

如何及时发现 心肌梗死和脑梗死

□许永喜 丛玲

心肌梗死和脑梗死是两种常见的心脑血管疾病,可能会对患者的生命造成严重威胁。因此,对这两种疾病做到早发现、早治疗,对患者来说至关重要。

心肌梗死是什么

心肌梗死是由于冠状动脉阻塞导致心肌缺血坏死而引起的心脏疾病。心肌梗死的症状包括胸痛、胸闷、气短、恶心、呕吐等,有的患者可能会无症状或症状不明显。

胸痛 心肌梗死最常见的症状是胸痛,通常表现为压迫、发闷或紧缩性疼痛。胸痛可能会持续数小时或更长时间,并可能放射到肩膀、背部或手臂。

胸闷 胸闷是心肌梗死的常见症状,患者可能会感到呼吸困难或气促。

恶心和呕吐 心肌梗死可能会导致恶心和呕吐,尤其是在发病初期。

疲劳和虚弱 心肌梗死可能会使患者容易感到疲劳和虚弱,这是由于心脏无法有效泵血导致的。

心律失常 心肌梗死可能会导致心律失常,包括心

跳过快或过慢,或者出现不规则的心跳。

如果您怀疑自己患了心肌梗死,应立即拨打急救电话或前往离自己住处最近的医院就诊。医生可能会让您做心电图、血液等检查,以确定诊断,并制订合适的治疗计划。

脑梗死是什么

脑梗死是指由于脑血管阻塞导致脑部供血不足而引起的神经系统疾病。脑梗死的症状包括头痛、眩晕、面部麻木、肢体无力、口齿不清等。

头痛 脑梗死可能会导致头痛,通常为剧烈疼痛或搏动性疼痛。

眩晕 脑梗死可能会导致眩晕,患者可能会感到头晕目眩或站不稳。

面部麻木 脑梗死可能会导致面部麻木。

肢体无力 脑梗死可能

会使患者肢体无力,甚至无法行走。

口齿不清 脑梗死可能会使患者口齿不清。

如果您怀疑自己患了脑梗死,应立即拨打急救电话或前往离自己住处最近的医院就诊。医生可能会让您做头部影像学等检查,以确定诊断,并制订合适的治疗计划。

如何预防心肌梗死和脑梗死

预防心肌梗死和脑梗死的关键是保持健康的生活方式,包括以下几点:

控制血压和血脂 高血压和高血脂都是导致心肌梗死和脑梗死的危险因素。高血压和高血脂患者要定期检测血压和血脂。如果血压和血脂不正常,要调整生活方式,并进行药物治疗。

坚持适量运动 适量运动可以帮助降低血压和血

脂,增强心肺功能和肌肉力量。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动。

健康饮食 在日常生活中,应该以低盐、低脂、高纤维、高维生素的食物为主,避免过量摄入脂肪和糖分。建议多食用水果、蔬菜、全谷类食物、瘦肉、鱼类等。

控制体重 肥胖会增加发生心肌梗死和脑梗死的风险。因此,应该采取措施来控制体重。

戒烟限酒 吸烟和过量饮酒都会增加发生心肌梗死和脑梗死的风险。因此,应该戒烟限酒。

定期检查 定期进行身体检查,可以及早发现高血压、高血脂等,并及时采取措施进行控制和治疗。

相关注意事项 要关注身体的变化,密切关注身体的变化,包括疼痛、麻木、无力等。如果出现身体不适或症状突然加重,应立即就医。

高危人群要注意 心肌梗死或脑梗死高危人群,如老年人、高血压患者、糖尿病患者等,要更加关注身体状况,定期进行体检和相关检

查。

要了解家族史 家族中心肌梗死或脑梗死患者的人更容易患这些疾病,应该了解家族史,并定期进行相关检查。

要避免过度劳累 过度劳累会导致身体抵抗力下降,增加患病风险。应该合理安排工作和休息时间,避免过度劳累。

要保持心情舒畅 情绪波动和压力大会导致身体发生变化,增加发生心肌梗死和脑梗死的风险。应该保持心情舒畅,适当放松和减压。

要及早就诊 如果您怀疑自己患了心肌梗死或脑梗死,应该及早就诊,不要拖延。医生可以为您提供相关的检查和诊断,并制订合适的治疗方案。

总而言之,要想及时发现心肌梗死和脑梗死,需要关注身体状况、了解家族史、及早就医等。如果您有相关症状或疑虑,请及时就诊,并听从医生的建议进行诊断和治疗。

(作者供职于山东省威海市中心医院)

细菌性食物中毒的表现和预防

□王春旭

常见的引起食物中毒的细菌有哪些
食物中毒可以由多种细菌引起。这些细菌主要有金黄色葡萄球菌、沙门氏菌、副溶血性弧菌、致泻性大肠埃希氏菌、蜡样芽孢杆菌、单核细胞增生李斯特菌、空肠弯曲菌等。

金黄色葡萄球菌引起的食物中毒这种食物中毒是由于进食被金黄色葡萄球菌及其所产生的肠毒素所污染的食物导致的。这种食物中毒潜伏期短,一般为2小时至5小时,起病急骤,有恶心、呕吐、腹泻、腹痛等症状,其中呕吐最为突出,一般不发热。

沙门氏菌引起的食物中毒 沙门氏菌主要通过家禽、家畜等传播给人类,也可能通过被污染的食品传播。能引起沙门氏菌食物中毒的食品主要有未煮熟的蛋类、动物肝脏、冷冻肉、奶制品、豆制品、人工腌制食品等。这种食物中毒的潜伏期通常为进食后4小时至24小时,症状包括恶心、呕吐、腹泻、发热等,可伴皮疹,发热比较明显。

副溶血性弧菌引起的食物中毒 副溶血性弧菌主要来源于海产品,以墨鱼、鱿鱼、虾、贝类常见。这种食物中毒的症状包括恶心、呕吐、腹泻、发热等,发病期通常在进食后数小时至2天内。

致泻性大肠埃希氏菌引起的食物中毒 致泻性大肠埃希氏菌分为5种类型,包括产肠毒素性大肠埃希氏菌、肠侵袭性大肠埃希氏菌、肠致病性大肠埃希氏菌、肠集聚性大肠埃希氏菌、肠出血性大肠埃希氏菌。常见的引起致泻性大肠埃希氏菌中毒的食品为肉类、蛋类、乳及乳制品,以及蔬菜、水果等。症状主要有腹泻、腹痛、发热、脓血便等。

蜡样芽孢杆菌引起的食物中毒 引起蜡样芽孢杆菌食物中毒最常见的食物包括肉类、蛋类、乳制品,以及点心、剩米饭等含淀粉比较多的变质食物。食用被这种细菌污染的食品,可能出现恶心、呕吐、四肢乏力、腹泻、腹痛等。

单核细胞增生李斯特菌引起的食物中毒 这种细菌是人畜共患的重要食源性致病菌。这种细菌可以在4摄氏度左右的环境中生长繁殖,并且能够耐受-20摄氏度的温度,通过污染各种冷藏食品、冷冻食品及巴氏消毒奶等导致食物中毒。因此,这种细菌被称为“冰箱杀手”,可以通过被其污染的食品(如乳制品、冰激凌、肉类、水产品等)感染人体,对孕妇和免疫能力较低者有较大威胁,可能导致持续发热、头痛、肌肉痛、腹泻等症状,还可能使孕妇流产。

空肠弯曲菌引起的食物中毒 这种细菌可通过污染肉类、奶及奶制品和未经消毒处理的水导致感染。容易被这种细菌污染的食品有生食的或未煮熟的鸡肉、巴氏杀菌不彻底的牛奶、蛋制品、生火腿等。这种食物中毒有发热、呕吐、腹泻、腹痛、头痛、眩晕等症状。

细菌性食物中毒有哪些表现
细菌性食物中毒是由于摄入含有细菌的食物导致的,通常会有消化系统症状和全身症状。

腹泻和腹痛 这是细菌性食物中毒最常见的症状。

呕吐 细菌性食物中毒可能会引起呕吐。

发热 有的细菌性食物中毒患者会发热。

头痛和肌肉痛 细菌性食物中毒可引起头痛、肌肉痛、关节痛等。

恶心和味觉改变 细菌性食物中毒可能会导致恶心、味觉异常或食欲下降。

神经系统症状 细菌性食物中毒可能影响神经系统,引起眩晕、痉挛或失去意识等。

其他症状 有的细菌性食物中毒患者会出现皮疹、咽喉痛、血便等症状。

如何预防食物中毒
生活饮用水要干净卫生。

食物要新鲜
避免生食或食用未经充分加热的肉类、蛋类,以及其他潜在被污染的食品,生熟食品要分开存放。

如果新鲜食品需要冷藏,应尽快放入冰箱。分割好的食品、剩余的熟食等应迅速放入冰箱冷藏或冷冻。

要保持厨房清洁。使用干净的厨具和烹饪工具,使用流动水清洗切菜板、刀具、锅具等。生食和熟食的菜板要分开使用。

加强个人卫生,做到饭前便后洗手。使用肥皂和流动水洗手至少30秒,手指、指缝、手背、手腕等都要洗到。

做好这些,可以减少细菌传播,降低发生食品污染的风险,从而有效预防细菌性食物中毒。养成良好的卫生习惯是简单而有效的预防措施,有助于保障食品安全,减少发生食物中毒的风险。

(作者供职于广西壮族自治区桂林市疾病预防控制中心)

患儿发热伴惊厥 怎么办

□陈毅克

每到流感高发季,儿童经常会出现发热伴惊厥的情况。

发热是身体应对疾病的防御性反应,是一种症状,不是一种疾病。

惊厥的表现为突然发作的全身性或局限性肌群强直性和阵挛性抽动,多伴有意识障碍。

什么是热性惊厥

热性惊厥通常发生在发热前几小时内,在上呼吸道感染或其他感染性疾病初期。出现热性惊厥时,患儿可能有片刻看起来很奇怪,然后出现强直、抽搐、翻白眼,会有短时间的意识丧失、呼吸困难、皮肤发绀等情况。

热性惊厥发作结束后,患儿很快恢复正常。热性惊厥有明显的年龄依赖性,初次发作在3个月到5岁之间,绝大多数儿童6岁以后不再发作。

根据发作类型、持续时间和24小时内发作次数等,热性惊厥可以分为单纯性热性惊厥和复杂性热性惊厥。

单纯性热性惊厥 通常全身性发作,表现为双眼上翻,颜面、口周发绀,四肢强直抖动,呼之

不应。这种惊厥持续时间<15分钟,且24小时内不复发。发作后,神经系统大多没有异常表现。

复杂性热性惊厥 比单纯性热性惊厥少见,局限性发作,比如单侧肢体抽搐。这种惊厥持续时间>15分钟,或24小时内复发,在一次病程中可有多次发作。

热性惊厥的常见病因

热性惊厥的病因有感染性病因和非感染性病因两种。感染性病因分为颅内感染和颅外感染。非感染性病因常见的有颅脑损伤与出血、颅内占位、缺氧缺血性脑病等。热性惊厥的发病机制尚未完全明确,但可能与儿童脑发育未完全成熟、遗传因素、个别非感染性因素引起的发热等有关。

出现热性惊厥怎么办

建议患儿家长这样做:

1. 避免患儿发生跌倒或受伤,让患儿侧卧平躺。

2. 解开患儿的衣领,保持呼吸道通畅。

3. 将患儿的头转向一侧,以便唾液或呕吐物流出。

4. 避免声、光、摇晃、喂水等刺激。

患儿家长不要有以下行为:

1. 不要强行制止患儿抽搐。有的患儿家长会强制按压患儿的胳膊、腿等来阻止抽搐。这样做,不但不能终止抽搐发作,反而可能会导致患儿受伤。

2. 不要往患儿的嘴里塞东西。有的患儿家长担心抽搐时患儿会咬到自己的舌头,就强行撬开患儿的嘴,往里面塞毛巾、筷子等物品。

3. 不要掐患儿的虎口和人中。这样做没有终止抽搐的作用。掐人中可能会阻碍患儿的呼吸道通畅,甚至因为疼痛刺激使惊厥持续时间更长。

4. 不要给患儿喂水喂药。在患儿抽搐时喂水喂药容易发生呛咳。如果水被误吸入气管,会引起窒息。

5. 不要把抽搐中的患儿放到浴缸中降温,在水中很容易发生窒息现象。

多数患儿的症状可在几分钟内缓解。如果5分钟后症状仍未缓解,需要将患儿紧急送往医院救治。

总而言之,患儿家长要注意患儿抽搐的时间,让患儿安全地抽搐一会儿。虽然这种不过多干预的做法让患儿家长在情感上难以接受,但是这是应对热性惊厥的最优方案。切记不要胡乱操作,不要折腾患儿,以防出现二次伤害。

患儿出现热性惊厥,要立即送往医院吗

大多数患儿热性惊厥发作时间较短,常常三五分钟后停止,一般不超过15分钟。可以在患儿热性惊厥停止后再送往医院。出现以下情况,需要立即送往医院:

1. 持续高热,体温不能降到38.5摄氏度以下。

2. 第一次发作,持续时间超过5分钟,或发作频繁。

3. 患儿出现烦躁、嗜睡、精神反应差、呼吸困难等。

4. 热性惊厥发作后,患儿出现肢体活动障碍。

5. 患儿发热并出现呕吐、头痛、吞咽障碍等症状。

精神康复主要包括以下几个方面:

体能训练 进行简单易操作的体育项目,比如打羽毛球、跳绳、瑜伽等。进行训练时,要注意安全,循序渐进。

家庭生活技能训练 对病程较长的慢性衰退患者,着重培养其穿衣、洗漱等,坚持每日数次手把手地教其家庭生活技能。除了严重衰退者训练没效果外,大多数患者在2周至3周内效果较好,症状改善明显。这种训练必须持之以恒,一旦松懈,则患者会回到原来的状态。

让患者有自己的情感,勇于表达自己的情感 人的情感活动

懒是精神障碍的一种症状

□郝文煊

在临床上,我经常听到患者这样说:

“早上起床不想叠被子,不想刷牙洗脸。”

“我提不起劲,不想和别人说话。”

“我什么精神症状都没有,只是懒点儿,这也是病吗?”

懒得吃早饭,懒得运动,懒得收拾屋子,懒得去努力……懒,似乎已成为拖延、依赖、不进取等的代名词。

其实,懒是精神障碍的一种症状,医学上称为阴性症状。阴性症状是一种症候群,主要表现为孤僻日益加重、活动量减少、不愿意与人交往、不讲卫生、事事需要别人督促。有这种症状的人,

对任何事都缺乏兴趣,和他人眼神交流少,面部表情少,对与自己有关的事情表现得无动于衷,对周围环境的变化丧失情感反应,

对自己的家人、同事、朋友也越来越淡漠,不能理解和识别别人的情感流露,不能准确地表达自己的情感。如果患者不及时治疗,会造成生活自理能力、沟通能力、工作学习能力和人际交往能力下降。

这种阴性症状,因为相较冲动伤人对他人危害性较小,所以更容易被忽视,从而延误治疗时机。如果患者长期处于自我封闭状态,容易产生社会功能退化。患者应该及时就诊,让医生进行专业的治疗。

如何防止出现阴性症状?这是精神康复的重要任务。

精神康复又称社会心理康复,是康复医学的一个重要组成部分,也是精神疾病全程治疗的一个重要组成部分。对精神疾病患者,精神康复以技能训练为主,配合必要的教育、心理干预、环境支持,让患者尽可能恢复正常的社会功能,或重新获得技能,提高患者独立生活的能力,最终让患者重返社会。对精神康复,美国给出的定义是:精神康复是一种修复和转型的过程,使一个精神障碍患者能在一个社区中过着有意义的生活,同时为自己的人生而不断努力。

精神康复主要包括以下几个方面:

体能训练 进行简单易操作的体育项目,比如打羽毛球、跳绳、瑜伽等。进行训练时,要注意安全,循序渐进。

家庭生活技能训练 对病程较长的慢性衰退患者,着重培养其穿衣、洗漱等,坚持每日数次手把手地教其家庭生活技能。除了严重衰退者训练没效果外,大多数患者在2周至3周内效果较好,症状改善明显。这种训练必须持之以恒,一旦松懈,则患者会回到原来的状态。

让患者有自己的情感,勇于表达自己的情感 人的情感活动

包括内心的体验和面部表情。首先,要让患者对生活感兴趣。兴趣越大,情感投入越多,愉快感也就越强。其次,要让患者设身处地地体谅和关心他人。只有理解别人的情感,才能唤起自己的情感。再次,让患者的生活充实起来。聊天、看电视、听广播、读报纸等日常生活中非常简单的事情,都可以让患者的生活充实起来。整日呆坐少语、无所事事,自然难以产生真实的情感。最后,要引导患者适时适度地表达情感。患者家属要耐心帮助患者,引导患者勇敢地表达自己的情感。

社会技能训练 患者家属要每天让患者关注新闻动态,学习

新知识,并用于实践;不能打压患

者,要对患者进行鼓励式教育,主动发现患者微小的进步,并给予肯定;营造和睦的家庭氛围,经常与患者谈心,尽量满足患者合理的需求。这样做,都有利于患者恢复。

生活技能训练 让患者洗菜、擀饺子皮、包饺子、收拾桌子等,提高其生活技能。可以给予患者物质奖励,以提高其训练的积极性。

精神康复的三大原则:
功能训练 主要是训练患者语言交流、日常生活、职业活动和社会活动等方面的能力。

全面康复 是指在躯体上、心理上及社会生活上实现全面的、

整体的康复。

重返社会 是指让患者成为独立自主和有价值的人,能重新参加社会生活和履行社会职责,并为社会作出应有的贡献。

患者家属应知晓家庭康复训练的步骤:不要过分依赖医生;找出患者目前存在的主要问题;与患者进行交流,制订改进计划;实施计划时,应有奖惩措施;定期记录患者的情况,进行阶段性总结。

没有人能够避开生活中的狂风暴雨,但只要坚持到底,就会看到云散月明。

(作者供职于河南省精神病理学及社会生活上实现全面的、

医院早期干预二科)