

脑卒中患者的血压管理

□李海波

脑卒中是指多种原因导致脑血管受损,局灶性(或整体)脑组织损害,包括缺血性脑卒中和出血性脑卒中,具有发病率高、致残率高、复发率和死亡率高的特点。

高血压是为数不多的既可能增加脑梗死,又可能增加脑出血的危险因素。血压越高,脑卒中风险越高。收缩压每升高10毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕),脑卒中的相对发病风险增加49%,舒张压每升高5毫米汞柱,脑卒中相对发病风险增加46%。血压升高,死亡率升高。收缩压降低2毫米汞柱,心脑血管风险降低10%。

高血压的诊断标准
在未使用降压药物的情况下,非同日3次测量诊室血压,收缩压大于等于130毫米汞柱和(或)舒张压大于等于80毫米汞柱。

患者既往有高血压史,目前正在使用降压药物,血压虽然低于140/90毫米汞柱,仍应诊断为高血压。

脑卒中后血压该怎么管理

急性脑卒中5小时内可以进行静脉溶栓,8小时内进行动脉取栓等血管再通治疗手段。在急性期内,医生会根据患者的情况进行血压管控。

急性期后的血压长程管理:患者每周监测2天~3天的血压(不需要天天测量),监测早晨起床后、15点~16点、晚上的血压,根据血压变化情况进行调整药物。血压升高基础血压的15%以上,上调药物(门诊咨询);血压降低到120/60毫米汞柱以下,下调药物(门诊咨询)。

脑卒中一级预防中的血压管理

对脑卒中高危人群,应当长期监测并规范管理血压。生活方式调整(包括戒烟,限制酒精及食盐摄入量,摄入富含钾和叶酸的蔬菜及水果,规律体育锻炼和控制体重等)是血压管理的重要手段。单纯生活方式调整控制血压的观察期限不宜超过3个月。对于生活方式调整无效者,应当及时启动药物降压治疗。脑卒中一级预防中推荐140/90毫米汞柱作为标准降压目标,在可耐受的前提下,可进一步降至120/80毫米汞柱的理想血压水平。

脑卒中急性期中血压管理

脑卒中患者发病24小时内应密切监测血压,尽量消除血压波动导致的相关诱因和减少血压变异性。对自发性脑出血急性期收缩压超过160毫米汞柱的患者,推荐使用静脉降压药物,使收缩压快速控制在160毫米汞柱以内,同时严密观察血压水平的变化;对蛛网膜下腔出血的患者,应当将血压控制在收缩压小于160毫米汞柱的水平,同时应当注意保持脑灌注压稳定。对缺血性脑卒中患者,若预备进行血管再通治疗,推荐应用静脉注射药物(如乌拉地尔、尼卡地平)将血压控制在180/100毫米汞柱以下;若未进行血管再通治疗,而且血压不超过200/110毫米汞柱,不推荐早期过度积极的药物降压,建议在脑卒中病情稳定后再启动降压药物治疗。

脑卒中二级预防中的血压管理

对脑卒中患者,建议长期持续性控制血压以降低脑卒中复发风险;其中大多数情况下,推荐标准降压目标为小于等于140/90毫米汞柱,耐受的情况下可降至小于等于130/80毫米汞柱的理想血压水平;治疗过程中应当避免降压过快,注意减少血压变异性;降压治疗的临床获益主要来自降压作用本身,需要从药依从性、药物不良反应和经济费用等因素综合考虑个体化的降压药物。

要想远离高血压,除了生活规律,控制体重、清淡饮食、戒烟限酒、多运动外,还要及时对危险因素进行干预。高血压病虽然不能治愈,但是只要科学规范用药,就可以有效预防脑卒中的发生。

一般来说,脑梗死急性期后就进入恢复期,为一周左右。这时已经形成的脑梗死几乎是不能恢复的,但其所造成的神经功能障碍(如肢体瘫痪、感觉障碍、偏盲、失语等)通过康复训练是有可能恢复的。

规范的二级预防包括哪些方面?积极治疗高血压病、糖尿病、血脂血症、房颤、动脉粥样硬化等脑梗死的危险因素。

积极抗栓治疗,如长期服用阿司匹林等抗血小板活化药物。

改变不良的生活习惯,如高糖、高脂、高盐饮食,吸烟、酗酒、肥胖、不运动等。定期进行必要的体格检查,包括血液系统检查、心脏彩超、颈部血管B超、经颅多普勒超声、头颅CT、磁共振或磁共振血管成像等。

如果发现有颈动脉狭窄,必要时做血管造影,根据狭窄程度可选择颈动脉内膜剥脱术或颈动脉支架成形术。

一般情况下,药物治疗无明显副作用,应终身服药。

(作者供职于广西壮族自治区贵港市平南县第二人民医院神经内科)

子宫切除术后对性生活有影响吗

□包放莲

子宫切除术是一种常见的妇科疾病手术,通常用于治疗多种妇科疾病,如子宫肌瘤、子宫脱垂、子宫内异位症等。然而,许多女性在面临这种手术时,常常担心手术后会对其性生活造成不良影响。本文将从生理和心理两个层面,探讨子宫切除术对性生活的影响!

生理影响

术后恢复期 子宫切除术是大手术,需要给予患者足够的恢复时间。在术后恢复期间,身体会经历一个逐渐愈合和调整的过程。伤口愈合过程中可能伴随着疼痛、不适和疲劳感。这些生理上的不适可能会影响女性的舒适度,在恢复期间应避免性生活,以便身体能够逐步适应和康复。

激素水平改变 子宫切除术可能会影响女性体内的激素水平,特别是雌激素。因为手术可能会影响卵巢功能,激素的分泌会发生变化。这种

激素变化会导致阴道黏膜变薄和干燥,从而在性生活中引起不适感。这个问题可以通过使用润滑剂来减轻,从而改善性生活的舒适度。

生殖器官改变 患者在实施了子宫切除手术后,盆腔解剖结构会发生一些变化。这些变化可能会影响女性性生活中的刺激感受。一些女性可能会在切除子宫后体验到不同的性愉悦,因为没有了子宫,性器官可能会受到不同的刺激,这需要适应和探索。

健康状况影响 子宫切除术通常是为了治疗严重的妇科疾病,这些问题本身可能已经影响了女性的生活质量。手术的改善会使女性的整体健康状况得到提升,从而对性生活产生积极影响。一些女性可能会在手术后减轻身体疼痛和不适,这会让她们的生活更能够享受性生活,有可能增加性生活的满意度。

时间因素 术后影响是暂时的,随

着时间的推移,身体会逐渐适应手术带来的改变,减轻一些最初的不适感。这也意味着随着身体逐渐康复,女性可能会逐渐恢复到术前的性生活状态。因此,耐心等待并给予身体足够的时间来适应变化是很重要的。

心理影响

自我身体形象 子宫在女性的生殖系统中扮演着重要角色,除生育功能外,它还与女性身体的整体平衡和自我认同密切相关。当女性经历子宫切除术后,可能会产生身体形象上的变化。这些变化可能使一些女性感到自己不再像以前那样完整,进而影响到她们的性自信。这种情绪变化是正常的,但也可能导致对性活动的兴趣减少,甚至产生性心理障碍。在这个阶段,理解自身的变化、接受新的身体状态,以及与伴侣进行开放性沟通,有助于减轻这种心理影响。

心理应对 子宫切除术不仅会带

来生理上的变化,还会对女性的心理产生影响。术后可能会出现焦虑、抑郁、压力等问题,这些问题会对性欲和性生活的质量造成影响。术后的恢复期也可能伴随着不适感和身体疼痛,这会影响到女性的性活动意愿。此外,术后人体荷尔蒙变化也可能导致女性性欲降低。在这种情况下,及早寻求专业心理咨询和咨询是十分重要的。心理专业人士可以提供情绪管理的工具,帮助女性应对焦虑和抑郁情绪,从而减轻这些情绪对性生活的影响。

如何应对

术后康复 术后康复是确保身体适应新变化的关键阶段。首先,严格遵循医生的建议非常重要。医生通常会建议患者按时服用药物,以减轻身体不适和促进愈合。同时,避免剧烈运动也是至关重要的,这有助于减少伤口压力,加速康复。同时,患者定期复查检查可以确保术后恢复状

况良好。

调整性行为 子宫切除术可能导致阴道干燥等生理问题,影响阴道润滑。为了减轻这种不适,可以考虑使用水溶性润滑剂。这有助于缓解性行为时的不适,提高性生活的舒适度。此外,尝试不同的性行为姿势也是一个好方法,以找到最适合的方式。某些姿势可能会减少身体的不适感,从而提升性生活的满意度。

总之,子宫切除术后可能会对性生活产生一定的影响,但这种影响是多方面因素综合作用的结果。重要的是,患者应该根据自身情况,采取积极的态度来应对这些变化。在术后恢复期,调整性行为、寻求心理支持以及保持良好的伴侣关系都是应对影响的有效方法。如果在术后遇到持续的问题,应及时咨询医生,以便得到专业的建议和治疗。

(作者供职于广西壮族自治区贵港市中西医结合骨科医院)

口腔健康与常见疾病的关系

□陆兆刚

你想步入老年依然拥有一口好牙齿吗?你想你的牙齿年龄和寿龄一样长吗?冷热过敏、牙齿酸软、牙齿无力、牙龈萎缩、牙齿松动、牙齿缺失等口腔疾病,正频频困扰着我们的健康。

口腔健康是长寿的基础

牙周炎、龋齿,是大众常见的口腔疾病,也是造成牙齿过早脱落的主要原因。很多人会忽视口腔健康问题,是因为人们对口腔健康的认识,还仅仅停留在口腔疾病会影响口腔的生理功能上。其实,大量的数据研究表明,口腔疾病对人体全身的生理功能都有一定的影响,甚至是一些全身疾病的重要危险因素之一。可以说,人们是否能健康长寿与口腔健康有着很大的关系。

口腔健康与常见疾病

口腔类疾病与慢性胃炎、胃溃疡、类风湿性关节炎等都有一定的关系。

口腔健康与心血管的关系 导致心血管健康问题的主要原因就是动脉粥样硬化。而炎症是引发人体动脉粥样硬化的直接影响因素。

口腔健康与糖尿病 有相关数据研究显示,牙周炎与糖尿病之间存在着一种双向相关的关系。一方面,糖尿病会增加人体出现牙周炎的概率,另一方面,牙周炎作为一种慢性炎症对人体的代谢有一定的负面影响,影响人体对血糖的控制,可能会增加人体出现糖尿病的风险。

口腔健康与呼吸道疾病的关系 当人体出现口腔疾病时,口腔内的卫生状态也会有所降低,这会引起呼吸道的病菌增殖,从而更容易引起呼吸道的感染。

染。而随着牙菌斑的形成和严重,口腔内将形成呼吸道致病菌的温床,这些菌群还会通过呼吸道进入人体的肺部,对肺部的健康也有一定的损害。

口腔健康与孕期健康 牙周类疾病的致病菌,还可能会引起孕妇宫内感染,从而引发早产或出生低体重儿。相关研究显示,牙周疾病对妊娠期的妇女有比较严重的危害。

口腔健康与阿尔茨海默病 人们在充分咀嚼的时候,大脑的供血会增加,大脑的灵活度也会有所提高。而如果咀嚼活动减少,那么大脑的供血将受到影响,可能会使脑细胞萎缩蜕变的可能性增加。因此,老年人不注意口腔健康,导致牙齿过早脱落,使口腔无法充分发挥咀嚼功能,可能会导致记忆力下降,甚至增加老年痴呆的发生率。

如口腔创伤性溃疡,如果不及时治疗,反复机械性刺激,容易使组织细胞发生突变,继而导致癌变;而牙周病可引发人体各处产生炎症反应,而发生在动脉内膜层的慢性炎症为动脉粥样硬化的发生打下根基,进而会诱发冠心病和中风。

牙齿缺失不能放任不管

在生活中,一些中老年人由于不注意口腔防护,导致牙齿缺失,掉一两颗牙齿也并不在意,认为少了一两颗牙齿无所谓,放任不管。牙齿缺失一定要及时修复,以便恢复牙列的完整及功能,同时也有利于保持其他正常牙齿的牙槽骨和口腔组织的健康。如果缺牙得不到及时处理,缺牙两侧没有支撑保护,牙齿会出现倾斜,松动,牙缝增大,

食物嵌塞,病菌滋生,进而导致牙邻面龋坏、溃烂。

如何改善口腔健康

预防龋病和牙周疾病 刷牙能去除牙菌斑、软垢和食物残渣,保持口腔卫生,维护牙齿和牙周组织健康。刷牙清除牙菌斑数小时后,菌斑可以在清洁的牙面上重新附着,不断形成。特别是夜间入睡后,唾液分泌减少,口腔自洁作用差,细菌更容易生长。因此,每天至少要用清水或茶水漱口,晚上睡前刷牙更重要。

少糖饮食保护牙齿 糖是人类的主要营养物质之一,是人体能量的主要来源,同时也是引起龋病发生的危险因素之一。如果经常摄入过多的含糖食品或饮用过多的碳酸饮料,会导致牙齿脱矿,引发龋病或产生牙齿敏感。因此,提倡科学吃糖非常重要。吃糖次数越多,牙齿受损机会越大,应尽量减少每天吃糖的次数,少喝碳酸饮料,进食后用清水或茶水漱口,晚上睡前刷牙后不能再进食。

定期进行口腔检查 龋病和牙周病等口腔疾病通常是缓慢发生的,早期多无明显症状,一般不易察觉,出现疼痛等不适症状时,可能已经到了疾病中晚期,再治疗起来很复杂,患者也会遭受更多痛苦,花费增多,治疗效果还不一定满意。因此,每年至少一次的口腔健康检查,能及时发现口腔疾病,早治疗。医生还会根据情况需要,采取适当的预防措施,预防口腔疾病的发生。

(作者供职于南宁蓝天滨湖口腔门诊部口腔科)

中医综合康复治疗 治疗脑出血后遗症

□宋车峰

脑出血是一种常见的神经系统疾病,由于脑血管破裂导致出血,可引起各种严重并发症。脑出血后遗症是由于脑组织受到损伤,引起神经功能异常和肌肉协调障碍等临床症状的表现。常见的脑出血后遗症包括肢体瘫痪、言语障碍、认知障碍等。脑出血后遗症给患者的生活带来了极大困扰。为了恢复脑功能并提高生活质量,中医综合康复治疗成为一种有效的治疗手段。中医综合康复治疗主要包括草药治疗、经络导引、脑功能康复训练和针灸疗法等。中医综合康复治疗能够通过调理人体的气血运行,促进脑部的再生和修复,提高患者的生活质量。那么,如何采用中医综合康复治疗治疗脑出血后遗症呢?

中药内服外敷促进脑部血液及营养供应

中药治疗是通过中药的内服和外敷,调理人体气血以促进脑组织的修复和再生。当然,中药的选择需要根据患者的具体病情进行,应遵循个体化的原则,以达到最佳疗效。中药治疗是中医综合康复治疗中的重要环节。中药中包含了许多药物成分,可以通过对人体的调理来促进脑组织的再生和修复。常用的中药包括人参、黄芪、丹参、川芎等。这些中药通过调节人体的气血和阴阳平衡,促进脑部的血液循环和营养供应,有助于加速脑功能的恢复。

经络治疗促进血液循环及脑组织修复 经络治疗是中医综合康复治疗的重要概念,是人体内气血运行的通道。通过刺激经络,可以增强脑血液循环,促进脑部供氧和营养供应。包括按摩、拍打、按压等手法在内的经络治疗可以改善脑血液循环,有助于脑部神经功能的恢复。通过按摩、拍打、按压等手法刺激和调节经络,改善脑部血液循环,增强脑组织的供氧和营养供应。此外,适当的头部水疗、艾灸等疗法也有助于促进脑部血液循环,促进脑组织的修复。

另一个重要环节。经络是中医理论中的重要概念,是人体内气血运行的通道。通过刺激经络,可以增强脑血液循环,促进脑部供氧和营养供应。包括按摩、拍打、按压等手法在内的经络治疗可以改善脑血液循环,有助于脑部神经功能的恢复。通过按摩、拍打、按压等手法刺激和调节经络,改善脑部血液循环,增强脑组织的供氧和营养供应。此外,适当的头部水疗、艾灸等疗法也有助于促进脑部血液循环,促进脑组织的修复。

脑功能康复训练促进各项功能恢复 脑功能康复训练是物理疗法、言语疗法和职业疗法等,通过个性化的康复训练方案,帮助患者逐步恢复语言、运动和认知功能。通过专业的康复治疗师进行治疗,帮助患者进行身体运动训练、言语训练、认知训练等,以加强肌肉协调和恢复神经功能。此外,合理饮食、规律作息、心理疏导等也是康复训练的重要组成部分,有助于促进患者身心康复。脑功能康复训练是中医综合康复治疗中的重要组成部分。例如,物理疗法可以帮助患者恢复肌肉力量和身体平衡;言语治疗可以帮助患者恢复语言能力;认知训练可以帮助患者恢复记忆和注意力。

针灸治疗促进阴阳平衡和气血流通 首先,针灸法是中医综合康复治疗中的重要手段。针灸法通过刺激特定的穴位,调节人体的阴阳平衡和气血流通,以促进脑组织的修复。针灸疗

法应由专业的针灸师操作,确保安全有效。

其次,饮食上应注意避免食用刺激性食物,并适量添加一些有益于大脑健康的食物,如鱼类、豆类、核桃等。针灸疗法在治疗脑出血后遗症方面具有独特的优势。

中医综合康复治疗注重个体化治疗,根据患者的具体病情选用合适的治疗方法和中药,以达到最佳的疗效。其次,中医综合康复治疗强调综合治疗,通过中药治疗、经络治疗、脑功能康复训练和针灸疗法等多种手段结合起来,达到全面促进脑功能修复的效果。

中医综合康复治疗强调疾病的根本治疗,通过调理人体的气血运行,促使脑组织的恢复和修复,从而达到持久的疗效。

中医综合康复治疗是治疗脑出血后遗症的有效手段。虽然中医综合康复治疗需要较长时间,但它在恢复脑功能、提高生活质量方面具有独特的优势。如果您或您的亲人患有脑出血后遗症,建议您及时寻求专业医生的指导,并积极采用中医综合康复治疗,以达到更好的治疗效果和生活质量。

需要强调的是,中医综合康复治疗需要在专业医生的指导下进行,遵循个体化治疗原则,确保治疗的安全和有效性。

(作者供职于崇左市龙州县中医医院康复科)

宫颈癌的防治方法有哪些

□吴晚英

宫颈癌发生的原因

目前研究证实,98%以上宫颈癌的发生都与人乳头瘤病毒(HPV)高危型持续感染相关。可预防HPV感染的疫苗,和能够让我们在感染早期就发现宫颈癌前病变筛查技术的出现,让宫颈癌成为可防可治的癌症。HPV的致癌过程是一个缓慢的过程,有性生活的女性只要定期进行宫颈癌筛查,就可能会早发现、早诊治,从而防止宫颈癌的发生。

宫颈癌的高危因素

性生活过早、过频 青春期女性的宫颈组织尚未发育成熟,对外界致病源敏感,过早开始性生活会增加感染概率。此外,性生活过频,反复刺激女性宫颈上皮,也是感染HPV的高危因素。

多个性伴侣: HPV通过性接触传播,因此性活跃人群是高危人群。性生活混乱者,宫颈癌的患病风险要高出常人2~3倍。但感染HPV不等于性生活混乱。

生殖道其他微生物感染 虽然妇科炎症的发生与宫颈癌无关,但是淋球菌、衣原体和单纯疱疹病毒等会增加感染HPV概率。

多孕多产 多次妊娠、流产或分娩,对女性生殖道黏膜造成损伤,可增加病原体感染及HPV感染的风险,诱发宫颈病变。

免疫力低下 长期吸烟、饮酒、吸毒等可导致机体免疫力下降,会增加感染HPV的机会。宫颈未成熟的鳞状上皮化生对致癌物敏感,在HPV等的作用下易发生宫颈病变。

宫颈癌筛查方法

宫颈和阴道细胞学涂片检查及HPV检测是现阶段发现早期宫颈癌及癌前病变的初筛手段,特别是对临床体征不明显的早期病变的诊断有帮助。

细胞学检查 细胞学检查包括液基细胞学检测(简称TCT)和巴氏涂片细胞学检测。经过对比,TCT检测更先进、准确率更高,所以目前多采用TCT检测。

HPV检测 HPV检测可以作为TCT的有效补充,因此目前多采用TCT+HPV联合筛查,可以提高检测结果的准确性。对于HPV16型及18型阳性的患者建议做阴道镜,进行组织学活检。

醋酸肉眼观察法 用5%醋酸棉球贴敷宫颈表面、阴道穹隆及阴道壁,观察颜色变白的部位、范围、程度、边界等,评价宫颈有无病变。这种方法操作简单,但灵敏度和特异性较低,只在不具备TCT和HPV检查的地区使用。

打了疫苗还要筛查吗

目前HPV疫苗主要有二价、四价、九价3种。三者均能够预防高危型16/18亚型感染,四价疫苗在此基础上增加了2种低危型HPV。九价疫苗能预防7种高危型和2种低危型HPV,可以预防90%以上的宫颈癌及癌前病变。也就是说,即便是九价HPV疫苗也不能100%预防HPV感染。

体检查出HPV感染如何处理

HPV阳性并不意味着已经患有宫颈癌前病变或宫颈癌,感染HPV非常常见,绝大部分女性在感染2年内可以通过自身免疫力清除病毒,仅有少部分女性会出现高危型持续感染。如果发现高危型HPV阳性,必须在专业医生的指导下进行风险评估,明确是否需要进一步检查或定期复查。

HPV清除后还会复发吗

HPV感染大多属于一过性感染,可通过自身免疫系统清除,但反复感染相同亚型或不同亚型HPV的情况也很常见。HPV转阴后再次阳性,可能是再次感染或病毒潜伏状态被激活所致。为了减少这种情况发生,建议适龄女性接种HPV疫苗;性生活中坚持使用避孕套,避免不洁性生活,避免多个性伴侣等,以减少病毒感染;同时戒烟、限酒,适当运动、合理作息,减少心理压力等提高机体免疫力;维持微生态平衡,避免阴道炎,避免不恰当的阴道冲洗。

关于HPV疫苗

HPV疫苗的出现,使得宫颈癌成为目前所有癌症中唯一病因明确,可以早期预防和根治、彻底根治的癌症。

预防的HPV亚型不同 二价主要预防HPV16型、18型;四价在二价的基础上增加了低危型HPV6型、11型;九价在四价的基础上增加了高危型HPV31型、33型、45型、52型、58型,九价疫苗中的HPV16型、18型、31型、33型、45型、52型、58型与90%的宫颈癌相关。

适用年龄和接种剂次不同 二价适用于9岁~45岁女性,全程需要接种三剂次,0.1.6个月,9岁~14岁女孩接种两剂次即0.6个月;四价和九价均适用于9岁~45岁女性,接种均为三剂次,即0.2.6个月。HPV疫苗在HPV感染前接种最有效,因此建议越早接种越好。

宫颈癌的治疗方法

宫颈癌的治疗方法主要包括手术、放射治疗、化学药物治疗免疫治疗、靶向治疗等,应根据宫颈癌的分期及患者的具体情况,选择合适的治疗方式。(作者供职于梧州市红十字会医院妇科)