

重症中暑可致命 请小心应对

□刘金星

中暑是由身体长时间暴露在高温、高湿、无风的环境中,导致体温调节中枢功能障碍,进而引发一系列症状的一种疾病。重症中暑是一种严重的病情,若不及时处理,可能会导致死亡。重症中暑有4种类型,包括热痉挛、热衰竭、热射病和日射病。

热痉挛 患者通常神志清楚、体温正常或仅有低热,表现为四肢无力、肌肉痉挛、疼痛。

热衰竭 老年人、体弱的人及不适应高温环境的人容易发病,患者发病较急,体温正常或稍有偏

高,伴有头晕、头痛、呕吐、恶心、多汗,还会出现面色苍白、皮肤湿冷、口渴胸闷、脉搏细速、低血压、抽搐和昏迷。

热射病 在高温环境中从事体力劳动较长者容易发病,患者体温可达40 摄氏度以上,多汗后无汗,神志模糊、惊厥、昏迷,严重者可发生肺水肿、心功能不全、肾衰竭等严重并发症。

日射病 患者出现剧烈头痛、头昏、眼花、耳鸣、呕吐,烦躁不安,继而出现昏迷及抽搐。如果不及时给予有效的救治,重症中暑可能

导致中枢神经系统损伤,甚至危及生命。

预防重症中暑的方法

为了预防重症中暑的发生,我们可以采取以下几种措施:

避免高温时段外出。尽量避开在午后高温时段进行户外活动,选择在清晨或傍晚等气温较低的时候外出。

合理安排户外活动。若必须在炎热天气下进行户外活动,应该选择在阴凉处进行,并定时休息,避免长时间暴露在阳光下。

保持充足水分。及时补充水

分,特别是在出汗较多时,可以选择含有电解质的饮料,避免脱水导致中暑。

穿着透气服装。选择透气性好的衣物,避免穿着过于紧身或厚重的衣物,这有利于散热,保持身体凉爽。

注意防晒。外出时,做好防晒措施,比如戴帽子、使用防晒霜、戴太阳镜等,减少紫外线对皮肤的伤害,降低中暑风险。

应对重症中暑的紧急措施

如果出现中暑症状,尤其是症状较为严重时,应该立即采取以下

紧急措施:

立即降温 将患者移到阴凉处,松开其衣领,用冷毛巾或冰块敷于额头、颈部等处,帮助降低体温。

补充水分 让患者少量多次饮用淡盐水,也可以选择含有电解质的饮料,避免患者脱水而加重中暑症状。

及时就医 如情况严重,出现意识模糊、抽搐、呼吸困难等症状,应立即就医,接受专业的治疗。

(作者供职于山东省日照市中心医院)

磁共振如何诊断脊柱问题

□车现涛

磁共振成像(MRI)作为一种先进的无创检查技术,已广泛应用于脊柱和神经系统的诊断中。其高分辨率、无辐射及能够清晰显示软组织的特点,使其成为诊断脊柱疾病不可或缺的工具。

MRI在脊柱问题诊断中的应用

脊柱退行性病变 随着年龄的增长,脊柱会出现不同程度的退行性病变,比如椎间盘突出症、变性、椎管狭窄等。MRI能够清晰地显示椎间盘的形态、信号变化及是否压迫神经根或脊髓。对于椎间盘突出

的诊断,MRI能够明确突出的方向、大小及与邻近结构的关系,为制定治疗方案提供重要参考。

脊柱肿瘤 MRI在脊柱肿瘤的诊断中同样具有重要地位,能够区分肿瘤与正常

组织,评估肿瘤的大小、位置、范围及与脊髓、神经根的关系。此外,MRI还能通过特定的成像序列检测肿瘤内部的出血、坏死等病理改变,为肿瘤的诊断和分期提供重要信息。

脊柱外伤 脊柱外伤可能导致脊髓损伤、骨折、脱位等严重后果。MRI能够清晰地显示脊髓本身的创伤情况,包括脊髓水肿、出血、断裂等,还能帮助明确椎管与椎旁软组织的改变。对于急性脊柱外伤患者,MRI是首选的影像学检查方法,因为它能够迅速、准确地评估伤情,为制定紧急救治方案提供依据。

脊柱感染性疾病 MRI在脊柱感染性疾病的诊断中也具有独特优势。对于化脓性脊柱炎和椎间盘炎等感染性疾病,

重症患者的疼痛管理

□郭伟圣

疼痛管理的方法

药物治疗 药物治疗是疼痛管理中最常用的方法之一。医生会根据患者的具体情况选择合适的镇痛药物,比如非甾体抗炎药、阿片类药物等。在使用药物时,需要注意药物的剂量和不良反应,避免过度使用或滥用。

非药物治疗 除了药物治疗外,还有一些非药物治疗方法可以帮助患者缓解疼痛。物理疗法可以通过按摩、热敷、冷敷等方式减轻患者的疼痛;心理疗法可以通过放松训练、认知行为疗法等方式帮助患者减轻焦虑和疼痛感知。此外,针灸、艾灸等传统中医方法也在疼痛管理中发挥了积极的作用。

个体化疼痛管理 由于每个患者的疼痛感受和需求都是不同的,个体化疼痛管理显得尤为重要。医生需要了解患

者的疼痛情况、病史、心理状况等信息,制定个体化的疼痛管理方案。同时,医护人员还需要关注患者的反馈,及时调整治疗方案,确保患者能够获得最佳的疼痛管理效果。

疼痛管理的挑战与展望

尽管疼痛管理在重症患者治疗中发挥着重要作用,但在实际操作中仍面临一些挑战。部分患者可能对镇痛药物产生耐药性或不良反应;非药物治疗方法的效果可能因人而异;个体化疼痛管理需要医护人员具备较高的专业素养和沟通能力等。未来,随着医学技术的不断进步和疼痛管理理念的更新,相信我们能够更好地应对这些挑战,为重症患者提供更加优质的疼痛管理服务。

(作者供职于河南省民权县人民医院)

脑卒中后偏瘫的康复

□武 磊

改善患者的运动功能。

作业治疗 专注于提高日常生活自理能力,比如穿衣、吃饭、使用餐具等,通过适应性设备和环境改造,让患者尽可能独立生活。

言语治疗 对于伴有语言障碍和吞咽困难的患者,专业治疗师会设计个体化训练计划,帮助恢复交流能力和安全进食。

认知康复 针对认知功能受损的患者,通过记忆训练、注意力集中练习等方法,提升思维和决策能力。

家庭与社会支持:不可或缺的力量

家庭成员的参与是康复过程中的重要一环。他们不仅需学习如何协助患者完成日常护理,还需提供情感上的支持和鼓励。定期的家庭会议和教育课程能增进理解,形成积极的家庭康复氛围。

社区资源同样重要。加入支持小组,与经历相似的人交流,可以获得宝贵的建

议和精神慰藉。许多社区还提供无障碍设施和康复服务,帮助患者更好地融入社会。

生活方式的调整:预防复发,促进健康 健康饮食 均衡营养,减少盐分摄入,多吃蔬菜水果,有助于控制血压和体重,降低再次脑卒中的风险。

规律运动 根据医生和治疗师的建议,进行适度的有氧运动,保持身体活力。

戒烟限酒 吸烟和过量饮酒是脑卒中的高风险因素,戒除这些不良习惯对康复十分有益。

药物管理 要按时服用降压药、抗凝药等,严格控制高血压、糖尿病等基础疾病。

定期复查 遵循医嘱,定期进行体检和神经系统评估,及时调整治疗方案。

(作者供职于山东省德州市宁津县人民医院)

更年期护理的作用

□杨安敏

进身体的新陈代谢和内分泌平衡。

饮食在更年期护理中扮演着重要角色。由于雌激素水平的下降,更年期女性容易出现骨质疏松、心血管疾病等问题。因此,在饮食上,应增加钙、维生素D、膳食纤维等营养素的摄入,比如牛奶、鸡蛋、鱼类、新鲜蔬菜和水果等。同时,减少高脂、高盐、高糖食物的摄入,以降低患心血管疾病的风险。

对于更年期女性来说,适当运动至关重要。运动不仅可以增强体质,提高免疫力,还有助于调节内分泌,缓解更年期综合征的不适症状。建议选择适合自己的有氧运动,比如散步、慢跑、瑜伽等,每周坚持3次~5次,每次30分钟以上。在运动过程中,要注意安全,避免受伤。

更年期女性容易出现情绪波动、焦

首先,让我们来了解一下内科疾病的常见类型及其特点。心血管疾病,比如冠心病、高血压等,往往是由不良的生活方式、遗传因素和环境压力等多种因素共同作用导致的。呼吸系统疾病,像肺炎、慢性阻塞性肺疾病等,则可能受到空气污染、吸烟及免疫力下降等因素的影响。内分泌系统的疾病,比如糖尿病、甲状腺功能异常等,与饮食、运动、情绪和遗传等因素密切相关。消化系统的

问题,比如胃炎、胃溃疡等,常常与饮食不规律、压力和幽门螺杆菌感染有关。

科学的饮食护理在应对内科疾病中起着至关重要的作用。对于患有心血管疾病的患者,低盐、低脂、高纤维的饮食是关键。减少盐分的摄入有助于控制血压,降低脂肪的摄取可以减少血管内脂肪沉积,而丰富的膳食纤维则有助于降低胆固醇水平,保持血管通畅。呼吸系统疾病患者需要多摄入富含维生素C的食物,以增强抗氧化能力,减轻肺部炎症。糖尿病患者则要严格控制碳水化合物

的摄入量,合理分配三餐的热量,遵循少食多餐的原则,避免血糖的大幅波动。消化系统疾病患者应避免辛辣、油腻、刺激性食物,选择易消化、营养均衡的饮食。适度运动有助于增强心肺功能,改善血液循环,提高身体的免疫力。对于心血管疾病患者,如病情稳定,适量的有氧运动,比如散步、慢跑、游泳等,可以增强心肌收缩力,降低心血管事件的风险。呼吸系

统疾病患者可以进行呼吸功能锻炼,比如腹式呼吸等,以增强呼吸肌的力量,改善肺通气功能。通过运动,糖尿病患者可以增加胰岛素的敏感性,帮助控制血糖水平。但需要注意的是,运动强度和时间应根据个人的病情和身体状况,在医生的指导下进行合理安排。

心理护理在内科疾病的康复过程中同样不容忽视。长期的疾病困扰可能会给患者带来焦虑、抑郁等负面情绪,这些情绪反过来又可能影响疾病的治疗效果和康复进程。因此,患者要学会积极调整心态,保持乐观的情绪。家属和医护人员也应给予患者充分的关心和支持,鼓励他们树立战胜疾病的信心。

定期的复查和监测是科学护理的重要组成部分。通过定期监测血压、血糖、血脂等指标,医生可以及时了解患者的病情变化,调整治疗方案。糖尿

病患者要定期监测血糖,以便及时发现血糖控制不佳的情况,并采取相应的措施。

药物护理也是内科疾病治疗中不可缺少的环节。患者应严格按照医生的嘱咐按时按量服药,不得擅自增减药量或停药。同时,要了解药物的不良反

应,如有不适,及时向医生反馈。

(作者供职于山东省泰安市宁阳县鹤山镇中心卫生院)

中药与神经系统疾病康复

□张胜伟

神经系统疾病如帕金森病、阿尔茨海默病、脑卒中等,常常给患者及其家庭带来沉重的负担。这些疾病不仅会影响患者的身体功能,还可能导致认知、情感和行为方面的障碍。

在神经系统疾病的康复过程中,中药以其独特的理论和丰富的实践经验,发挥着重要的调理与辅助治疗作用。

中药在神经系统疾病康复中的应用是基于中医的整体观念和辨证论治原则。中医认为,人体是一个有机的整体,神经系统的疾病往往与脏腑功能失调、气血津液运行紊乱等密切相关,通过对患者的整体状况进行综合分析,判断其病因病机,从而制定个体化的中药治疗方案。

以脑卒中为例,这是一种常见的神经系统疾病,具有高发病率、高致残率的特点。在脑卒中的康复期,中药可以通过活血化痰、通络开窍等作用,促进受损神经的修复和再生。常用的中药如丹参、赤芍、桃仁、红花等,具有改善血液循环、减轻炎症反应的功效。同时,一些补虚扶正的中药,比如黄芪、党参、熟地等,可以增强患者的体质,提高免疫力,为神经功能的恢复创造有利条件。

帕金森病是另一种常见的神经系统退行性疾病,主要表现为震颤、肌肉强直和运动迟缓等症状。中药在帕金森病的康复中起到滋补肝肾、熄风止痉的作用。天麻、钩藤、白芍等中药能够平肝熄风,缓解震颤症状;熟地、山茱萸、杜仲等具有滋补肝肾

的功效,有助于延缓病情进展。此外,中药还可以通过调节神经系统的递质平衡,改善患者的运动功能和生命质量。

阿尔茨海默病是一种神经系统退行性疾病,主要影响患者的认知功能。中药在阿尔茨海默病的康复治疗中多以补肾精、养心安神、化痰开窍为主要治法。益智仁、远志、石菖蒲等中药能够改善患者的认知能力,延缓病情恶化。同时,中药还可以调节患者的气血运行,改善脑供血,为大脑提供充足的营养物质,从而促进神经细胞的代谢和修复。

除了直接的治疗作用,中药在神经系统疾病康复中的调理作用也不可忽视。神经系统疾病患者常常伴有睡眠障碍、焦虑抑郁等情绪问题。中药可以通过养心安神、疏肝解郁等方法,改善患者的睡眠质量,缓解不良情绪。酸枣仁、柏子仁、百合等具有养心安神的作用;柴胡、郁金、青皮等能够疏肝理气。良好的睡眠和稳定的情绪对于神经系统疾病的康复至关重要,有助于提高患者的康复积极性和治疗效果。

此外,中药在康复中的辅助治疗作用还体现在与现代康复技术的结合上。在物理治疗、作业治疗、言语治疗等康复手段的基础上,配合中药治疗,可以起到协同增效的作用。例如,在针灸治疗的同时服用中药可以增强针

刺的刺激效果,进一步改善神经功能。

(作者供职于山东省青岛市按摩康复医院)

使用司美格鲁肽的潜在风险

□朱意味

司美格鲁肽显著的减重效果与潜在的风险并存,长期应用后可能伴随的潜在健康风险不容忽视。本次科普旨在梳理司美格鲁肽在长期治疗过程中可能引发的健康隐患,以提高公众对该药物安全性的认识。

胃肠道不良反应风险

司美格鲁肽作为一种新型长效胰高糖素样肽-1 (GLP-1)类似物,其主要作用机制是通过激活胰高糖素样肽-1受体,从而刺激胰岛素的分泌,抑制胰高血糖素的释放,进而达到降低血糖的作用。在减肥方面,司美格鲁肽能够增加饱腹感,减少食物的摄入,同时还能延缓胃排空,延长饱腹感的时间,有助于控制食欲和减少热量摄入。常见的胃肠道反应包括恶心、腹泻、腹痛、食欲下降、胃痛、呕吐、便秘、消化不良等,这种情况与药物的作用机理紧密相关。可以说,这个药物的大部分使用者都会出现胃肠道不良反应。在临床试验结果中,司美格鲁肽引发胃肠道反应的比例高达84.1%;而国内分组的研究中,这种不良反应的发生比例达到了86%。根据哥伦比亚大学医学院研究团队在《美国医学会杂志》(JAMA)上发布的研究成果显示,包括司美格鲁肽在内的GLP-1激动剂还可能显著提高胃轻瘫、胰腺炎及肠梗阻等严重胃肠道疾病的潜在风险。

肌肉和骨质流失、面容衰老的风险

司美格鲁肽能够快速减重,但减重过程中丢失的不仅包括脂肪,同时也伴随肌肉和骨质的流失,这是长期使用该药物减肥所面临的重要风险。

特别是针对非肥胖人群,尤其是65岁以上的老年人,使用司美格鲁肽减肥更应审慎。此类人群在迅速减重的同时,可能面临显著的肌肉流失,甚至骨密度降低,将对他们的运动耐力及日常活动能力产生不良影响,进而增加摔倒和骨折的风险。此外,使用司美格鲁肽减肥还可能导致所谓的“Ozempic Face”,即快速减重后出现的面部急速衰老下垂现象。这种面容变化同样源于肌肉的大量流失,不仅限于面部,身体其他部位也可能出现皮肤下垂和类似于“妊娠纹”的纹路,这也是需要引起关注的问题。

停药体重反弹的风险

由于患者可能因身体不耐受等原因需要停药,药物所模拟的激素作用随之消失,不仅会导致药物对代谢的促进效应减弱,同时还

会消除对食欲的抑制作用。因此,尽管司美格鲁肽在服用期间有助于减肥,但停药后体重反弹的现象也是普遍的。据2022年4月发布的一项研究报告显示,GLP-1受体激动剂停药一年后,许多人减掉的体重会回复大约三分之二。

值得注意的是,停药后体重反弹并不是唯一的健康风险因素。在2021年(JAMA)发表的一项临床研究显示,持续使用司美格鲁肽的参与者的腰部继续下降,而那些停药的人开始恢复腹部脂肪,这些脂肪存在于关键器官周围,可能会出现脂肪性肝病等问题。此外,心脏病和胰岛素抵抗也与腹部脂肪过多有关。

通过GLP-1受体激动剂药物来减肥的患者,如果在停药后保持良好的饮食和运动习惯,能够持续保持体型,可以避免体重反弹。如果重返之前的饮食习惯或经压力等因素,体重反弹的风险可能升高。因此,要安全合理地使用该药物,需要做到以下几点:

首先,应该在明确适应证的前提下使用。到底可不可以用药,是否属于适用人群,用药前最好经过专业人士的评估。

其次,如果使用该药物进行辅助减重,应当注意营养的合理补充,尤其是针对肌肉骨骼健康所必需的基础营养物质,比如优质蛋白和钙质,应确保足够的摄入。合理安排膳食补充计划,能够降低药物可能导致肌肉和骨质流失风险。同时,适当补充水分也是必要的,这有助于维持肌肤的弹性和健康状态。

再次,运动锻炼的作用也不容忽视。运动本来就是改善身体代谢、加强热量消耗、健康减肥的重要手段,而对于使用司美格鲁肽的人群来说,加强运动锻炼就显得更为重要,这是药物健康减肥的重要基础保障,也是减少肌肉流失,减少停药反弹的重要干预方法。

(作者供职于广西壮族自治区桂东卫生学校)