

# 神经系统疾病的预防与识别

□方玉梅

神经系统疾病是涉及中枢神经系统和外周神经系统的疾病，这些疾病主要包括颅内肿瘤、脑卒中、脊髓损伤、脑积水、癫痫等。

## 早期识别

神经系统疾病如果能及早诊治，可以极大地改善患者的预后和生活质量。

**脑卒中** 在发病初期可能会有一些表现，如表情淡漠、反应迟钝、记忆力下降、阵发性耳鸣、头疼、恶心、视力模糊、性格改变等。

**脑血管疾病** 如果是脑出血或是脑梗死，患者在发病初期会有突然的头痛、头晕、恶心、呕吐、语言不清、失语、口嘴歪斜、一侧肢体无力或肢体麻木等症状。

**脊髓疾病** 患有脊髓肿瘤或脊髓炎以后，患者会出现腰痛、感觉异常(麻木感、蚁走感、针刺感、烧灼感)、感觉错乱、四肢麻木无力、尿失禁等症状。

**帕金森综合征** 初期，患者会

出现手抖、走路不稳、肌肉僵硬、说话含糊不清等症状。

**多发性硬化症** 患者早期会出现视力模糊、复视、眼球运动时疼痛以及肢体感觉障碍等症状。

**外伤性脑损伤** 如果是脑震荡或者是脑挫伤后，患者会出现头痛、恶心、呕吐、意识模糊等一系列的临床表现。如果出现上述情况，应该马上做脑CT(计算机断层成像)或者MRI(磁共振成像)检查。

## 预防方法

**保持健康生活方式** 均衡的饮食、适量的锻炼、戒烟和限制饮酒，可以降低一些潜在的风险因素，如高血压和高胆固醇。

**定期体检** 定期体检可以及早发现一些慢性疾病，高血压和糖尿病等慢性疾病可能与神经系统疾病存在某种联系。而通过定期体检，能在这些疾病尚未明显症状表现出来之前，及时发现问题并采取预防措施，以此来预防或有

效管理潜在的健康问题，减少疾病进展的风险。

**预防创伤** 采取安全措施，如安全生产时要佩戴好头盔，驾驶或乘车时应按规范要求扣好安全带，以防发生意外伤害时降低对头部和脊柱损伤的风险。

**控制慢性疾病** 患有慢性疾病的患者，需要严格遵照医嘱用药和遵循医疗建议，积极控制和管理疾病，在按时服用药物的情况下，还要定期检查并监测病情，确保病情保持在可控的范围内。

另外，患者还应该积极保持健康的生活方式，包括良好的饮食、适度的锻炼、充足的休息等，从而增强机体的免疫力，以减轻疾病负担。

**避免吸烟和过量饮酒** 吸烟和酗酒都会增加神经系统疾病的危险。因此，患者应该尽可能地避免吸烟和过量饮酒。

**控制体重** 维持健康的体重

**适当运动** 日常生活中，散

步、游泳、瑜伽等有氧运动，对于保持身体的良好状态和降低患神经内科疾病的风险至关重要。适当运动不仅有助于保持神经系统的正常功能，还能有效促进心血管健康，提高免疫系统功能，以及改善整体健康。同时，通过这种积极的生活方式，定期锻炼，可以有效减少患神经系统疾病的概率，提升生活质量。

**控制高血压病** 血压过高容易导致脑出血，及引发其他心血管疾病的风险。定期检测血压，遵从医生的建议管控血压，对于预防脑卒中和其他相关疾病至关重要。通过维持和控制血压水平，对降低血管受损和心血管事件的风险，有助于维护身体的健康，提高生活质量。因此，积极管理高血压病是预防脑卒中和心血管疾病的关键。

**控制体重** 维持健康的体重

**预防疾病很重要**。肥胖与糖尿

病和心血管疾病密切相关。同时，这些因素可能增加神经系统疾病的风险。

但需要注意的是，有些特殊的神经系统疾病，也有特别的注意事项。如患有脑血管病的患者要注意控制高血压、高血脂、糖尿病等基础疾病，同时，应该注意不要过于劳累和激动。

而颅脑损伤的患者要做好安全保护工作，防止跌倒造成二次伤害等意外事件的发生。

总之，对于神经系统疾病的早期识别与防治，不仅平时要提高警觉性，而且还要注意及时治疗，注重养成良好的生活习惯，定期做好身体检查，减少发病的概率。如果患者存在这些疾病的症状或风险因素，应及时咨询医生，进行相关检查和评估，做到及时治疗，防止病情加重。

(作者供职于崇左市人民医院)

## 常见缓解偏头痛的小技巧

□张晓丽

偏头痛是一种常见但令人不适的头部疼痛，许多人每年都会经历一次或多次，严重影响工作效率和生活质量。那么，在日常生活中有没有一些简单的方法可以快速缓解偏头痛呢？本文将分享一些小技巧，帮助你迅速缓解偏头痛。

**按摩** 是一种非常有效的放松肌肉和缓解紧张的方法。对于偏头痛，按摩颈部、太阳穴和头皮是特别有益的。以下是一些简单的按摩技巧。

**颈部按摩** 轻轻按摩颈部，沿着颈椎顺时针和逆时针方向旋转，以缓解颈部紧张和头痛。

**太阳穴按摩** 用食指和中指轻轻按压太阳穴部位，通过适度的按摩可以减轻头部的紧绷感。

**头皮按摩** 用手指按摩头皮，从前额开始，沿着头皮顺时针和逆时针方向运动，有助于改善头部血液循环。

除了按摩外，还有一些生活方式上的调整可以帮助缓解偏头痛。

**规律作息** 保持良好的作息习

惯，尽量避免熬夜和过度劳累。充足的睡眠可以减少头痛的发生频率。

**调整饮食** 避免摄入过多的咖啡因、饮酒和食用含有亚硝酸盐的食物。注意保持饮食均衡，摄入足够的水分和营养。

**减压放松** 学习一些深呼吸、瑜伽、冥想等放松技巧。这些放松活动可以帮助缓解身体和心理的紧张状态，减少头痛的发作。

**冷敷** 是很多人熟知的缓解头痛的方法。对于偏头痛，冷敷和热敷都有一定的效果。

**冰敷** 将冰袋或冷毛巾敷在额头、太阳穴或颈部。冷敷可以帮助收缩血管，缓解头痛的不适感。

**热敷** 用热水泡脚或热湿毛巾敷在颈部，有助于舒缓肌肉紧张和提升血液循环。选择冷敷还是热敷可以根据个人体验来判断，根据偏头痛不同阶段和个人喜好进行尝试。

长时间处于压力环境和不良工

作习惯可能导致偏头痛加重。以下

是一些建议改善工作环境的小技巧。

**保持正确的坐姿** 坐姿不正确会增加颈部肌肉的紧张，进而引发头痛。注意保持挺直的坐姿，避免低头久坐。

**使用人体工学设备** 选择符合人体工程学原理的办公家具和设备，如支持腰部的椅子、调节高度的电脑桌等，以减少对身体的压力。

**定时休息** 每隔一段时间进行短暂的休息和眼保健操，帮助放松眼部和颈部肌肉，缓解紧张感。

健康的生活方式和细致的自我护理对于缓解偏头痛非常重要。如果上述方法不能缓解你的偏头痛，或者你的偏头痛症状越来越严重，建议尽快咨询医生。他们可以根据你的具体情况提供更为专业的建议和治疗方案。每个人的情况可能不同，你可以根据自身情况选择适合自己的方法。

(作者供职于山东省济宁市泗水县人民医院)

## 检验小知识 健康大智慧

□杨燕萍

在现代社会，健康意识和医疗知识对于每个人都至关重要。了解相关知识可以帮助人们预防疾病、采取正确的生活方式、及时寻求医疗帮助，并更好地理解医疗信息。

医学检验是医学临床诊断的重要手段之一，通过检验可获取患者的生化、免疫、微生物等方面的信息，有助于医生了解患者病情、指导诊疗、判断疗效，是诊治疾病不可或缺的一环。本文就常见的医学检验知识点进行介绍。

### 哪些检验需要空腹

一些检验需要在空腹状态下进行，以确保结果的准确性。常见需要空腹的检验项目主要有血糖检验(包括空腹血糖、糖耐量试验等)、血脂检验(如胆固醇、甘油三酯等)、抗体检验(某些免疫学检查)，以及部分药物浓度检测(某些药物需要在空腹状态下检测其浓度)。

### 多长时间禁食算空腹

通常，要进行空腹检验，需要至少8小时的禁食时间，这意味着在上次进食后的8小时内不进食或饮水。

### 为什么要空腹

空腹状态下进行检验有助于获得更准确的结果，因为食物的摄入会影响血液中的某些指标。如食物可以导致血糖水平升高，这会干扰血糖检测的准确性。

因此，空腹状态下进行检验可以提供更可靠的基线数据，有助于医生做出准确的诊断和治疗决策。

### 注意事项有哪些

**水分摄入** 无需空腹的血液检验项目，患者在抽血前可以饮水，但不要过量，以免稀释血液样本。

**饮食和药物** 根据医嘱，患者可能需要在特定时间内禁食或停止特定药物的使用。在通常情况下，医生可能会建议停用某些药物一段时间，因为某些药物可能会影响检测结果。

**放松** 在抽血时，患者应保持放松，不要紧张，因为紧张可能导致血压上升及引发其他身体不适。

**血液采集位置** 医疗专业人员会选择合适的静脉或血管位置来采集血液。

### 尿液检查需要注意什么

尿液检查是一项重要的检查，可以用于监测健康状况，并在早期发现疾病。

**采样时间** 尿液检查通常需要早晨的第一次尿液，这被称为“晨尿”。这是由于晨尿更为浓缩，其中的成分更具代表性，可以提供更为准确的信息。如果医生没有特别要求，患者应在早晨空腹时采集样本。

**正确收集样本** 在采集尿液时，使用干净的容器，最好是医疗专业人员提供的尿杯。在采集以前，应该冲洗双手，并遵循正确的采集程序，尽可能不触及容器内壁，以避免污染样本。

**避免摄入过多色素** 由于色素可能会导致尿液变色，让检验结果失真，在采集尿液样本以前，应该避免摄入大量的色素食物，如甜菜、胡萝卜、染色饮料等。

**保持卫生** 在采集尿液以前，应该确保彻底清洁外部生殖器，避免细菌污染样本。使用肥皂和温水进行清洁，然后再用清水冲洗干净并轻轻擦干。

(作者供职于东营市河口区人民法院)

## 应对失眠 试试这些方法

□马丽丽

失眠是现代生活中常见的问题之一，很多人晚上躺在床上却无法入睡，导致第二天精神不佳、工作效率低下。如果你也常常遭受睡眠问题的困扰，那么，本文将为你提供一些切实可行的应对失眠的方法。

### 改善睡眠环境

良好的睡眠环境是保证高质量睡眠的首要条件之一。以下是几个改善睡眠环境的建议。

**舒适的床垫与枕头** 良好的床垫和枕头对于保持良好睡眠非常重要。选择一个符合你体型和睡眠习惯的床垫和枕头，确保你的身体能够得到最佳的支撑和舒适。

**降低室内光线和噪音** 光线和噪音是干扰睡眠的常见因素。在睡觉前关闭电子设备，拉上窗帘，保持卧室的安静和黑暗。如果周围环境噪音较大，可以试试戴耳塞或者播放自然声音，如海浪声、鸟鸣声等。

**温度调节** 睡眠时的舒适温度有助于更好地入睡。根据个人喜好调整卧室的温度，一般来说，较低室温更有助于入睡。

**建立良好的睡眠习惯**

除了改善睡眠环境外，建立良好的睡眠习惯也是解决失眠问题的重要步骤。以下是几个可以帮助你养成良好睡眠习惯的建议。

**固定作息** 保持固定的作息时间可以帮助你建立起规律的生物钟。每天在同样的时间睡觉和起床，即使周末也要尽量保持一致。

**放松技巧** 在睡觉前进行一些放松活动，如冥想、深呼吸或者温柔的伸展运动，可以帮助缓解身心压力，促进入睡。

**避免午睡过长** 如果白天有午睡的习惯，尽量控制在30分钟以内，避免午睡过长影响晚上的睡眠质量。

**调整饮食习惯** 饮食对于睡眠质量也有很大影响。以下是一些建议。

**控制咖啡因摄入量** 咖啡因会刺激中枢神经系统，导致失眠。尽量减少咖啡、茶和巧克力等含咖啡因的食物和饮品的摄入量。

**注意晚餐时间和内容** 晚上避免过饱或吃太油腻的食物，尽量睡前提前2小时完成晚餐。另外，碳水化合物食物(如米饭、面包)能够增加脑内色氨酸的含量，有助于促进睡眠。

**改善睡前心理状态** 有时失眠的原因并不是身体上的问题，而是心理上的压力和焦虑。以下是一些建议来改善睡前心理状态。

**创建放松的睡前环境** 在睡觉

前创造一个轻松舒适的氛围。可以尝试听轻音乐、泡个热水澡、喝一杯热牛奶等方式来帮助放松身心。

**应对压力和焦虑** 如果你晚上入睡前总是被焦虑和压力困扰，可以尝试写日记、做计划清单或者与朋友倾诉来释放情绪。

失眠是一个常见但令人困扰的问题，能够通过提高睡眠质量对我们的健康和生活质量至关重要。通过改善睡眠环境、建立良好的睡眠习惯、调整饮食习惯和改善睡前心理状态，可以有效地应对失眠问题。

(作者供职于肥城市中医医院)

## 糖尿病的这些事 你知道吗

□刘娜

在现代社会中，糖尿病成为一种常见的慢性疾病，严重影响着人们的健康和生活质量。了解糖尿病的基本知识对我们每个人都至关重要。本文将带你深入了解糖尿病，帮助你更好地认识这一疾病。

糖尿病是一种慢性代谢性疾病，其特点是血液中的葡萄糖水平长期高于正常范围。根据病因和发病机制，糖尿病分为1型糖尿病、2型糖尿病和妊娠期糖尿病。1型糖尿病主要是由胰岛素分泌不足或无法分泌所导致的，而2型糖尿病则是由胰岛素抵抗和胰岛素分泌不足共同引起的。妊娠期糖尿病是指妊娠期间出现的高血糖，通常在分娩后会恢复正常。

糖尿病的常见症状包括多饮、多尿、多食、体重下降、疲劳等。除此之外，还有一些不典型的症状，如视力模糊、口腔干燥、皮肤感染等。糖尿病的风险因素主要包括家族史、肥胖、不良饮食习惯、缺乏体力活动等。

了解这些症状和风险因素有助于人们对自身健康进行及早评估和干预。

糖尿病对身体健康产生广泛而深远的影响。长期高血糖会损害血管和大血管，导致一系列并发症。其中微血管并发症包括视网膜病变、肾脏病变和神经病变，而大血管并发症则包括心血管疾病、脑血管疾病和周围血管疾病。这些并发症会给患者带来严重的身心和心理负担，甚至危及生命。

预防糖尿病是最理想的做法，而对已经患上糖尿病的人来说，及早发现并进行有效的管理也是至关重要的。

预防糖尿病的关键在于改变不良的生活方式。合理饮食对于预防糖尿病至关重要，建议多摄入蔬果、全谷物和低脂乳制品，限制高糖、高脂肪和高盐食物的摄入。适量运动也是预防糖尿病的重要因素，每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如快步走、游泳等。此外，控制体重、避免吸烟和限制酒精摄入也是预防糖尿病的重要措施。定期体检和血糖监测对于早期发现糖尿病很关键，及时采取干预措施。

对于已经患上糖尿病的人来说，生活方式干预很重要。通过改善饮食习惯、增加体力活动和控制体重，可以帮助控制血糖水平。如果生活方式干预无法达到目标，药物治疗是必要的。根据病情的不同，医生可能会选择给患者口服药物或胰岛素注射。糖尿病管理需要定期监测血糖和其他生化指标，并根据结果调整治疗方案。

除了身体健康问题，糖尿病还会对患者的心理健康和生活质量造成一定的影响。患者常常面临着焦虑、抑郁、自卑等心理问题，同时还需要面对饮食、运动、用药等方面的限制和调整。因此，社会支持和心理疏导是非常重要的，可以帮助患者应对糖尿病带来的挑战，提高生活质量。

糖尿病是一种常见且严重的代谢性疾病，但通过预防和管理，人们可以降低其风险并提高生活质量。每个人都应该了解糖尿病的基本知识和预防控制方法。关注糖尿病，关注健康，让生活更加美好。

(作者供职于潍坊医学院附属医院)

## 妊娠期 超声检查的重要性

□陈振

在妊娠期，超声检查就像一把神奇的钥匙，为人们打开了探索胎儿世界的大门。通过超声波，人们能够捕捉到胎儿的各种动态。

超声波是一种频率高于人类能听到的声音的声波。它具有方向性强、穿透力强、能量集中等特性。在医学领域，超声波被广泛应用于诊断、治疗和监测。

超声诊断主要利用超声波的反射和传播特性。当超声波遇到不同的组织或器官时，会产生不同程度的反射，反射回来的声波被探头接收并转换为图像。通过分析这些图像，医生可以了解胎儿及其附属物的状况。

在妊娠期，超声技术主要用于观察胎儿的生长发育情况，检查胎儿有无畸形、胎位、羊水量等问题。常见的超声检查方法包括经腹部超声和经阴道超声。

临床上，超声可以帮助医生及孕妈妈做到以下几点。

**确定胎儿数目和位置** 在早期妊娠期，超声检查可以帮助医生确定胎儿的数目和位置，排除宫外孕等异常情况。这对于孕妇和医生来说都是非常重要的信息，因为宫外孕等异常情况可能会对母婴的健康产生严重影响。

**评估胎儿生长发育** 通过定期的超声检查，可以动态观察胎儿的生长速度，评估胎儿的生长发育状况。对于发育迟缓或生长过快的情况，可以及时采取措施干预，确保胎儿的健康发育。

**诊断胎儿畸形** 超声检查是筛查胎儿畸形的关键手段。通过详细的胎儿解剖结构检查，可以发现许多严重的胎儿畸形，如脑积水、唇裂、心脏畸形等。这些畸形在早期发现后，有助于医生

制定后续治疗方案，为孕妇提供更好的治疗和建议。

**监测胎盘和羊水状况** 胎盘是胎儿与母体之间的营养和氧气交换器官，而羊水则是保护胎儿的缓冲区。通过超声检查，可以监测胎盘的位置、厚度以及羊水的量与性质，有助于判断母婴的健康状况。这对于预防和及时治疗妊娠期并发症非常重要。

**引导产前干预和治疗** 在某些情况下，医生可能会使用超声引导来干预和治疗妊娠期的一些并发症。例如，通过超声引导可以进行羊水穿刺等操作，以获取胎儿的遗传信息或治疗某些妊娠期疾病。

孕妇在进行超声检查前需要进行一些准备工作。首先，需要按照医生的建议提前预约时间，避免长时间等待。其次，孕妇需要穿着宽松舒适的衣物，以便于进行检查。此外，孕妇应提前排尿，避免在检查过程中感到不适。

在进行超声检查时，孕妇需要积极配合医生进行检查。首先，孕妇需要保持良好的心态和稳定的情绪，不要过度紧张或焦虑。其次，孕妇需要根据医生的指示调整呼吸或改变体位，以便更好地观察胎儿情况。此外，孕妇应遵循医生的指导，不要在检查过程中与他人交谈或使用手机等电子设备。

综上所述，超声在妊娠期具有重要的价值，它不仅能够帮助医生准确评估胎儿的生长和发育状况，还能及时发现胎儿的各种问题，为采取有效的干预措施提供时间保障。因此，对于每位准妈妈来说，定期接受超声检查是必不可少健康管理措施之一。

(作者供职于山东省金乡县人民医院超声科)