

脑出血

了解才能早发现 预防才有良效

脑出血,又称脑溢血,约占卒中的20%~30%,急性期病死率为30%~40%。在导致脑出血的病因中,高血压合并小动脉硬化占60%,动脉瘤破裂或者动—静脉畸形破裂占30%,其他还有脑动脉硬化、血液病、淀粉样脑血管病以及抗凝或溶栓治疗等。

认清临床表现

脑出血多发于50~70岁的中老年人,男性多于女性。冬春两季节的发病率较高,且患者多有高血压病史。脑出血一般在体力和脑力紧张活动或情绪激动时发病。起病急,发展快,数十分钟到数小时达到高峰。常见到脑出血患者倒在路边、厕所里、床上,意识不清,鼾声大作,呕吐胃内容物有时为咖啡色,大小便失禁,半身不遂。脑出血量较小的患者述头痛较剧。由于颅内压高,患者常有头痛、呕吐和不同程度的意识障碍,如嗜睡和昏迷等,约10%的患者有抽搐发作。

头痛 头痛是脑出血的症状中最为突出的。80%~90%的患者会剧烈头痛,特点是始于病侧,渐渐扩展至全头。短暂性脑缺血发作和脑梗死头痛较轻微。

呕吐 呕吐是常见的症状,可能与脑出血时颅内压增高、眩晕发作、脑膜受到血液刺激有关。如蛛网膜下腔出血常为喷射性呕吐,发生率在80%以上;脑出血时颅内压增高,呕吐和头痛均加剧。

意识障碍 60%~80%的脑出血患者可出现意识障碍。除了少部分轻型脑出血患者意识可保持清醒外,脑干出血和小脑出血意识障碍都比较严重;脑室出血患者可迅速出现昏迷。

偏瘫 偏瘫是指一侧上下

桥脑出血 桥脑是脑干出

肢及同侧舌和面部肌肉的运动障碍,也是脑血管病的较常见症状,不论大脑半球任何一侧出现病变,都可能导致病变对侧偏瘫,其程度可有轻有重,可为不完全瘫和完全瘫。

失语 失语为脑出血的症状中比较严重的。由优势半球大脑皮层言语中枢损害所致。根据损害部位和临床表现不同,分运动性失语、感觉性失语、混合性失语和命名性失语等。

眼部症状 瞳孔不等大常发生于颅内压增高的脑病患者。还可以有偏盲和眼球活动障碍,如脑出血患者在急性期常常两眼凝视大脑的出血侧。

了解出血部位

脑出血的部位不同,脑出血的临床症状也会有所不同,也就是说,并不是所有的脑出血患者都会出现以上症状。根据出血的部位和出血量的大小,每个人会有不同的表现。

内囊出血 内囊出血是最常见的出血部位,典型临床症状是对侧“三偏”(偏瘫、偏身感觉障碍、偏盲)。内囊出血病变范围较大,神经损害症状较重。

丘脑出血 当一侧丘脑出血、出血量较少时,表现为对侧轻瘫,对侧偏身感觉障碍,特别是本体感觉障碍明显。丘脑出血特点是上下肢瘫痪较均等,深感觉障碍较突出;如果出血量大,受损部位波及对侧丘脑及丘脑下部,则出现呕吐咖啡样物,呕吐频繁呈喷射状,且有多尿、尿糖、四肢瘫痪、双眼向鼻尖注视等症状。病情往往危重,预后不好。

血的好发部位。早期表现为病侧面瘫,对侧肢体瘫,称为交叉性瘫。这是桥脑出血的临床特点。如果出血量大,则影响对侧,出现四肢瘫、瞳孔缩小、高热、昏迷等症;如果血液破入第四脑室则出现抽搐、呼吸不规则等严重症状,预后多不好。桥脑出血可一开始就呈深昏迷。桥脑为生命中枢所在,5毫升以内的出血就会引起严重后果。瞳孔极度缩小,如“针尖样”,高烧40摄氏度以上,呼吸衰竭,继而呼吸停止,在24小时内死亡率较高。

脑叶出血 脑叶出血常由脑动静脉畸形、血管淀粉样变性和肿瘤等所致,可发生于任何脑叶。除表现头痛、呕吐外,不同脑叶的出血,临床表现亦有所不同。如额叶出血可出现精神症状,如烦躁不安、疑虑,对侧偏瘫、运动性失语等;顶叶出血则出现对侧感觉障碍;颞叶出血可出现感觉性失语、精神症状等;枕叶出血则以偏盲最为常见。脑叶出血一般症状略轻些,预后相对较好。

小脑出血 若出血量少,临床表现常常是先出现头晕,继则有剧烈头痛,频繁呕吐、走路不稳、讲话不清;如果出血量大可在12~24小时陷入昏迷,并出现脑干受压征象,压迫延髓生命中枢,严重者因枕大孔疝突然死亡。暴发型发病立即出现昏迷,与脑桥出血不易鉴别。小脑出血不出现半身不遂。

小脑大量出血可引起周围性面神经麻痹,两眼凝视病灶对侧(脑桥侧视中枢受压),瞳孔缩小而光反应存在,肢体瘫痪及病理反射等;晚期瞳孔散大,中枢性呼吸障碍,可死亡。

脑室出血 一般分为原发

性和继发性,原发性脑室出血为脑室内脉络丛破裂出血,较为少见。继发性脑室出血是由于颅内出血量大,穿破脑实质流入脑室。临床表现为呕吐、多汗、皮肤发紫或苍白。发病后1~2小时便陷入深昏迷、高热、四肢瘫或呈强直性抽搐、血压不稳、呼吸不规则等。病情严重,预后不良。

脑室出血还可伴有颈项强直、癫痫发作、大小便失禁等。如果患者呕吐出咖啡色胃内容物,表示有上消化道出血,是病情危重的预兆。若患者出现深昏迷、高热、瞳孔改变以及合并消化道出血等,则表明病情危重,预后较差。

预防遵循六原则

严格控制血压 早期发现并及时治疗高血压病,做到定期检查。一经确诊,就必须坚持服药治疗,以降低及稳定血压,防止反跳及过度波动。从发达国家的经验来看,预防脑出血,关键是控制好血压。10年前,欧洲卒中患者约有20%是脑出血,通过推行积极控制血压,现在已经下降到10%。因此,高血压患者一定要坚持按医嘱服用降压药。

预防动脉硬化 一旦发现动脉硬化,及早采取措施。降低血脂及胆固醇,以保持血管的弹性,其中合理的膳食尤为重要。饮食要注意低脂、低盐、低糖,少吃动物的脑、内脏,多吃蔬菜、水果、豆制品,吃适量瘦肉、鱼、蛋。如果条件允许,要戒除烟酒。

保持大便通畅 如大便秘结,排便用力,极易使脆弱的微血管破裂而引发脑出血。多吃一些富含纤维的食物,如青菜、芹菜、

韭菜及水果等,可预防便秘。蹲便时,下肢血管会发生严重屈曲,加上屏气排便,腹内压力增高,可使血压升高,就有可能发生脑血管意外。而坐便不会引起血压升高,可减少卒中发生的机会。

注意生活方式 必须注意季节变化,防寒避暑,防止寒冷、高温对机体的影响,避免因血管舒缩功能障碍、血压波动幅度剧增而发生意外。蹲、弯腰及卧床、起身,或改变体位时,动作必须缓慢,可用头低位及眼睛向下方式渐渐起身,切勿突然改变体位,防止头部一时供血不足而发生意外。

坚持锻炼 必须适当坚持体育锻炼,从事力所能及的工作,应避免激烈的运动或过度疲劳。还必须端正对待疾病的态度,树立同疾病作斗争的信心。如果因为卒中遗留肢体瘫痪,更应坚持肢体功能锻炼,促进神经功能恢复;坚持合理用药,注意发病规律,采取预防措施。这样,脑出血的机会就会大大减少。

预防复发 发生过脑出血的患者在发病后应做到每个月到医院复诊一次,每周至少测量一两次血压,同时应坚持服用降压药。如通过积极治疗,使患者舒张压稳定在100毫米汞柱以下,可减少卒中复发率。脑出血有时会有一些先兆症状,如无诱因的剧烈头痛、头晕、晕厥,有的突感肢体麻木、乏力或一时性失明,语言交流困难等,应及时就医。

(河南省疾病预防控制中心供稿)



心理问题也可引发头痛

河南省精神卫生中心 张冬红



案例介绍

患者,女,35岁,会计。就诊时她由丈夫搀着进入诊室,经验告诉我,他们是一对恩爱夫妻。那么,患者的头疼是因何而起呢?

患者出生在一个比较富裕的城市家庭,是家中唯一的女孩,排行最小。从小娇生惯养,养成了衣来伸手饭来张口的习惯。大学时与一个家庭经济情况不太好的农村男孩子相爱,并且不顾父母的反对,毕业后毅然嫁给了他。婚后两人生活虽然比较艰苦,但是丈夫对她很好,百般体贴,她感到很幸福,夫妻二人立志创下一份属于自己的事业。

婚后10年,随着孩子出生和公婆相继患病瘫痪在床花销增加,家中的经济条件丝毫没有改善。由于丈夫心高气傲,在单位多次人事调整中均未被升迁,后下海经商。但是因为缺乏资金和经验,3年创业均以失败告终。因此患者开始对丈夫失望,后悔当初自己的选择,想到了离婚,但丈夫对她非常关心,儿子很可爱,她无法抛弃这个自己为之付出很多的家,更不愿让外人看到当初她选择的失败,也不愿意在父母面前承认错误。从此她患上了头痛的毛病。

每次患者发病,其丈夫都积极照顾,想尽一切办法为她求治,在综合医院多次住院检查,脑电图、脑CT、核磁共振检查均未发现问题,但患者仍感觉生不如死。因此诊断为躯体形式疼痛障碍。经过药物治疗、心理治疗,患者的头痛消失了,情绪也比原来好了很多。

案例分析

情绪冲突和社会心理问题导致了患者头疼的发生。患者的头痛是对丈夫无能的头疼,对生活失望的头痛,对无法摆脱生活困境的头痛,是无法面对自己失败的头痛。

这是一例典型的躯体形式疼痛障碍,属于精神障碍的范畴。躯体形式疼痛障碍是一种不能用生理过程或躯体障碍予以合理解释的持续的、严重的疼痛。情绪冲突或心理社会因素直接导致了疼痛的发生,经检查不能发现相应主诉的躯体病变。患者声称疼痛剧烈,但可能缺少器质性疼痛所伴有的那些生理反应。

躯体形式疼痛障碍的患者主诉最多的是头痛、腰背痛及不典型的面部疼痛。疼痛的时间、性质、部位常常变化,镇痛剂、镇静剂往往无效,而抗抑郁剂可能获得意外之功效。不过这一症状的澄清并非易事,必须小心排除许多有关疾病。患者常常周游于综合性的医院进行反复检查,浪费了大量的人力和财力,未有阳性发现,且久治不愈,效果欠佳。



河南省卫生厅疾控处 主办

河南省精神卫生中心 协办

咨询电话:(0373)3373990 3373992

地址:新乡市建设中路388号

孕妇需防患肺结核风险

英国的一项新研究显示,孕妇分娩后6个月内患肺结核的风险会明显上升,因此需要注意相关迹象并加强卫生保健。

英国卫生防护局等机构的研究人员在新一期《美国呼吸道与危重护理学杂志》上报告说,他们调查了英国在1996年~2008年间约20万名女性分娩前后的医疗记录,结果显示她们在生小孩后6个月内患肺结核的几率要比非孕产期间高出约70%。

领导该研究的多米尼克·曾纳说,虽然数据显示分娩后一段时期内患肺结核的风险较高,但可以推论部分女性孕期感染结核杆菌的风险较高,上述患病女性可能是在怀孕期间被感染,分娩后才明显出现肺结核症状。其他一些医学研究也显示,女性怀孕期间对许多疾病的抵抗力会下降。

研究人员因此呼吁人们加强对孕妇和产妇的看护,如果出现肺结核迹象应及时就医。这些迹象包括发烧、夜汗多、不断咳嗽、体重减轻和痰液带血等。研究人员说,肺结核已是可以治愈的疾病,但如果放任病情发展仍可能危及生命。

(黄莹)

澳研制出老年痴呆症疫苗

对于老年痴呆症患者来说,一项新的研究成果为他们带来希望——由澳大利亚悉尼大学科学家研制的一种疫苗,将可减缓老年痴呆症患者的病情发展。

悉尼大学的研究小组在一份科学期刊上发表了研究成果,说明这种疫苗可以阻止神经原纤维缠结,从而减缓老年痴呆症病情的发展速度。该研究小组专家伊特纳教授表示,这一疫苗经过在老鼠身上试验后取得了一些很好的效果,可以阻止患有痴呆症的老鼠病情的发展。据悉,该研究小组目前正与一家制药公司进行合作,以研制出适合治疗人类老年痴呆症的疫苗,并有望在5年左右投入人类的临床试验。

老年痴呆症的临床表现为认知和记忆功能不断恶化,并有各种神经、精神和情绪化症状。随着全球人口趋于老龄化,老年痴呆症的发病率也在逐年上升,目前澳大利亚约有26.9万人患有此类疾病,加强攻克老年痴呆症的研究十分紧迫。(朱大强)



预防胃癌 第一要管住嘴

本报记者 卜俊成



每年的12月是我国的“胃癌宣传月”,河南省肿瘤医院内科一病区的副主任医师王居峰表示,近年来胃癌患者的年轻化趋势很明显,与老年患者相比,年轻患者的病情发展更为迅速。在胃癌发病的高危因素中,“胡吃海喝”排在前列,因此,预防胃癌,第一要管住嘴。

病因:多是“吃”出来的

“在河南癌症患者的死亡原因中,胃癌是排在第一位的。”王居峰告诉记者。在导致胃癌的多种高危因素中,“胡吃海喝”占有很重要的位置。日常生活中,人们吃凉食、烫食,吃辛辣、腌制、烧烤、煎炸食物,以及不吃早餐、暴饮暴食、吸烟酗酒等不良生活方式,常常会导致胃受到不良刺激而出现物理、化学变化,进而为癌前病变的出现制造可能。因此,可以说在很大程度上,胃癌是“吃”出来的。

除了饮食方面,社会压力大、有胃癌家族史、患有慢性胃病(如萎缩性胃炎、胃溃疡等)长期没有得到有效治疗等也是患胃癌的高危因素。

发病:早期症状不易觉察

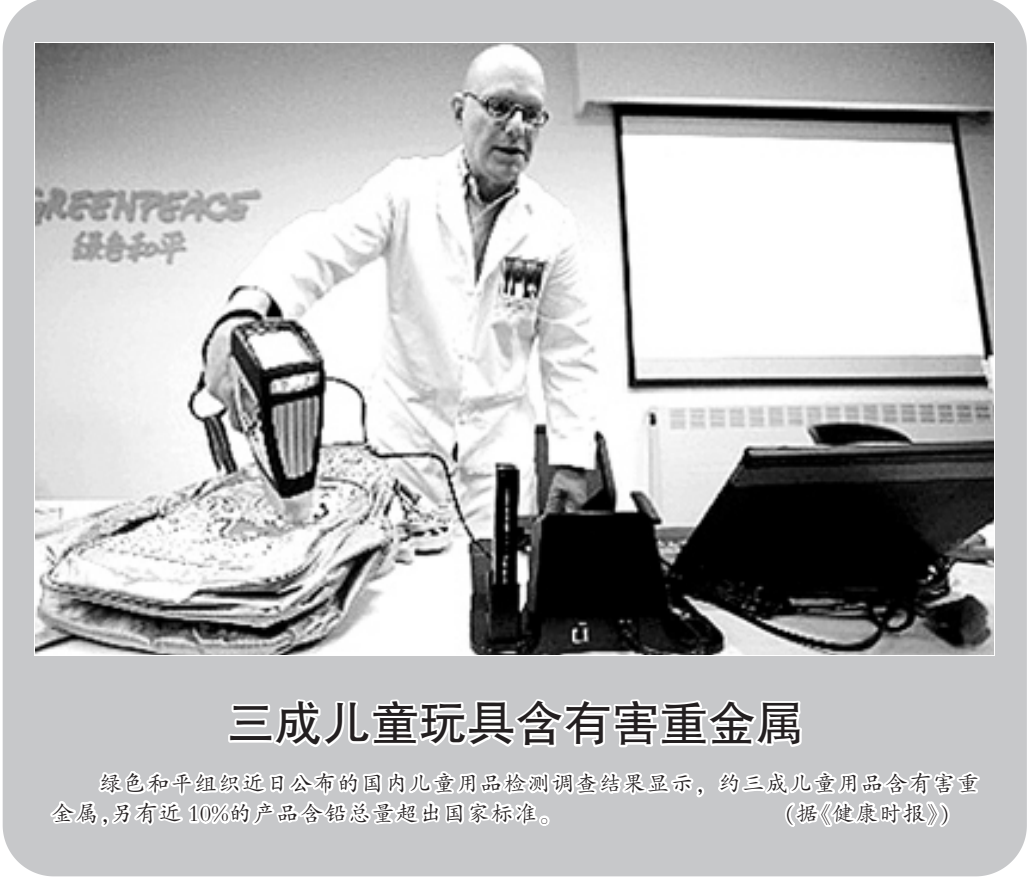
王居峰说,胃癌早期多没有典型症状,当病情进一步发展时,多会有胃部不适、消化不良、食欲减退、恶心、反酸、呕吐、乏力等症状。这些症状也是常见胃病的临床表现,很多患者自认为只是胃病犯了,单纯服用一些治胃病的药物却不去治疗,以至于延误了病情。

胃镜检查很大程度上可以发现一些胃癌的病理性变化,因此建议40岁以上,有慢性胃病的,或有胃癌家族史的高危人群每年要做一次胃镜检查。

预防:多吃蔬菜水果

关于胃癌的预防,王居峰说,首先要规律饮食,保证一日三餐营养均衡。尽量少吃腌制、熏制、烧烤、油炸、烘焙、高盐等食物,戒烟少酒。多吃新鲜水果和绿色蔬菜。多吃蒜、多饮绿茶。积极锻炼,避免肥胖。同时学会自我减压,保持乐观心态。

研究表明,幽门螺杆菌也是导致胃部癌变的因素之一,因此,患有慢性胃炎、胃溃疡的患者,要及时接受正规治疗。如果胃部不适,应及时去医院检查诊治。



三成儿童玩具含有害重金属

绿色和平组织近日公布的国内儿童用品检测调查结果显示,约三成儿童用品含有害重金属,另有近10%的产品含铅总量超出国家标准。

刷牙最好选择软毛牙刷

要想保持好口腔健康,最重要的方法就是刷牙。那么牙刷的好坏就在一定程度上关系口腔的健康与否。因此,刷牙时,最好选择软毛牙刷。

软毛牙刷能很好地清洁口腔,又不损伤口腔。不过有些人认为,软毛牙刷不能很好地清洁口腔。其实不然,软毛牙刷可以灵活地伸到相邻牙齿的缝隙中,或是牙龈包着牙齿的缝隙中,这样会刷得比较干净,而且不会损伤牙齿和牙龈。

另外,在选择牙刷时,最好选择牙刷头小一些的,这样便于牙刷在口腔内“运动”。牙刷毛的末端一定要磨圆的,末端是半球状的,这样的牙刷有利于保护牙龈。

牙刷柄也要便于握持,选择便于拿的那种有防滑措施,以防止牙刷滑落,伤到口腔中的组织。(司燕)



详细解读“乙肝疫苗”

在发展中国家,乙肝的发病率非常高。乙肝妈妈很容易将乙肝病毒传染给宝宝。医生们发现,患慢性乙肝的概率与感染时的年龄密切相关,1岁内感染乙肝病毒的患儿,约有90%会发展成慢性乙肝患者,而青壮年、成年人感染后成为慢性乙肝患者的比例只有5%左右。因此接种乙肝疫苗是降低乙肝病毒携带率、减少乙肝危害的最好方法。

接种乙肝疫苗后,接种的局部会发生肿块、疼痛,少数伴有轻度发烧、不安、食欲减退等症状,大部分会在2~3天内自动消失。

乙肝抗体一般在接种乙肝疫苗1~2个月后发现。如果家人没有患乙肝的,则不必复查。若是家人患有乙肝,需查看有无抗体出现,而且每2年查一次,看是否需要加强免疫。如果选择保姆,一定要注意保姆的乙肝检查情况。

乙肝抗体也会消失,但每个人的情况不同。一般在3~5年有必要复种一次。宝宝上幼儿园时,幼儿园要求宝宝体检,这时会查乙肝抗体情况,当体内乙肝抗体消失或过低时,应复种乙肝疫苗。目前乙肝疫苗也有进口的,保护期长达15年。

(据《母子健康》)

