

脑震荡后要注意什么

□杨爱民

周末的一天清晨,邻居家的宝爸带着小宝在小区里荡秋千。宝爸、小宝二人其乐融融,欢声笑语不断在阳光明媚的小区响起。不料,父子俩玩得太兴奋了,结果一不小心,小宝头朝下,重重地摔在地上。宝爸吓坏了,急忙带着小宝直奔医院急诊室。医生为小宝做了详细检查,连头部CT(计算机层析成像)检查都做了,结果除了小宝的头皮上肿了个大包,啥也没发现。急诊神经外科医生告诉宝爸:“孩子颅内没有出血和骨折,回家吧!没事儿,不舒服再来。”小宝被带回了家。回家后几天,小宝

每天都是萎靡不振的,还记不住事情,吃饭、睡觉都不好。老人说:“哎呀,孩子会不会是脑震荡?以后别再有啥问题呀!”

这样的场景是不是感到很熟悉?脑震荡,这个老百姓相当熟悉的词,究竟有着什么样的含义呢?

从神经外科学的角度讲,脑震荡是指头部遭受外伤后,即刻发生短暂的脑功能障碍,临床表现为短暂性昏迷、逆行性遗忘及头痛、恶心和呕吐等症状,神经系统检查结果提示无阳性体征。脑震荡是程度最轻的一种脑损伤,经治疗后大多可以治愈,多数患

者在2周内恢复正常,预后良好。常规检查结果提示病理无明显变化,包括腰椎穿刺化验结果显示脑脊液压力和指标正常;颅骨X线检查结果提示无骨折;颅脑CT扫描可见颅骨及颅内无明显异常改变;脑电图检查结果多数正常。关于脑震荡发生机制,至今仍有许多争论。一般的颅脑外伤后脑震荡,老百姓是无须担心的。

但是在临床上,也有一些患者在经历过轻微外伤后出现数周至数年的持续性神经系统或精神症状,包括持续或间断头晕、头痛、认知功能障碍、行为障碍、情

绪障碍、睡眠障碍等,严重影响工作和生活,患者本身极其痛苦,但是往往周围的人无法理解。在这方面,国外的研究水平和关注度远远高于国内,美国甚至专门为此拍了电影,以反映这部分人群的状态。在国内,基础研究还远远不够。

脑震荡后可以进行相关护理,主要有以下几点。

1.休息:脑震荡后需要注意休息,避免剧烈运动和过度疲劳,保证足够的睡眠时间。

2.观察症状:脑震荡后的患者需要密切观察自身的症状,如头痛、头晕、恶心、呕吐、视物模糊

等,并及时报告医师。

3.饮食:脑震荡后的患者需要注意饮食,避免过度饮酒、吃辛辣刺激食物和过于油腻的食物。

4.控制情绪:脑震荡后的患者需要控制情绪,避免过度激动、紧张和焦虑。

5.遵医嘱用药:脑震荡后的患者需要遵照医生的嘱咐用药,如服用止痛药、抗恶心药等,不可自行用药。

6.定期复诊:脑震荡后的患者需要定期复诊,进行必要的检查和治疗,以确保康复进程。

(作者供职于浞池县人民医院)

流感有哪些症状

□唐绍芬

流感是一种常见的传染性疾病。流感患者会有一系列症状,这些症状可以影响他们的日常生活和健康。下面,我详细介绍一下发生流感时可能出现的症状,以及如何预防和治疗流感。

流感的症状

1.发热。流感常见的症状之一是发热,患者的体温可能会超过38摄氏度。发热会导致身体出现不适。

2.咳嗽。通常会有咳嗽出现,并且可能影响味觉和嗅觉。咳嗽可能会持续数周,可能在夜间或清晨更为严重,也可能伴咯痰。

3.流涕和鼻塞。流涕和鼻塞可能会导致头痛和面部不适感。

4.肌肉和关节疼痛。疼痛通常是轻微的,但有时也可能非常严重。肌肉和关节疼痛可能会导致身体疲倦。

5.喉咙痛。流感患者可能会感到喉咙痛。喉咙痛通常会持续数天,并且可能会伴咳嗽和发热。

6.头痛。可能会出现头部的任何部位,并且可能会伴头晕和眼睛疲劳感。头痛可能会影响患者工作和日常生活。

7.呕吐和腹泻。通常在儿童和年长者患者中更为常见。呕吐和腹泻可能会导致脱水 and 疲劳。

8.呼吸困难。通常发生在那些有其他疾病的人身上,例如哮喘或肺部疾病。呼吸困难需要紧急

治疗。因此,如果您在患流感时出现呼吸困难,请立即就医。

9.心理症状。流感还可能对心理健康产生影响。流感患者可能会感到沮丧、焦虑或易怒。这些心理症状可能会影响工作、学习和人际关系。

如何预防和治疗流感

虽然流感可能会对身体健康和心理健康产生不良影响,但是也有几种方法可以预防和治疗流感。

1.接种疫苗。接种流感疫苗是预防流感有效的方法之一。疫苗可以帮助身体产生免疫力,从而在接触流感病毒时保护身体免受感染。

2.注意卫生。保持良好的卫

生习惯,有助于预防流感。例如,经常洗手、避免接触感染者、避免直接触摸面部和眼睛,咳嗽和打喷嚏时使用纸巾掩盖口鼻等。

3.保持健康的生活方式。保持良好的饮食习惯、保证充足的睡眠、经常锻炼。

4.使用药物治疗。如果已经感染了流感病毒,医师可能会开具抗病毒药物。这些药物可以缩短病程并减轻症状。但要注意的是,这些药物必须在感染初期使用才有效,一旦病情严重,可能无法起到太大的作用。

5.注意休息和喝水。如果感染了流感病毒,要充分休息,避免疲劳,并确保身体摄入充足的水

分。这可以帮助身体更快恢复。

6.就医。在某些情况下,流感可能会导致严重的并发症,如肺炎或心脏疾病。如果症状严重或持续时间较长,或者有其他健康问题,请立即就医。

流感是一种常见的呼吸道疾病。流感病毒可通过空气飞沫传播,感染者可在症状出现前一天开始传播病毒,因此,要积极采取预防措施,尤其是易感染流感病毒的人群。已经感染流感病毒的患者,要保持良好的生活习惯,采取适当的治疗措施,以缓解症状,加快康复速度。

(作者供职于聊城市人民医院感染性疾病科)

精神疾病患者家属,应该做些什么

□田 晔

精神疾病是一种常见的疾病,影响着患者及其家庭。对于精神疾病患者的家属来说,他们的责任不仅仅是提供支持和关怀,还需要了解患者的病情,懂得如何应对患者的情绪,处理患者的行为。以下是家属可以做的事情。

了解疾病的特点

精神疾病有很多种类,每一种都有不同的特点和表现。家属应该了解患者的具体疾病类型,了解患者病情的发展和症状,以便更好地理解患者的行为和情绪,并采取适当的措施。

建立和维护沟通

家属和患者之间的沟通非常重要。通过与患者交流,家属可以

更好地了解他们的需求和感受,并帮助他们缓解焦虑和恐惧感。此外,与患者建立沟通渠道可以帮助家属及时发现患者病情的变化和

提供支持和鼓励

精神疾病患者往往会感到孤独和难以被他人理解。家属需要与患者建立并维护良好的关系,了解他们的情感状态和需要,并尽可能提供帮助和支持。家属需要耐心倾听患者的抱怨,并尽可能提供合理的建议和解决方案,以便帮助患者更好地面对挑战和压力。家属可以通过鼓励和赞美来帮助患者建立自信心,例如表扬患者的进步,或提供积极的反馈和支持,让

患者感到被认可和重视。

学习如何应对患者的行为

精神疾病患者的行为可能会让人感到有些奇怪或难以理解,家属需要学习如何应对这些行为。他们可以咨询医师、参加家庭教育课程或加入支持小组,以获取帮助和支持。同时,家属需要学会如何处理紧急情况,如患者企图自杀、有暴力行为等。

帮助患者维持健康的生活方式

精神疾病患者的生活方式对他们的病情有很大影响。家属可以帮助患者制订健康的饮食计划,鼓励他们适当锻炼和保持良好的睡眠习惯。此外,家属还应该监督

患者服药,确保他们按照医师的指示服药,以便更好地控制病情。

帮助患者融入社会

精神疾病患者通常面临社交和职业障碍。家属可以帮助他们重新建立社交网络和职业能力,提高他们的生活质量。家属可以鼓励患者参加社交活动、志愿者服务或其他支持小组,帮助他们与社会融合。

寻求帮助和支持

作为精神疾病患者的家属,他们需要找到可靠的支持网络,包括医师、治疗师、支持小组和其他家庭成员。家属可以参加团队会议,与医师和治疗师沟通,了解患者的治愈计划和病情发展。家属也可

以加入支持小组,与其他家庭成员分享经验,并获取情感支持和鼓励。

作为精神疾病患者的家属,他们需要了解患者的病情和行为特点,建立和维护与患者的沟通,提供支持和帮助,帮助患者维持健康的生活方式,融入社会。这些措施可以帮助家属更好地应对患者的病情和行为,为患者提供更好的支持和关爱,提高他们的生活质量和病情控制水平。同时,家属也需要关注自己的身心健康,减轻因照顾患者带来的负担和压力。

(作者供职于聊城市第四人民医院)

胃肠淋巴瘤的病因和治疗

□李峰华

胃肠淋巴瘤是原发于胃肠道的淋巴瘤,包括小肠淋巴瘤、胃淋巴瘤及与免疫缺陷相关的淋巴瘤,其中胃淋巴瘤的发病率是比较高的。如果怀疑有胃肠淋巴瘤,需要进行实验室检查,包括血常规检查、肝功能检查、尿酸检查等。另外,还需要进行内镜检查、影像学检查、幽门螺杆菌检测等。确诊胃肠淋巴瘤之后,患者需要引起重视,找到具体的原因,积极治疗。那么,胃肠淋巴瘤是什么原因导致的呢?有哪些表现?怎么办?下面,我们就来详细地了解一下。

胃肠淋巴瘤的病因

导致胃肠淋巴瘤的原因很多,有染色体畸变、病毒感染、细菌感染以及物理、化学因素。患者如果存在免疫系统异常的情况,就可能引起胃肠淋巴瘤。90%以上的胃肠淋巴瘤是染色体畸变引起的,比如染色体结构变异,或者染色体的数目异常等。T淋巴瘤病毒感染以及幽门螺杆菌感染,也可能导致胃肠淋巴瘤。长期接触大量的辐射物质,容易增加胃肠淋巴瘤的发病风险。如果存在免疫力低下的情况,或者本身存在其他肠道疾病,引发胃肠淋巴瘤的概率也是比

较大的。

胃肠淋巴瘤有哪些表现

胃肠淋巴瘤的发病位置不同,具体的表现也是不同的。胃淋巴瘤的主要表现有恶心、食欲下降、呕吐、腹泻、腹部疼痛、乏力、上腹部包块、贫血等。食管淋巴瘤患者症状比较轻,但是进展迅速,患者的主要表现是吞咽困难,容易食管癌混淆。小肠淋巴瘤患者的表现有乏力、恶心、盗汗、呕吐、体重减轻等。另外,腹部疼痛症状也比较明显,还可能会出现脂肪泻的情况,一些患者会有高热及肠穿孔情况出现。结直肠淋巴瘤患者的症

状一般不明显,可能会有轻微腹痛,且出现脓血便、便秘或腹泻。

胃肠淋巴瘤怎么治疗

胃肠淋巴瘤的治疗方式,主要包括手术、化疗、放疗等,还可以采用自体干细胞移植的方式进行治疗。现在不建议胃淋巴瘤患者采用手术的方式治疗,因为器官切除可能产生并发症,并且影响患者的生活质量,可以采用化疗及放疗的方式治疗。其他的淋巴瘤患者,可以先进行手术治疗,然后根据实际情况,选择是否放疗或者化疗。

患者要积极配合医生进行相关治疗,并且注意调整好心态,不

要有太大的心理压力。在手术之前,患者一定注意饮食健康,多吃新鲜的蔬菜、水果,禁止食用辛辣、油炸的食物。在手术之前,还需要做好全面的身体检查,确定身体没有问题的情况下才能进行手术。术后注意休息,避免熬夜,遵医嘱服用相应的药物,不能擅自停药、换药以及过量用药。身体恢复后,可以适当进行有氧运动,比如散步、打太极拳等,注意不要做剧烈运动。要定期到医院复查,了解身体情况,有异常要及时就医。

(作者供职于遂溪县人民医院)

慢性肝炎的病因和注意事项

□温琳琳

慢性肝炎是一种常见的肝病。早期慢性肝炎患者可能没有明显的症状,因此早期慢性肝炎比较容易忽视。随着病情的加重,患者可能会出现恶心、腹胀、黄疸等情况。一旦发现自己感染了乙肝病毒或丙肝病毒,应及时就医,进行相应的治疗。另外,还可以养成健康的生活方式,以控制病情,减轻症状。下面介绍一下慢性肝炎的主要病因及生活中应注意的事项。

慢性肝炎的主要病因

第一,乙肝病毒感染。乙肝病毒或者丙肝病毒是导致慢性肝

炎的主要病因。这些病毒可以通过感染者的血液传播、体液传播及母婴传播,感染其他人。第二,其他病毒感染。除了乙肝病毒和丙肝病毒,还有其他病毒可以导致慢性肝炎,如戊肝病毒。第三,酗酒和其他消耗性因素。除病毒感染外,长期酗酒、过量使用药物、在工作环境中长时间接触有毒化学品等也可以导致慢性肝炎的发生。

慢性肝炎患者的注意事项

1.饮食方面

第一,避免饮酒。慢性肝炎患者应避免喝酒,因为酒精对肝脏的

刺激较大,可能加重病情。第二,注意饮食清淡。慢性肝炎患者应该饮食清淡,食用易消化的食物,少吃煎炸、油腻、辛辣等刺激性食物。第三,增加膳食纤维的摄入量。多吃一些富含膳食纤维的食物,如水果、蔬菜、全谷类食品等。

2.运动方面

慢性肝炎患者可以适当运动,如散步、慢跑、游泳等,以增强体质、提高免疫力。如果大量运动,会过度消耗体力,导致肝脏负担过重。

3.生活习惯方面

首先,慢性肝炎患者应定期体

检,以便及早发现肝脏异常。其次,保持良好的睡眠。保证充足的睡眠对于慢性肝炎患者的身体恢复和免疫力增强具有重要意义。最后,减少精神压力,保持良好的心情。

4.安全用药

慢性肝炎患者不可以随便服用药物,应该遵照医嘱进行药物治疗。很多药物需要肝脏代谢,如果服用不当可能会加重肝脏的负担。另外,患者在购买非处方药、看病看牙和体检时,应该及时告诉医生自己患有慢性肝炎,以免有其他治疗禁忌证。

5.注重卫生

个人卫生和公共卫生对于慢性肝炎患者至关重要。患者应关注以下几点:勤洗手、维持个人卫生、不与他人共用卫生用品、不随意在路边摊吃饭等。

综上所述,对于慢性肝炎患者而言,饮食清淡、适度运动、良好的休息环境、保持健康的生活方式、安全用药、定期检查等都非常重要。患者有任何不适,应该及时就医,在专业医生的指导下,接受专业的治疗。

(作者供职于济南市济阳区人民医院)

脑动脉狭窄是一种常见的脑血管疾病,是指脑动脉内径变窄,导致脑部供血不足,是脑血管疾病的主要病因之一,也是造成脑卒中、脑血栓等严重后果的主要原因。脑动脉狭窄具有隐形、难以察觉的特点,且患者往往缺乏相关症状,因此在日常生活中容易被忽视,如果不及诊断和治疗,会对患者的健康造成严重威胁。本文将对脑动脉狭窄的病因、症状、诊断和预防等进行介绍和分析,以便大家更好地了解这一疾病的相关知识。

脑动脉狭窄的病因

脑动脉狭窄是由动脉内皮层损伤、脂肪沉积、血小板凝聚等因素引起的。具体来说,以下因素可能会导致脑动脉狭窄的发生:

1.高血压。长期高血压会导致动脉硬化和损伤,加速血管狭窄的形成。
2.高脂血症。高脂血症会导致脂肪在动脉内壁沉积,形成斑块,加速血管狭窄。
3.糖尿病。糖尿病会导致血管内皮细胞损伤,血管壁变薄,使血管更易受损。

4.吸烟。烟草中的尼古丁会引起血管痉挛和收缩,导致血管狭窄。

5.缺乏运动。缺乏运动会导致肥胖、高血压和高脂血症等,从而加速血管狭窄的发生。

6.遗传因素。一些遗传基因突变可能会导致血管异常和斑块的形成,加速血管狭窄。

如何诊断脑动脉狭窄

脑动脉狭窄的诊断通常需要进行多项检查,以确诊疾病并了解其严重程度。以下是常用的诊断方法:

1.脑血管造影。通过注射特殊的显影剂来观察脑血管的狭窄程度和位置。
2.磁共振成像(MRI)。MRI可以提供清晰的图像,帮助医生确定血管的位置和狭窄程度。
3.计算机层析成像(CT)。CT扫描可以提供脑血管和脑组织的详细信息。
4.超声检查。超声检查可以测量血管的血流速度和狭窄程度。

如何预防脑动脉狭窄

1.合理饮食。饮食要健康,少吃高脂、高胆固醇、高盐、高糖等食物,多吃蔬菜、水果、粗粮等富含膳食纤维的食物,保持体重在正常范围内。

2.适量运动。运动可以提高心肺功能,促进血液循环,降低血脂和血压,预防脑动脉狭窄。建议每周进行3次~5次、每次30分钟以上的中低强度有氧运动,如散步、慢跑、游泳等。

3.控制血压。高血压是导致脑动脉狭窄的一个重要因素,要注意控制血压,保持正常水平。建议定期测量血压。高血压患者要积极治疗,遵医嘱服药。

4.戒烟限酒。烟草和酒精都会对血管产生不良影响,加速血管硬化和斑块的形成,容易导致脑动脉狭窄。建议戒烟限酒。

5.控制血脂。血脂异常也是导致脑动脉狭窄的一个因素,要注意控制血脂水平,避免高脂饮食。若血脂异常要积极配合医生,遵医嘱服药。

(作者供职于新野县至子镇卫生院)

骨科手术引起深静脉血栓的预防

□吴任涛

许多骨科患者手术做得非常成功,但术后大概率会出现深静脉血栓,进而导致血栓脱落,造成肺栓塞。深静脉血栓虽然来势凶猛,但仍有预防和应对的办法。

什么是深静脉血栓

深静脉血栓是指血液在深静脉血管内出现异常凝结,使血管内出现阻塞。阻塞这种症状出现在患者下肢静脉中,且较为常见,但是不明显,其中下肢肿胀最为常见。深静脉血栓形成后,会由局部扩散至整个肢体深静脉主干,一旦没有及时处理,多数会演变为血栓,进而影响生活质量;部分患者会出现肺栓塞,造成不良后果。

骨科手术引起深静脉血栓的相关因素

高龄。高龄是深静脉血栓形成的危险因素。年龄60岁以上患者因为术后身体自我调节能力较差,血液流动会发生异常变化,而这种变化会导致静脉中出现血栓。

肥胖。肥胖是骨科下肢体术后深静脉血栓形成的危险因素之一。肥胖患者比非肥胖患者下肢深静脉血栓发生率大。

手术。骨科手术是一种有创手术。在手术过程中,可能会损伤静脉壁,破坏身体的凝血平衡,血液凝结过快,但血流速度又较慢,种种因素叠加会导致深静脉血栓形成。与此同时,一些患者也会因为手术时间延长、在手术中长时间使用止血带或者麻醉时间久等,影响血液凝结,容易形

预防骨科手术引起深静脉血栓形成的措施

1.基本预防措施

进行手术时,操作要尽量轻巧和精细,避免对静脉内膜造成伤害,并在手术进行期间规范使用止血带;在手术结束后,医务人员要抬高患者受伤肢体,预防出现深静脉血液回流受阻;医务人员可以对家属和患者进行相关预防知识教育,进而促使患者在术后养成翻身、下床活动等习惯,同时改善不良生活方式。

2.物理预防措施

足底静脉泵、间歇充气加压装置及梯度压力弹力袜,均利用机械性原理促使下肢静脉血流加速,避免血液滞留,降低术后下肢深静脉血栓发病率。但该预防措施在使用前应进行筛查,如果患者出现腿部严重水肿、严重畸形等情况,则无法运用物理预防措施。

3.药物预防措施

肝肾功能异常者,需注意药物剂量;单一使用抗凝药物,避免联合使用。当患者无出血并且凝血无碍时,可选择抗凝药物进行治疗。常见的药物有利伐沙班、阿替沙班、华法林等,请在医生的指导下进行治疗。
综上所述,骨科患者在术后要更加注意防护,通过基本预防、物理预防和药物预防措施有效避免其骨科手术后出现下肢深静脉血栓。

(作者供职于东莞市厚街医院)

脑动脉狭窄的预防和诊断

□归瑞萍