

高血压患者突发头晕、头痛 要警惕中风

□万玉杰

高血压是一种慢性病。长期血压控制不佳，会损伤血管。临床数据显示，高血压患者发生中风的风险是普通人的数倍。高血压患者突发头晕、头痛，正是身体发出的重要预警信号，若得不到及时治疗，可能引发不可逆的身体损伤，甚至危及生命。

高血压患者突发头晕、头痛，很可能是中风前兆。长期高血压会让脑血管弹性变差、管腔变窄。当血压突然升高或波动过大时，脑血管会处于紧张、痉挛状态，引发头晕、头痛。若血管内斑块脱落堵塞血管，或脆弱的血管破裂出血，

头痛会更剧烈且伴随其他症状。这时已是中风急性期。这类头痛多是突然发生的剧烈胀痛，头昏时会感觉天旋地转、难以站稳，与普通血压升高带来的轻微不适完全不同，出现这些症状需警惕。

想要规避中风风险，高血压患者要控制好血压。高血压患者需严格遵医嘱规律服药，不可擅自减药、停药。高血压患者要定期监测血压并做好记录，根据血压情况在医生的指导下调整用药方案，将血压控制在合理范围。高血压患者要注意血压波动诱因，避免情绪激动、过度劳累、熬夜、剧烈运动，饮食上要低

盐低脂，远离烟酒，减少咖啡因的摄入，防止因血压骤升引发脑血管意外事件，从源头上降低中风风险。

除了突发头晕、头痛外，高血压患者还需要警惕伴随出现的其他症状，学会综合判断，才能及时应对。若头晕、头痛时伴随一侧肢体麻木无力、步态异常，说话含糊不清、眼前发黑、口角歪斜、流口水等症状，大概率是中风急性发作，需立即采取应急措施。时间就是大脑。中风救治有“黄金窗口期”，越早干预，发生后遗症的风险越低；越拖延，神经细胞损伤越严重，可能导致终身残疾。

(作者供职于山东省济宁市第一人民医院)

若高血压患者突发头晕、头

痛，正确处理能为救治争取时间。一是平卧休息。立即让高血压患者平躺，保持环境安静，避免活动以防跌倒。二是测量血压。快速测量血压，若数值显著升高，按医嘱服用应急降压药，切勿自行调整剂量。三是呼叫急救。患者家属应立即拨打急救电话，告知医务人员相关情况。在等待救援期间，需确保高血压患者呼吸道通畅。若高血压患者发生呕吐，立即将其头部偏向一侧，防止呕吐物阻塞气道；切勿喂水或喂药，以免引发剧烈呛咳甚至窒息。

(作者供职于山东省济宁市第一人民医院)

抗炎饮食有预防心脏病和糖尿病的作用吗

□刘同号

说起炎症，很多人会想到伤口感染的红肿热痛，但有一种隐形炎症更值得关注。隐形炎症是机体免疫系统持续激活引发的慢性、低强度反应，会悄悄损伤血管和代谢功能，成为心脏病与糖尿病的重要诱因。近年来，备受关注的抗炎饮食，正是通过调整膳食结构降低这种慢性炎症，为预防心脏病与糖尿病筑牢防线。

慢性炎症为何会盯上心脏和代谢系统？对心血管而言，慢性炎症会破坏血管内皮的完整性，让血脂更容易沉积形成斑块，使血管变窄变硬，增加心脏病发作风险。对代谢系统而言，慢性炎症会干扰胰岛素的正常工作，导致身体对胰岛素的敏感性下降，血糖难以被有效利用，进而发展为糖尿病。饮食作为可调控的重要因素，会直接影响体内炎症水平。

抗炎饮食并非特指某类食物，而是一套以“多抗炎、少促炎”为核心的饮食模式，核心在于3类食材的科学搭配。

第一类是新鲜的植物性食物，它们是抗炎的“主力军”。蔬菜中的西兰花、卷心菜等十字花科蔬菜富含硫化合物，这种物质能抑制炎症因子；胡萝卜、西红柿中的胡萝卜素和番茄红素也是天然的抗炎成分。蓝莓、草莓等浆果中的花青素及橘子、柚子中的类黄酮，都能增强人体的抗氧化能力，减轻炎症损伤。全谷物和杂豆富含膳食纤维。膳食纤维能调节肠道健康，间接降低全身炎症反应。

第二类是优质脂肪。选对脂肪能帮身体“灭火”。深海鱼、橄榄油、坚果等富含不饱和脂肪酸，能竞争性抑制促炎成分，调节炎症平衡。用橄榄油替代动物油烹饪，每周吃几次三文鱼或鳕鱼，搭配一小把核桃，都能为身体补充这类具有抗炎作用的脂肪。

第三类是富含多酚的食物。绿茶中的儿茶素、生姜中的姜辣素都具有显著的抗炎和代谢调节作用。日常用绿茶替代甜味饮料，烹饪时加入生姜、大蒜等香辛料，都是简单的抗炎做法。

抗炎的另一面是减少促炎食物的摄入。促炎食物包括高糖食物、加工肉类、油炸食品等。高糖食物如奶茶、蛋糕会快速升高血糖，加速炎症反应；加工肉类、油炸食品中的反式脂肪和饱和脂肪会直接激活炎症因子。烹饪方式也很关键，煎、炸等高温做法会产生促炎物质，建议优先选择蒸、煮、炖等方式。点外卖时可备注“低油低盐”。

需要避开几个常见的认知误区：一是认为抗炎就要完全不吃红肉。其实，适量食用牛腱肉、里脊肉等瘦肉，能补充优质蛋白和铁元素，关键是控制总量。二是迷信“超级食物”，依赖单一食物如奇亚籽。这样做不对，最好保证每天摄入5种以上颜色的蔬菜、水果，通过多样化营养协同抗炎。三是将抗炎饮食等同于“治病神方”。抗炎饮食能降低慢性病风险，但不能替代药物治疗。

说到底，抗炎饮食的本质是一种健康的生活选择。在坚持抗炎饮食的同时，配合规律作息和适度运动，能帮助身体维持炎症平衡，为心脏和代谢系统健康筑起“防护墙”。

(作者供职于山东省泰安市东平县州城街道社区卫生服务中心)

检验前的准备很重要

□臧立群

在医院，很多人会将目光聚焦于检验报告单上的数字，而忽略检验前的准备。为了赶时间，有的人在剧烈运动后或刚吃完早餐就去做检查。殊不知，检验前的准备是否规范，直接影响检验结果的准确性。一份受干扰的检验结果会让临床诊疗效果大打折扣，甚至可能误导治疗方向。从这个角度说，检验前的准备确实很重要。

检验结果的核心价值在于“真实反映身体状态”，而检验前的诸多因素都会影响这种真实性。饮食是最常见也最容易被忽视的因素。进食后，血液中的葡萄糖、甘油三酯水平迅速升高。高蛋白饮食会让尿素氮、尿酸水平升高，而高脂肪食物则可能导致血清混浊。即使是看似无害的咖啡、浓茶，也可能影响转氨酶、血糖等指标的准确性。

想要获得真实可靠的检验结果，规范做好检验前的准备很重要。首先，要遵循空腹要求，一般检验项目需空腹8小时~12小时，空腹时间不宜过长或过短；采血前应静坐半小时以上，避免剧烈运动和情绪波动。其次，要注意饮食禁忌，检验前1天~2天避免进食高脂高蛋白食物，不饮酒，不喝浓茶和咖啡。务必告知医生近期用药史，让医生判断是否需要调整检验时间。最后，要配合相关人员规范采集标本，采集后及时送检。

检验前的准备是保证检验质量的第一道防线。请记住，检验的目的是了解真实的健康状态，而规范的检验前准备是获得准确结果的前提。

(作者供职于山东省黄岛区灵山中心卫生院)

如何预防输血不良反应

□宋燕

输血是临幊上常用的治疗手段，能快速补充患者所需的血成分，挽救患者的生命。然而，在输血的过程中，患者可能出现发热、过敏、呼吸困难等不良反应。因此，做好预防工作，是保障输血安全的关键。输血安全需贯穿输血前、输血中、输血后全流程，既依赖医务人员的专业操作，也需要患者及其家属的配合。

输血前严格筛查与评估，是预防不良反应的第一道防线。医务人员会根据患者的病情判断是否需要输血，避免不必要的输血风险。对于确实需要输血

的患者，医务人员会详细询问病史，包括过敏史、既往输血史、基础疾病史等。这些信息能帮助医务人员预判可能出现的风险。

血型匹配是输血前的核心环节。在复杂的人类血型系统中，ABO血型（根据红细胞表面抗原分类，包括A型、B型、AB型和O型）和Rh血型（恒河猴血型）是两种关键类型。医务人员会严格检测患者的血型，同时对献血者的血液进行血型匹配，确保输入的血液与患者的血型完全相容，从根源上避免因血型不符导致的严重溶血反应。此外，献血者的血液需经过病原体筛

查，以排除感染性疾病的传播风险，从而保障血液的安全性。

输血过程中的规范操作与密切监测，是及时规避风险的重要保障。输血时，医务人员会使用标准的输血器材，严格执行无菌操作，防止血液被污染；科学控制输血速度，尤其是输血初期，会以较慢的速度输注，观察患者是否有即时反应。医务人员会在输血期间监测患者的生命体征，包括体温、血压、心率、呼吸等，同时询问患者的感受，以便出现异常能第一时间发现并处理。

患者及其家属在输血过程中

的配合也很重要。如果患者出现发热、发冷、皮肤瘙痒、胸闷、恶心等不适，应立即告知身边的医务人员，切勿忍耐或调整输血装置，以免延误治疗时机。

医务人员应及时向患者解释处理方法，缓解其紧张情绪，使其能更好地配合后续治疗。

输血后的持续观察与随访，能进一步保障安全。输血结束后，患者需在医院继续观察一段时间。在这段时间内，医务人员会持续监测患者的生命体征，以评估是否出现迟发性不良反应。部分不良反应可能在输血后数小时甚至数天出现，因此患

者出院后若出现不适，应及时联系医务人员，以便获得及时的诊断和治疗。

除了全流程的规范把控，血液的储存和运输环节也不容忽视。血液需在特定温度条件下储存和运输，防止因温度不当破坏血液成分，进而引发不良反应。医疗机构应严格按照血液储存、运输要求，确保血液质量。

总而言之，输血安全是一项系统工程，任何环节出现疏漏，均可能引发不良反应。

(作者供职于山东省菏泽市郓城县第三人民医院)

为什么医生总说“别乱用抗生素”

□张银秋

在口腔科，许多人会问医生：“听说洗牙会让牙缝变大，是真的吗？”其实，洗牙不会让牙缝变大，帮助牙龈恢复健康，从而间接改善牙缝问题。

为什么患者会感觉牙缝变大

牙缝本质上是牙齿之间的自然间隙，其大小由牙齿排列、牙龈状态及牙槽骨健康共同决定。日常生活中，食物残渣与口腔细菌混合形成牙菌斑，若未及时清理，会逐渐矿化并形成坚硬的牙结石。这些牙结石不仅会堆积在牙齿表面，还会侵入牙缝和牙龈边缘，甚至包裹牙根。当牙结石填满牙缝时，牙龈会因长期受刺激而红肿、萎缩，但牙结石的“填充”

松动度和牙缝宽度会显得更明显。这是牙周疾病发展的结果，与洗牙无关。例如，一位长期未接受洗牙治疗的患者，牙结石已侵入牙龈下方，对牙槽骨造成机械压迫，进而引发病理性吸收，导致牙齿松动、牙缝变大等问题。

其实，牙缝的宽度根本没变，只是回到了它本来的样子。

牙缝变大的原因

若洗牙后牙缝持续变大，甚至出现牙齿松动，往往是因为牙周疾病。牙结石是细菌的温床，其表面附着的细菌会释放毒素，刺激牙龈发炎，引发牙龈出血、口臭，甚至发展为牙周炎。若牙周炎未得到及时治疗，会导致牙齿

脱落。洗牙通过定期清除牙结石，能有效阻断牙周疾病进展。

此外，洗牙还能帮助早期发现口腔问题。在洗牙的过程中，牙医通过临床检查可发现牙齿隐裂、龋齿等早期病变，并为患者提供针对性的诊断与治疗建议。

对于吸烟或常饮茶、咖啡的人群，洗牙能有效去除牙齿表面的色素沉着，恢复牙齿的自然色泽。

洗牙有什么益处

洗牙的核心价值在于预防口腔疾病。牙结石是细菌的温床，其表面附着的细菌会释放毒素，刺激牙龈发炎，引发牙龈出血、口臭，甚至发展为牙周炎。若牙周炎未得到及时治疗，会导致牙齿

脱落。洗牙通过定期清除牙结石，能有效阻断牙周疾病进展。

此外，洗牙还能帮助早期发现口腔问题。在洗牙的过程中，牙医通过临床检查可发现牙齿隐裂、龋齿等早期病变，并为患者提供针对性的诊断与治疗建议。

对于吸烟或常饮茶、咖啡的人群，洗牙能有效去除牙齿表面的色素沉着，恢复牙齿的自然色泽。

洗牙的注意事项

频率因人而异：健康人群建议6个月~12个月洗一次牙。牙周疾病患者需遵医嘱缩短洗牙周期。

术后护理：洗牙后1周~2周，牙齿可能对冷和热敏感，这是

牙根暴露后的正常反应，通常可自行缓解。其间，应避免吃过冷或过热的食物，并使用脱敏牙膏辅助缓解敏感并促进恢复。

日常清洁：洗牙后需坚持刷牙、使用牙线，防止再次出现牙结石。

洗牙如同为口腔进行一次大扫除，它不会改变牙齿的排列或牙缝的生理宽度，而是通过清除牙菌斑、牙结石等致病因素，促进牙龈和牙槽骨恢复健康。

若因恐惧牙缝变大而拒绝洗牙，可能会导致牙周疾病悄然进展。科学洗牙，可有效维护口腔健康。

(作者供职于山东省日照市中医医院口腔科)

如何避免发生关节软骨磨损

□谢伟

对于运动爱好者，“运动是否会导致关节软骨磨损”是一个常见的疑虑。许多人认为，活动越多，关节软骨磨损就越严重，甚至将运动与关节软骨退变直接等同起来。其实，运动与关节软骨磨损之间并非简单的因果关系。事实上，合理运动不仅不会引发关节软骨磨损，反而会促进关节软骨健康，起到保护作用。

关节软骨是人体关节内的缓冲垫，质地光滑且富有弹性，能减少骨骼之间的摩擦，吸收运动时产生的冲击力。健康的关节软骨表面由胶原蛋白和蛋

白多糖构成的基质支撑，内部没有血管和神经。关节软骨的营养供应主要依赖关节液的渗透。运动时，关节的活动会促进关节液循环，为软骨带来营养，同时带走代谢的废物，这是软骨维持健康的重要条件。如果长期缺乏运动，关节液循环减缓，软骨得不到充足的营养，就会逐渐变薄、弹性下降，从而出现退变。

那么，为什么会有“运动导致关节软骨磨损”的说法呢？关键在于运动方式的合理性。真正损伤关节软骨的并非运动本身，而是不当的运动方式。比如，长期

进行高强度、高冲击的运动，且缺乏充分热身和肌肉力量支撑，会让关节承受超出其承受能力的压力，导致软骨基质受损；运动时姿势不正确，会让关节受力不均，导致软骨局部长期承受过度负荷，逐渐出现磨损。此外，已经存在关节软骨退变的人，若盲目进行运动，也会加速关节软骨磨损进程。

科学运动不仅不会损伤关节软骨，还会保护关节软骨。一方面，规律的中等强度运动，每次30分钟~60分钟，运动前充分热身，运动中保持正确的姿势，运动后及时放松。中老年人或关节有轻微不适的人应避免剧

烈运动，可选择低冲击运动，同时注重肌肉力量训练，以增强关节的稳定性。

若把运动比作关节软骨的“营养素”，合理“补充”能让关节软骨更健康，而过量、不当“摄入”会导致关节软骨磨损。与其因担心发生关节软骨磨损而放弃运动，不如学会科学运动，让运动成为保护关节软骨的有力武器。毕竟，长期不运动带来的关节软骨退变风险，远比合理运动带来的关节软骨磨损风险更大。

(作者供职于山东省潍坊市中医院)

烈运动，可选择低冲击运动，同时注重肌肉力量训练，以增强关节的稳定性。

若把运动比作关节软骨的“营养素”，合理“补充”能让关节软骨更健康，而过量、不当“摄入”会导致关节软骨磨损。与其因担心发生关节软骨磨损而放弃运动，不如学会科学运动，让运动成为保护关节软骨的有力武器。毕竟，长期不运动带来的关节软骨退变风险，远比合理运动带来的关节软骨磨损风险更大。

(作者供职于山东省潍坊市中医院)