

有些疾病往往因涉及部位敏感而不愿被人们正视或讨论，肛瘻就是其中之一。肛瘻是一种常见的疾病，影响着人们的生活质量。本文将深入探讨肛瘻的原因、症状、诊断和治疗方法，帮助大家更好地了解这一疾病。

肛瘻的原因

肛瘻即肛门直肠瘻。肛瘻的主要原因是肛门腺道感染。当这些部位感染后，炎症会导致脓液在皮肤与肛门之间形成一条管道，就是我们所说的肛瘻。急性炎症期流脓多，且常有臭味，瘻管弯曲，分支多，引流不畅，常常有积脓。慢性炎症期流脓少，时有时无，脓汁稀淡或呈米泔样分泌物。不良的生活习惯、不合理的饮食结构以及肠道疾病等也可能导致肛门周围的

感染，从而诱发肛瘻。

肛瘻的症状

流脓 这是肛瘻的主要症状，脓液多少与瘻管长短和多少有关，新生成的瘻管炎症反应大，流脓较多，脓液黏稠，呈黄色，有臭味；时间久的瘻管排脓较少，或时有时无，脓液呈白色，稀淡如水；如果脓液忽然增多，表示有新瘻管生成。

疼痛 瘻管通畅无炎症时，不感到疼痛，只感觉局部发胀和不适，行走时加重。当瘻管感染或脓液排出不畅而肿胀发炎时，可引起疼痛。内瘻时常感到直肠下部和肛门部灼热不适，排便时感到疼痛。

瘙痒 由于脓液不断刺激肛周皮肤，患者常感觉肛周瘙痒、潮湿，肛周皮肤会变色，表皮脱落，纤维组织增生和增厚，有时

形成湿疹。

排便不畅 复杂性肛瘻口长时间不愈合，可引起肛门直肠周围形成大的纤维化瘢痕或环状的条索，影响肛门的舒张和闭合，大便时感到困难，有便意不尽的感觉。

全身症状 在急性炎症期和复杂性肛瘻反复发作时，可出现不同程度的发热，或伴有消瘦、贫血、体虚等长期慢性消耗症状。肛瘻畅通时一般无疼痛感，仅有局部坠胀感，但也有因内口较大，粪便流入管道而引起疼痛，尤其是排便或有炎症时疼痛加剧。因脓液不断刺激肛门周围皮肤可引起肛周瘙痒，也可伴发肛周湿疹。急性炎症期或慢性复杂性肛瘻，可伴有全身症状，如发热、贫血、消瘦和食欲不振等。

肛瘻的诊断

如果怀疑自己可能患有肛瘻，应该尽早咨询医生以获取正确的诊断。医生通常会进行体格检查，并可能进行肛门检查。此外，医生可能会建议进行超声波或磁共振检查，以便更准确地确定瘻管的位置和形态。

肛瘻的治疗方法

肛瘻的治疗方法因病情而异，常见的治疗选项包括以下几种。

药物治疗 对于轻度病例，医生可能会推荐使用药物来减轻炎症和疼痛，从而达到暂时缓解病情的效果。然而，在肛瘻情况较为复杂时，药物治疗的效果可能有限。

外科手术 当瘻管复杂或存在其他并发症时，外科手术往往

是必要的选择。手术的核心目标在于全面清除瘻管，同时促进创口的愈合，防止病情恶化。

瘻管引流 在一些情况下，医生可能会安置一个瘻管，帮助脓液排放，促进愈合。

激光治疗 在一些医疗机构，激光技术也被用于肛瘻的治疗，能够减少手术创伤。

总之，肛瘻虽然是一个敏感话题，但了解这种疾病对于保持身体健康至关重要。通过了解肛瘻的原因、症状、诊断和治疗方法，我们可以应对这一问题。如果怀疑自己患有肛瘻，不要犹豫，及时咨询医生，以便得到合适的治疗和帮助。同时，保持健康的生活方式和合理的饮食结构，也有助于预防肛瘻。

(作者供职于泰安市中医医院)