识别脑梗死的早期预警信号

□罗林飞

脑梗死并非仅影响老年人,年轻人也可能遭遇此病,导致肢体麻木、瘫痪、言语不清等。那么,脑梗发作前身体会有哪些预警信号?今天我们来探讨。

什么是脑梗死

脑梗死,即缺血性脑梗死,是由于脑部血管阻塞导致脑部组织缺血、缺氧,进而引发脑细胞死亡的严重疾病。该病预后比较差,患者有可能出现多种中枢神经系统异常引发的后遗症。脑梗死的发病率和死亡率均比较高,且发生后往往导致严重的神经功能缺损,影响患者的生活质量。

年轻人也会得脑梗死吗

根据相关调查,我国每年约有200万例的脑梗死新发病例,每年有超过150万人死于该病。目前脑梗死患者以45岁~70岁的中老年人为主,但近年来该病逐渐呈现年轻化趋势。尽管脑梗死一般发生在中老年人身上,但

年轻人也有可能患脑梗死,只不过在脑梗死人群中比例不高。

根据《中国中青年心脑血管健康白皮书》,受调查人群中,20岁~39岁的患病和高危人群占比为44.3%。其中,20岁~29岁的高危人群占比达15.3%。比如,心肌梗死、脑梗死等过去被视为“老年病”的心脑血管疾病,现在也逐渐年轻化。因此,无论是中老年人还是年轻朋友,都需要严防脑梗死。

脑梗死的早期预警信号

短暂但剧烈的头痛、头晕、头痛、头晕是脑梗死的典型症状之一,因为脑梗死会导致组织中的血液和氧气供应不足,从而干扰组织的血液供应引发头痛、头晕。一般认为,头痛、头晕多为缺血性脑梗死的先兆,而强烈头痛伴恶心、呕吐多为出血性脑梗死的先兆。

身体一侧麻木 通常来讲,中风一般只影响两个半球中的一个。因此,脑梗死会出现一

侧肢体疲弱、麻木、乏力。脑梗死面积小时,患者会表现出短暂性的身体一侧麻木。随着脑梗死面积持续增大,这种短暂性的麻木感会发展为持续麻木感。

经常打哈欠 当人们经常打哈欠时,一定要引起重视,因为大脑在缺氧时人就会不停打哈欠,而脑梗死发作前,因为大脑血流减缓和供血不足,会使大脑处于缺氧状态。因此,在排除睡眠不足、空气流通差等因素后,也需要警惕频繁打哈欠是脑梗死的先兆。

短暂视物模糊 脑缺血会影响视网膜的功能,可能导致视网膜供血不足。视物模糊、缺损、不完整,大多数患者能自行恢复,是脑梗死早期的预警信号。

舌根发硬,说话含糊 脑动脉供血不足,会影响大脑皮层的语言中枢,患者一旦出现舌根发硬,说话不利索,就需要注意脑梗死的可能。此外,喝水、吃饭容易被呛,也是舌根发硬的一种

表现。

经常眼前发黑 在没有恶心的、晕眩和任何意识障碍的情况下,忽然出现眼前发黑,看不到东西,经过数秒或数分钟后恢复正常,这是由视网膜短暂缺血导致的,也是脑血管疾病的早期预警信号。

脑梗死有哪些危险因素

高血压病 高血压病是引发脑梗死的重要危险因素之一。长期高血压病会导致血管壁损伤,使血液中的脂质和血小板易沉积而形成血栓,进而引发脑梗死。

糖尿病 糖尿病是脑血管疾病的独立危险因素之一。糖尿病患者的大脑血管易发生病变,导致血栓形成和脑梗死。

高血脂症 高血脂症可导致动脉粥样硬化,使血管变得狭窄、堵塞,增加脑梗死的发病率。

吸烟 吸烟会损伤血管内皮细胞,加速动脉粥样硬化的进程,从而增加脑梗死的风险。

缺乏运动 长期缺乏运动会

导致身体代谢异常,增加血液中的脂质和糖分,从而增加脑梗死

的风险。**精神压力过大** 长期处于精神高压状态会导致身体紧张、免疫系统异常,从而增加脑梗死的

风险。**年龄和性别** 随着年龄的增长,血管壁逐渐硬化、弹性下降,脑梗死的风险随之增加。男性比女性更容易引发脑梗死,但女性在绝经后的脑梗死风险也有所增加。

家族史 有脑梗死家族史的人,其脑梗死的发病率可能高于正常人。

其他疾病 如心脏疾病、脑血管畸形等,也可能引发脑梗死。

了解脑梗死的早期警告信号,及时识别和就医对于患者的生命安全至关重要。
(作者供职于广西壮族自治区南宁市中南医院)

骨科疾病的预防与治疗

□潘伟

骨骼作为身体内在支撑,像坚固的堡垒一样保护着人们的内部器官,支撑着人们的活动。然而,一旦骨骼出了问题,就像堡垒内部被侵蚀了一样,会给我们带来极大的痛苦。

在骨科,常见的疾病有颈椎病、腰椎间盘突出症、关节炎、骨折等。这些疾病均与人们的生活习惯、工作环境、年龄等因素有关。比如,长期从事工作的办公族容易患上颈椎病和腰椎间盘突出症,老年人则容易患上关节炎等疾病。那么,人们该如何预防和治疗这些骨科疾病呢?

预防措施

保持健康的生活方式 保持健康的生活方式是预防骨科疾病的基础。首先,人们要保持规

律的作息时间和充足的睡眠。其次,人们要合理饮食,多吃富含钙、蛋白质和维生素的食物,如牛奶、鱼肉、蔬菜等。

适度运动 长期坚持适度运动可以帮助人们保持骨骼健康,促进骨骼的新陈代谢,增加骨密度、预防骨质疏松症等。同时,运动还可以缓解关节疼痛,增强关节灵活性。建议人们每周进行至少3次有氧运动。

定期体检 定期体检可以帮助人们及时发现骨骼问题,通过

X线、CT(计算机断层成像)检查等手段,及早发现骨骼病变,如骨质增生、骨折等。此外,定期体检还可以监测骨密度变化,预防骨质疏松。

治疗方法

药物治疗 药物治疗是骨科疾病的常见治疗方法。对于疼痛等症状较轻的患者,医生会开出非处方药物,如布洛芬、对乙酰氨基酚等,起到消炎止痛的作用,缓解患者痛苦。对于症状较重的患者,医生可能会开具处方

药,如皮质类固醇、透明质酸等,针对不同的骨科疾病进行治疗。

物理疗法 物理疗法是一种利用物理因子治疗疾病的方法。在骨科疾病中,常用的物理疗法有超声波疗法、电疗法、磁疗法等,可以帮助患者缓解疼痛、促进血液循环、改善肌肉紧张等症状,通常不会对身体造成伤害,且疗效持久。

手术治疗 对于严重的骨科疾病,如骨折、严重的关节病变等,手术治疗可能是必要的。手

术治疗可以修复或替换受损的骨骼和关节,恢复其功能。随着医学技术的不断发展,手术治疗的效果也越来越好。

康复训练 康复训练是骨科疾病治疗的重要环节之一。康复训练,可以帮助患者恢复肌肉力量、关节灵活性和平衡能力。康复训练既可以在医院或康复中心进行,也可以在家中。在康复训练过程中,患者需要听从医生的建议,遵循科学的方法和步骤进行训练。

总之,骨科疾病并不可怕,只要人们采取科学的方法进行预防和治疗,就能够有效保护骨骼健康。

(作者供职于山东省曹县第二人民医院)

如何应对季节性流感

□尚伟

季节性流感是一种由流感病毒引起的呼吸道传染病,具有高度的传染性。在每年的特定季节,流感病毒的传播较为活跃,导致大量感染病例出现。面对季节性流感的威胁,我们要高度重视,同时要了解如何正确应对流感症状和传播。

预防季节性流感

接种疫苗 接种季节性流感疫苗是有效的预防措施。疫苗可以刺激人体免疫系统产生抗体,对抗病毒的入侵。人们每年接种疫苗可以确保抗体水平与当年流行的病毒毒株相匹配,从而降低感染风险。

勤洗手 洗手是防止病毒传播的有效方法。务必养成勤洗手的习惯,特别是在接触公共场所物品后、用餐前、上厕所后等

情况下。使用肥皂和流动水至少洗手20秒,确保手部清洁卫生。

保持社交距离 避免与患有流感的人密切接触,尽量保持至少1米的安全距离。避免前往人群密集的场所,降低交叉感染的风险。

增强免疫力 保持良好的生活习惯,合理饮食,有助于增强免疫力。充足的睡眠、适度运动、饮食营养、均衡和摄入充足的水分,均有助于提高身体抵抗力。

季节性流感的识别与应对 识别流感症状 季节性流感的症状包括发热、喉咙痛、咳嗽、流鼻涕、乏力、头痛、肌肉疼痛等。如果患者出现这些症状,应立即采取相应的治疗措施。

及时就医 如果疑似感染了流感,患者应该尽快寻求医生帮助。就医时,患者应将自己的症状和发病时间及时告诉医生,以便医生做出准确的诊断和治疗。

休息与隔离 感染流感病毒后,患者应充分休息并遵医嘱治疗。隔离措施可以减少病毒的

传播,保护易感人群。在患病期间,流感患者应避免与他人密切接触,尤其是儿童、老年人、孕妇和身体虚弱的人。

合理用药 患者应遵医嘱服用药物,不要自行盲目使用药物。非处方药物(如对乙酰氨基酚和布洛芬等)可用于缓解轻度症状,但应遵循药物说明书使用。

改善生活方式 保证充足的睡眠、合理饮食和适度运动,对促进康复非常重要,多吃新鲜的蔬菜和水果,摄入充足的水分,

避免过度疲劳和剧烈运动。

心理调适 流感是一种常见疾病,大多数患者可以在家中休养。患者保持积极的心态和乐观的情绪,有助于提高免疫力和促进康复。

季节性流感是一种常见的呼吸道传染病。采取有效的预防措施和正确的应对方式,可以降低感染风险和减轻症状。预防流感的关键在于保持良好的卫生习惯、增强免疫力、接种疫苗,以及及时就医和治疗。在面对流感威胁时,我们应保持冷静,积极采取措施保护自己和周围的人免受疾病侵袭。同时,也要关注自身和他人的健康状况,共同维护公共卫生安全。

(作者供职于山东省枣庄市妇幼保健院)

肺癌的症状与治疗

□纪永祺

肺癌是一种常见的恶性肿瘤,症状因病情发展阶段和个体差异而有所不同。了解肺癌的症状,对于早期发现和治疗具有重要意义。

咳嗽 咳嗽是肺癌常见的症状之一。初期可能为轻微咳嗽,随着病情发展,咳嗽会逐渐加重,甚至出现刺激性呛咳,尤其是在夜间。咳嗽可能伴痰液,痰液可能为白色泡沫状或带有血丝。

胸痛 胸痛也是肺癌的常见症状之一,可能位于胸部的一侧或两侧,表现为隐痛、钝痛或刺痛,可能会随着呼吸或咳嗽而加剧。胸痛的原因可能是肿瘤侵犯胸壁、胸膜,或者是胸膜转移所致。

呼吸困难 呼吸困难是肺癌的另一个常见症状,患者可能感

到呼吸急促、气短或呼吸费力。呼吸困难可能是由于肿瘤阻塞支气管、胸腔积液或肺炎等引发。随着病情的进展,呼吸困难可能会逐渐加重。

发热 发热是肺癌的常见症状之一,可能是由于肿瘤阻塞支气管引起阻塞性肺炎所致。患者可能出现持续低热或高热,伴随咳嗽、咯痰等症状。抗生素治疗可能会短暂缓解发热,但病情会反复发作。

声音嘶哑 声音嘶哑也是肺癌的早期症状之一,尤其是中央型肺癌患者。声音嘶哑可能是由于肿瘤侵犯喉返神经所致。随着病情的发展,声音嘶哑可能会持续加重,影响患者的正常交流。

肺癌的治疗方法 因病情、分期和个体差异而异,以下是常见的一些治疗方法。

手术治疗 手术治疗是肺癌的首选治疗方法,特别是对于早期肺癌患者。手术的目的是彻底切除肿瘤,包括肺叶切除或全肺切除等手术方式。对于早期肺癌,手术切除后患者的生存率较高,预后较好。

放疗 放疗是利用高能辐射杀死癌细胞的一种治疗方法。肺癌的放疗包括根治性放疗、姑息性放疗和术前放疗等。放疗可以缩小肿瘤,缓解症状,延长患者的生存时间。对于不能手术的肺癌患者,放疗是一种重要的治疗手段。

化疗 化疗是通过药物杀死癌细胞或阻止其生长的一种治疗方法。肺癌的化疗通常采用药物组合,包括顺铂、卡铂等。化疗可以杀死快速生长的癌细胞,缩小肿瘤,延长患者的生存

时间。对于晚期肺癌患者,化疗是一种重要的治疗手段。

靶向治疗 靶向治疗是针对肺癌细胞中的特定基因突变进行的一种治疗方法。肺癌的靶向治疗主要包括吉非替尼、克唑替尼等。靶向治疗可以特异性地杀死肺癌细胞,减少对正常细胞的损伤。对于特定基因突变的肺癌患者,靶向治疗是一种有效的治疗手段。

在治疗过程中,患者与医生进行充分沟通和沟通,制定个性化治疗方案,并根据治疗反应及时调整方案,是提高治疗效果和生存质量的关键。同时,患者治疗后需要定期复查,以监测疗效,早期发现肿瘤的复发和转移。

(作者供职于山东省曹县人民医院)

中医调理五脏的方法

□张永凤

中医内科是一门古老而深邃的医学学科。它以五脏为核心,认为五脏是人体健康的根本,通过调和五脏来保持身体健康。在中医内科的理念中,人体内部环境的平衡与稳定是维持健康的必要条件,而这种平衡与稳定的调节则主要依赖于五脏的功能。因此,了解五脏的生理功能、相互关系及失调症状,对日常生活中的养生保健具有重要意义。

基本理念

中医内科认为,人体内部环境的平衡与稳定是维持健康的必要条件。这种平衡与稳定是通过五脏的功能来实现的。五脏,即心、肝、脾、肺、肾,是人体内部最重要的器官,分别对应不同的生理功能,共同协调工作,保证人体的正常运转。

生理功能
心 主血脉,藏神志,为人体血脉中的主要器官,能够推动血液在血管中运行。
肝 主疏泄,藏魂,为刚脏,具有疏泄气机的功能,能够调节全身的气机。

脾 主运化,统血,为后天之本,能够运化水谷精微,为人体提供营养。

肺 主气,藏魄,能够调节气机,司呼吸,为人体气体交换的主要器官。

肾 主藏精,主生长发育与

生殖,为先天之本,能够贮藏精气,促进人体的生长发育和生殖机能。

五脏养护

保持良好的作息习惯 充足的睡眠,有助于五脏的休息和修复。建议每晚保证7小时~8小时的高质量睡眠。同时,避免熬夜,以保持正常作息时间。

合理的饮食调理 饮食是养护五脏的重要手段,应保持三餐规律,营养均衡。具体来说,就是多食用富含优质蛋白质、矿物质和维生素的食物,如瘦肉、禽

蛋,以及新鲜的蔬菜和水果等,避免食用油腻、辛辣和刺激性食物。根据五脏的生理特性选择相应属性的食物。比如养心,宜多吃红色的食物等;养肝,宜多吃绿色的食物等;养脾,宜多吃黄色的食物等;养肺,宜多吃白色的食物等;养肾,宜多吃黑色的食物等。

适度运动 长期坚持适度运动有助于促进气血流通,增强五脏功能。人们可以选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、打太极拳等,每周进行至少150分

钟的中等强度有氧运动,避免运动过度或运动不足。

控制情绪 精神压力对五脏健康有重要影响,应学会调节情绪,保持乐观心态,避免过度的悲伤、焦虑等情绪。冥想、瑜伽等方法可以帮助人们放松身心,有助于维持五脏平衡。

定期体检 通过定期健康检查可以及时了解五脏状况,早期发现潜在的健康问题。建议人们每年进行一次全面体检,以便及时调整养护措施。

中医内科认为,五脏是人体健康的根本。心、养肝、养脾、养肺和养肾是保持五脏平衡、维护身体健康的关键。通过调和和平衡,可保持人体内部环境的平衡与稳定,预防疾病,延年益寿。

(作者供职于山东省济南市济阳区中医医院)

在全科医生的日常工作中,高血压病、糖尿病和心脏病是常见的慢性病,也是全科医生面临的主要挑战之一。这些疾病不仅发病率较高,而且相互关联,容易形成恶性循环。

高血压病是常见的慢性病,影响着全球数亿人的健康。高血压病一般没有明显的症状,但长期患高血压病会对心脏、大脑、肾脏和其他器官造成损害。全科医生通过定期测量血压,来评估患者的风险因素,可以及时发现高血压病并采取相应的治疗措施。糖尿病是一种常见的代谢性疾病,以高血糖为主要特征。长期的高血糖会导致各种并发症,如心血管疾病、肾脏疾病、神经病变和视网膜病变等。全科医生通过合理的药物治疗和饮食指导,帮助患者控制血糖水平,预防糖尿病并发症。心脏病是一种常见的心血管疾病,其发病率和死亡率均比较高。心脏病通常与高血压病、糖尿病和吸烟等危险因素有关。

全科医生在治疗这3种慢性病时,面临着以下挑战。

长期管理和监测 这些慢性病都需要长期的治疗和监测。全科医生需要与患者建立良好的沟通和合作关系,确保患者能够坚持治疗并保持良好的生活习惯。

综合治疗 这些慢性病常常需要综合治疗,包括药物治疗、调整生活方式和心理支持等。全科医生需要掌握全面的医学知识,具有丰富的实践经验,以便为患者提供最佳的治疗方案。

并发症 这些慢性病常常伴随着各种并发症,如心脑血管疾病、肾脏疾病等。全科医生需要密切关注患者的病情变化,及时发现并处理并发症,确保患者的生命安全。

为了应对这些挑战,全科医生需要采取以下措施。

建立良好的医患关系 全科医生需要与患者建立互信、互动的合作关系,确保患者能够得到最佳的治疗效果。

不断丰富自己的医学知识 全科医生需要不断学习,更新自己的医学知识,以便为患者提供服务。

加强健康教育 全科医生需要向患者和家人属传播正确的健康知识和观念,帮助他们建立健康的生活方式。

关注患者的心理健康 全科医生需要关注患者的心理健康,为他们提供必要的心理支持和辅导服务。

加强与专科医生的合作 对于病情较为复杂的患者,全科医生需要与专科医生紧密合作,共同为患

者提供最佳的治疗方案。通过共同努力,全科医生可以有效预防和控制慢性病的发展,提升患者的生活质量和健康水平。
(作者供职于山东省滨州市邹平市好生街道社区卫生服务中心)

甲状腺疾病的预防与护理

□王艳

甲状腺疾病是指多种原因引起的甲状腺分泌异常、甲状腺形态结构异常或功能异常的一类疾病。常见的甲状腺疾病包括甲状腺功能亢进症、甲状腺功能减退症、甲状腺炎、甲状腺结节等。这些疾病会对患者的生理和心理健康产生严重影响,因此预防与护理至关重要。

常见的甲状腺疾病
甲状腺功能亢进症 由于甲状腺激素分泌过多引起的全身代谢亢进综合征,表现为心慌、手抖、体重下降、失眠等症状。

甲状腺功能减退症 由于甲状腺激素分泌不足或甲状腺激素作用减弱引起的全身低代谢综合征,表现为乏力、怕冷、水肿、皮肤干燥等问题。

甲状腺结节 甲状腺内的肿块,可单发或多发,多数为良性,少数可能恶变。

甲状腺炎 包括急性甲状腺炎、亚急性甲状腺炎、慢性淋巴细胞性甲状腺炎等,表现为甲状腺肿大、疼痛,可伴有发热等症状。

甲状腺癌 一种恶性肿瘤,进展迅速,需要尽早治疗。

甲状腺疾病的预防
合理饮食 保持营养均衡的

饮食,摄入足够的营养素,包括碘、硒等微量元素,对预防甲状腺疾病具有重要意义。对于海带、紫菜等富含碘元素的食物,应避免摄入过量,以免引起甲状腺疾病。

调节情绪 保持良好的心态和情绪状态,避免过度焦虑、抑郁等不良情绪,有助于预防甲状腺疾病。

定期体检 定期进行甲状腺检查,包括甲状腺功能检查和甲

状腺形态检查,有助于早期发现甲状腺疾病。

控制相关疾病 积极控制与甲状腺疾病相关的其他疾病,如自身免疫性疾病、糖尿病等,有助于预防甲状腺疾病。

甲状腺疾病的护理
生活方式干预 碘与甲状腺疾病密切相关,避免摄入过量的碘或碘摄入不足。同时,保持良好的作息习惯和饮食习惯,避免过度劳累和情绪波动。

心理护理 针对不同患者的心理状态,应进行有效心理疏导和心理支持,帮助患者树立战胜疾病的信心。特别是对有焦虑、抑郁等情绪问题的患者,应及时给予关注和护理。

药物治疗护理 甲状腺疾病患者需要长期服用药物,应遵医嘱按时服药,不可自行停药或更改治疗方案。同时,需要观察药物的不良反应,如有异常应及时就医。

病情监测 对患者进行密切观察,定期进行甲状腺激素水平和甲状腺形态的检查,及时发现病情的变化并采取相应的治疗措施。

并发症预防 针对不同的甲状腺疾病,应采取相应的预防措施,如预防甲状腺危象等并发症。

甲状腺疾病的预防与护理对患者的健康至关重要。合理饮食、控制情绪、定期体检等,可以有效降低甲状腺疾病的发生率。甲状腺疾病患者应遵医嘱按时服药,注意饮食,调整生活方式,保持良好的心理状态,定期到医院复查。

(作者供职于山东省枣庄市妇幼保健院)