

控制卒中 预防先行

□王辉

大脑是人体的“司令部”，而脑血管就是保障其正常运转的“通道”。然而，卒中这个“健康杀手”正虎视眈眈，随时可能切断“通道”。为了守护脑血管健康，我们要正确认识卒中，注重预防，开启这场“脑血管保卫战”。

卒中，主要分为缺血性卒中和出血性卒中。缺血性卒中，就像河道被杂物堵塞，是由于脑部血管堵塞，导致局部脑组织缺血、缺氧，进而发生坏死。常见原因是血栓形成或者栓子脱落堵塞血管，阻断了血液正常供应给脑组织，就像水管里突然出现故障阻碍了水流。出血性卒中，则好像水管破裂了，

大多因为脑血管破裂出血，血液溢到周围的脑组织造成压迫和损伤，比如高血压导致脑血管壁承受不住压力而破裂，引发严重后果。

一旦发生卒中，往往会给患者带来严重的影响。患者可能突然出现肢体麻木、无力，原本灵活自如的手脚变得不听使唤，连简单的抬手、走路都变得困难重重；也可能出现语言障碍，想说的话说不出口，吐字不清或者完全无法表达。更严重的，会导致患者意识丧失，陷入昏迷状态，给患者家庭带来沉重的负担。

另外，卒中的致残率和致死率都很高，即使经过积极治疗，很多

患者仍需要漫长的康复过程，生活质量也会大打折扣。

了解卒中的危害后，更重要的是明白如何预防。预防卒中，调整生活方式是关键。

在日常生活中，人们要以低盐、低脂、低糖为饮食原则，减少食盐的摄入量，以免高盐饮食导致血压升高。由于高血脂是动脉粥样硬化的“帮凶”，而动脉粥样硬化会让脑血管变得狭窄、脆弱，增加卒中的风险。因此，人们应控制脂肪的摄入量，少吃油炸食品、动物内脏等，防止血脂异常。同时，人们要警惕高糖食物。人体摄入过多的糖分，会使脂肪堆

积，影响身体的新陈代谢。人们应摄入新鲜的蔬菜和水果，以及全谷物、富含优质蛋白质的食物，如菠菜、苹果、燕麦、鱼类等。这些食物能为身体提供充足的营养，维持血管健康。

运动同样不可或缺。人们应每周坚持适度的有氧运动，比如快走、慢跑、游泳等，每次运动时间在30分钟以上。坚持适度运动，可以促进血液循环，增强心肺功能，帮助人们降低血压、血脂，使血管保持弹性。

戒烟限酒也是重要的预防措施。烟草中的尼古丁等有害物质，会损伤血管内皮细胞，加速动脉粥

样硬化的进程；过量饮酒，则会导致血压波动，影响血脂代谢。因此，人们应戒烟限酒。

另外，定期体检不可忽视。定期体检，能够帮助人们及时发现高血压、高血脂、高血糖等卒中高危因素，并且在医生指导下进行治疗和控制，把危险扼杀在萌芽状态。

在“脑血管保卫战”中，我们每个人都应该是自己健康的第一责任人。我们要从现在做起，积极采取预防措施，调整生活方式，做好健康管理，远离卒中这个“劲敌”，守护住生命的活力与生活的美好，为健康的未来筑牢坚实的防线。（作者供职于山东省济南医院）

急性胆囊穿孔的紧急外科处理

□张树亮

胆囊是人体的消化系统中储存和浓缩胆汁的重要场所。然而，当胆囊发生急性炎症且未能得到及时有效控制时，就可能出现胆囊穿孔，这是一种危急的情况，需要迅速且恰当的外科处理。

急性胆囊穿孔，通常是由于胆囊内压力持续升高，导致胆囊壁局部缺血、坏死，最终破裂穿孔。患者往往突然出现右上腹剧痛，疼痛程度较普通胆囊炎更为剧烈，并且疼痛可迅速蔓延至全腹，同时伴有恶心、呕吐、高热等症状。检查时，右上腹有明显压痛、反跳痛及肌紧张，全腹也会出现腹膜炎体征，这表明胆囊内的胆汁等内容物已流

入腹腔，引发了弥漫性腹膜炎。

一旦怀疑急性胆囊穿孔，紧急的外科处理刻不容缓。医务人员会尽快为患者完善相关检查，如血常规、凝血功能、肝功能、腹部超声等，以全面评估患者的身体状况和病情严重程度；同时，为患者进行抗感染治疗，给予广谱抗生素来控制腹腔内的感染，补充液体以纠正水、电解质紊乱和酸碱平衡失调。

由于穿孔后患者可能因剧烈腹痛、呕吐等出现脱水和内环境紊乱。因此，医务人员还会对患者进行生命体征监测，包括心率、血压、呼吸等，确保患者在术前处于相对

稳定的状态。

手术是治疗急性胆囊穿孔的关键手段。常见的手术方式包括胆囊切除术和胆囊造瘘术。胆囊切除术是较为彻底的治疗方法，切除病变的胆囊，从根本上解决问题。但是，如果患者病情危重，身体状况难以耐受开放式的胆囊切除术，或者局部解剖结构因炎症粘连严重难以清晰辨认时，胆囊造瘘术则是一种较为合适的选择。

胆囊造瘘术是在胆囊上切开一个小口，放置引流管，将胆囊内的胆汁引流到体外，以减轻胆囊内的压力，控制感染，待患者病情稳定后，一般在3个月~6个月再进行

胆囊切除术。

在手术过程中，外科医生需要仔细探查腹腔，清理腹腔内的胆汁、脓液及坏死组织，尽可能减少毒素吸收和感染扩散。对于胆囊穿孔部位，要根据患者的实际情况进行妥善处理，如缝合穿孔处或直接切除胆囊。

术后护理同样非常重要。患者需要继续使用抗生素治疗，直到腹腔感染得到有效控制。同时，要保持引流管通畅，密切观察引流液的量、颜色和性质，以便及时发现胆瘘、出血等并发症。在饮食方面，患者可以从禁食逐渐过渡到流食、半流食，最后恢复正常饮食。

患者应遵循低脂、高蛋白、高维生素的饮食原则，以促进身体康复和胆囊切除后的消化功能适应。

急性胆囊穿孔是一种严重的急症，及时准确的诊断和紧急外科处理是挽救患者生命的关键。患者及其家属在日常生活中，如果发现胆囊疾病的症状，如右上腹疼痛、恶心、呕吐等，应及时就医，避免病情恶化，发展成胆囊穿孔。医务人员应具备快速的应急反应能力、精湛的手术技巧，以及全面的术后管理能力，以更好地应对急性胆囊穿孔。（作者供职于山东省淄博市市立医院）

肿瘤患者积极预防感染非常重要

□胡学宁

肿瘤患者由于疾病本身及各种治疗手段的影响，身体的免疫功能往往处于较低下的状态，这使他们更容易受到感染的威胁。感染，不仅可能加重患者的病情，还可能影响治疗的顺利进行，甚至危及患者的生命安全。因此，肿瘤患者做好自我保护，积极预防感染非常重要。

在日常生活中，个人卫生是预防感染的第一道防线。肿瘤患者应保持身体清洁，勤洗澡、勤换衣物，尤其是贴身衣物要保持干爽舒适。

及时洗手很重要，在接触公共物品后、饭前便后都要用肥皂和流动水认真洗手，这样可以有效清除手上的病菌，降低感染的风险。

口腔卫生也不容忽视，患者应每天至少刷牙两次，并使用牙线清洁牙缝，防止口腔细菌滋生引发感

染。对于身体较为虚弱、生活自理能力较差的患者，家属应协助患者做好个人卫生工作。

居住环境的清洁与消毒同样关键。患者居住的房间要经常通风换气，保持空气新鲜，一般每天通风2次~3次，每次30分钟左右。定期对房间进行清洁，擦拭家具、地面等，减少灰尘和细菌。对于经常接触的物品，如手机、遥控器、门把手等，患者可以用酒精棉球进行擦拭消毒。在流感高发季节，患者可以使用空气消毒器对室内空气进行消毒，营造一个相对安全的居住环境。

合理饮食，对于增强肿瘤患者的免疫力、预防感染有着重要作用。蛋白质是身体修复和免疫系统正常运作的重要物质基础。因此，患者应坚持多样化饮食，保证营养均衡，摄入富含蛋白质的食物，如瘦肉、鱼类、蛋类、豆类、奶类等。同时，患者要多吃新鲜的蔬菜和水果，补充维生素和矿物质，增强免疫力。

此外，患者还应摄入充足的水分，保持身体水分平衡，促进新陈代谢，帮助身体排出毒素。患者应避免摄入生冷、不洁的食物，以免食物中毒和肠道感染。

适度运动，对于肿瘤患者增强体质、预防感染也大有裨益。患者可以根据自己的身体状况选择适合自己的运动方式，如散步、打太极拳、瑜伽等。运动强度，应循序渐进，避免过度劳累。坚持适度运动，可以促进血液循环，增强心肺功能，提高免疫力。

需要注意的是，患者在运动过程中要做好防护措施，避免受伤，因为伤口容易引发感染。同时，患者应避免与他人密切接触，减少感染风险。如果患者的身体过于虚弱或正在接受某些特殊治疗（如化疗或靶向治疗），应在医生指导下进行运动或暂时休息。

肿瘤患者还应避免前往人员密集、空气不流通的公共场所，如商场、车站、电影院等。这些地方人员众多，病菌容易传播，患者一旦感染，病情可能迅速加重。如果必须外出，患者应佩戴口罩，避免与他人近距离接触。

肿瘤患者预防感染是一场需要长期坚持的“战斗”。做好个人卫生，保持居住环境清洁，坚持合理饮食、适度运动，避免前往高危场所等措施，可以帮助肿瘤患者降低感染的风险，提高生活质量。（作者供职于中国融通医疗健康集团有限公司淄博一四八医院）

重症肌无力患者护理措施

□孙琳琳

重症肌无力是一种特殊的神经系统疾病。科学的护理，可以为重症肌无力患者的生命注入力量，帮助他们重拾生活的信心。

什么是重症肌无力
重症肌无力是由神经-肌肉接头传递功能障碍引起的一种自身免疫性疾病。其主要表现为部分或全身骨骼肌无力和极易疲劳，活动后症状加重，休息和胆碱酯酶抑制剂治疗后症状减轻。该病会影响眼部、面部、咽喉、四肢等部位的肌肉，严重时甚至会影响呼吸肌，导致患者呼吸困难。

护理措施

生活护理
休息与活动：重症肌无力患者需要充足休息，避免过度劳累；但也不能完全卧床，应根据实际情况适度运动，如散步、做简单的伸展运动等。在运动过程中，患者要循序渐进，避免剧烈运动。

饮食调理：合理饮食对于重症肌无力患者非常重要。患者应多吃高蛋白、高维生素、高热量且易消化的食物，如瘦肉、鸡蛋、牛奶，以及新鲜的蔬菜和水果等。同时，患者应避免摄入辛辣、油腻等刺激性食物，以免病情加重。对于吞咽困难的患者，应给予半流质或流质食物，必要时可鼻饲管喂食。

环境舒适：保持居住环境安静、整洁、舒适，温度和湿度适宜。避免接触过敏原和刺激性物质，如花粉、灰尘、烟雾等。

心理护理
理解与支持：受疾病影响，患

者往往会表现出焦虑、抑郁等不良情绪。家人和朋友要给予患者充分的理解和支持，多与他们沟通，让他们感受到关爱和温暖。

心理疏导：患者也要积极调整心态，树立战胜疾病的信心。患者可以选择听音乐、阅读、参加社交活动等方式缓解压力，放松心情。如果患者的情绪问题较为严重，应及时寻求专业心理医生的帮助。

用药护理

遵照医嘱用药：重症肌无力患者需要长期服用药物，如胆碱酯酶抑制剂、糖皮质激素、免疫抑制剂等。患者应严格遵照医嘱用药，不

得擅自增减药量或停药。同时，患者应注意药物的不良反应，如恶心、呕吐、腹泻、皮疹等，如有异常应及时告知医生。

按时服药：为了保证药物的疗效，患者应按时服药，避免漏服。患者可以设置闹钟提醒自己，或者让人帮忙提醒。

病情观察

症状观察：家人应密切观察患者的病情变化，如肌无力的程度、范围、发作频率等；观察患者是否出现呼吸困难、吞咽困难、声音嘶哑等，一旦发现应立即就医。

生命体征监测：定期测量患者

的体温、脉搏、呼吸、血压等生命体征，如有异常应及时处理。

康复训练

康复训练，对于重症肌无力患者的恢复非常重要。在医生指导下，患者可以进行一些康复训练，如肌肉力量训练、呼吸训练、吞咽训练等。康复训练要循序渐进，避免过度疲劳。

预防感染

重症肌无力患者由于免疫力低下，容易发生感染。因此，患者要预防感染，保持个人卫生，勤洗手、勤换衣；尽量不去人员密集的场所，若必须前往，应佩戴口罩。同时，患者要注意保暖，避免受寒。

总之，重症肌无力虽然是一种严重的疾病，但是科学的护理和康复训练，可以帮助患者有效控制病情，提高生活质量。（作者供职于山东省临沂市人民医院）

人参的功效

□李迎春

人参，在中医药璀璨的星空中，堪称一颗耀眼的明星，有“滋补王者”的美誉。在我国，人参的药用历史源远流长，自古以来就被视为珍贵的滋补佳品，承载着丰富的文化内涵与卓越的药用价值。

人参属于五加科人参属多年生草本植物，外形独特，根部肥大，肉质丰厚。因为形状与人形有几分相似，所以起名为“人参”。

人参主要生长在我国东北长白山地区以及朝鲜半岛等地，这些区域独特的气候、土壤和地理环境，为人参的生长提供了得天独厚的条件。

人参的种类繁多，常见的有野山参、林下参、园参等。野山参，生长于深山之中，在自然环境中历经漫长岁月，吸收天地之精华，药效最为强劲，但数量极为稀少，价格

也较昂贵。林下参，是人参种子播撒在山林中，模拟野山参的生长环境，经过多年生长而成，品质仅次野山参。园参，则是大规模人工种植的人参，产量较高，较为常见，价格也较低，是市场上较为普及的人参品种。

从药用价值来看，人参具有大补元气、复脉固脱、补脾益肺、生津养血、安神益智等功效。当人体因重病、久病或大出血等原因导致元气大亏、气息微弱、脉微欲绝时，人参能够迅速为患者补充元气，挽救生命于垂危之际。

在日常生活中，对于体质虚弱、倦怠乏力、食欲不振、肺虚咳嗽、津伤口渴、失眠多梦等人群，人参能起到很好的调养作用。人参可以促进人体新陈代谢，增强机体的免疫力，使人精力充沛，延缓衰老。

人参之所以具有如此神奇的功效，主要得益于其含有的多种化学成分。其中，人参皂苷是人参的主要活性成分，具有调节中枢神经系统，改善心血管功能，促进造血功能，抗氧化、抗肿瘤等药理作用。此外，人参还含有多糖、挥发

油、氨基酸、维生素及多种微量元素等，这些成分相互协同，共同发挥着滋补保健作用。

然而，人参虽然好，但是并非人人皆宜，也不能滥用。对于身体健康、阳气过盛的人，过量服用人参可能会导致上火，出现口干舌燥、咽喉肿痛、鼻出血、便秘等症状。高血压病患者在服用人参时也要谨慎，因为人参可能会使血压升高，加重病情。

此外，人参不宜与藜芦、五灵脂等药物同时服用，否则可能会产生不良反应，影响药效或损害身体健康。

胎膜早破是指孕妇在临产前胎膜发生自发性破裂，是常见的一种急危重症，对母婴健康造成严重威胁。胎膜由外层的平滑绒毛膜和内层的羊膜组成，主要作用是维持羊膜腔的完整性，对胎儿起到保护作用。胎膜早破若不及时处理，可能导致羊膜腔感染、胎盆早剥、胎儿宫内窘迫等严重并发症。因此，了解胎膜早破的护理要点，对孕妇及其家庭非常重要。

胎膜早破对母婴的影响
胎膜早破对孕妇的影响，主要体现在容易发生羊膜腔感染、胎盆早剥、羊水过少和产后出血等。

对胎儿的影响则更为严重，可能导致脐带受压、脐带脱垂、胎儿宫内窘迫、早产、新生儿呼吸窘迫综合征，严重者甚至发生败血症、颅内病变等。因此，胎膜早破的护理要点必须围绕保护母婴和预防感染展开。

胎膜早破的护理要点

体位调整 孕妇胎膜早破后，应尽量减慢羊水流出的速度，降低胎儿因羊水不足而导致宫内缺氧或脐带脱垂的风险。孕妇应保持左侧卧位，并抬高臀部。这一体位，有助于减慢羊水的流速，保持胎儿的舒适与安全。

饮食调整 在治疗期间，孕妇应选择营养丰富、高热量、高蛋白、易消化的食物，保证营养均衡。不适感较重时，孕妇可以适当进食红糖水、藕粉、蛋花汤等半流质食物，避免摄入易引起腹胀的食物，如牛奶、豆浆等。合理饮食，有助于增强孕妇的免疫力，预防感染。

注意休息 胎膜早破后，孕妇应充分休息，尽量卧床，减少活动量。但应避免高强度运动和劳累。充足的休息，有助于孕妇恢复体力，减轻身体负担，为胎儿提供更好的生长环境。

动态监测 孕妇住院后，应听从医务人员的建议，每天监测体温、宫缩、阴道排液量、心率等。同时，对胎儿的状态进行监测，包括动态超声、胎心监护等。

预防感染 预防感染是胎膜早破护理中的关键环节。孕妇应保持会阴部的清洁和干燥，每天对会阴擦洗两次，使用吸水性好的会阴垫，并保持清洁和干燥。监测体温、血常规等，若破膜时间超过12小时，应在医生指导下进行预防性用药，如青霉素、罗红霉素等抗感染药物。

心理护理 胎膜早破可能导致早产。孕妇往往会有紧张、惧怕手术等不良情绪。家属应给予孕妇充分的鼓励和支持，帮助孕妇消除不良情绪，积极面对治疗。

胎膜早破的预防

预防胎膜早破同样重要。对孕妇应加强卫生宣教，积极预防和治疗生殖道感染；避免突然腹部增加，不宜进行剧烈活动、提重物，避免腹部受到撞击；保持心情愉悦，妊娠晚期禁止性生活。若宫颈机能不全，孕妇可以在妊娠12周~14周进行宫颈环扎术。

总之，胎膜早破的护理要点在于保护母婴和预防感染。体位调整、饮食调整、注意休息、动态监测、预防感染和心理护理等措施，可以有效降低胎膜早破带来的风险，保障母婴的健康和生命安全。孕妇及其家属应充分了解胎膜早破的相关知识，及时就医，接受专业的治疗和护理。（作者供职于山东省枣庄市妇幼保健院）

系统性红斑狼疮 相关知识

□侯娜莉

系统性红斑狼疮是一种慢性自身免疫性疾病，特点在于免疫系统异常激活，进而攻击自身组织，导致多个系统受损。本文主要介绍系统性红斑狼疮的相关知识。

什么是系统性红斑狼疮
系统性红斑狼疮不是皮肤病，而是一种多系统损害的自身免疫性疾病。该病的发病机制至今尚未完全明确，但遗传因素、环境因素和雌激素水平异常被认为与疾病的发生密切相关。

预防与注意事项

避免紫外线照射 在日常生活中，患者应尽量避免在中午时分暴露在阳光下，必须出门时做好防晒措施。

避免接触化学物质 患者应减少使用染发剂、化妆品等可能刺激皮肤的化学物质。

规律作息与适度运动 在日常生活中，患者应保证充足的睡眠，避免熬夜和过度劳累。坚持适度运动，提高免疫力。

不盲目用药 患者应避免长期使用可能诱发系统性红斑狼疮的药物，如磺胺类药物、非甾体抗炎药等。

定期体检 患者应定期体检，及时发现并控制相关疾病，如感染、高血压等，以降低系统性红斑狼疮的风险。

系统性红斑狼疮虽然是一种复杂而严重的疾病，但是通过科学认识、合理治疗以及积极预防，我们完全有能力将其控制在一定范围内。让我们携手共同努力，战胜系统性红斑狼疮。在未来的日子里，随着医学研究的不断深入和技术的不断进步，相信我们一定能找到治愈系统性红斑狼疮的方法。（作者供职于山东省枣庄市妇幼保健院）

肌肉关节表现 常见关节痛、肌肉痛、肌无力等症状，严重时可能发展为关节炎和肌炎。

肾脏表现 肾脏受累表现为蛋白尿、血尿、水肿、高血压，甚至肾功能衰竭。

心血管表现 心包炎、心内膜炎等。

肺部表现 肺间质病变、弥漫性肺泡出血等，病情凶险，病死率高。

神经系统表现 癫痫、狼疮性头痛、脑血管病变、认知功能减退等。

（作者供职于山东省滕州市精神卫生中心）