

脑动脉瘤的危害和预防

□付其昌

什么是脑动脉瘤

脑动脉瘤也称颅内动脉瘤，是指脑动脉管壁的局限性异常扩大，造成动脉壁的一种囊性膨出。脑动脉瘤按照形态可以分为囊状动脉瘤、梭形动脉瘤和夹层动脉瘤。根据大小，脑动脉瘤可以分为小型脑动脉瘤（直径≤0.5厘米）、一般型脑动脉瘤（直径0.5厘米~1.5厘米）、大型脑动脉瘤（直径1.5厘米~2.5厘米）和巨型脑动脉瘤（直径≥2.5厘米）。脑动脉瘤可以发生在任何年龄段，但大多数发生在40岁~60岁的人群中，女性多于男性。目前，脑动脉瘤的确切病因尚不清楚，但可能与先天发育异常、后天损伤、血流动力学异常等有关。

脑动脉瘤的危害

脑动脉瘤是造成非创伤性蛛网膜下腔出血的首要病因，蛛网膜下腔出血后导致的大脑等可能造成生命危险。无症状未破裂的动脉瘤年破裂出血率为1%~2%，而有症状未破裂的动脉瘤年破裂出血率高达6%。脑动脉瘤破裂出血具有极高的致死率和死亡率。

如何发现脑动脉瘤

脑动脉瘤的发现和诊断主要依靠影像学检查，如CT（计算机断层成像）血管造影、磁共振血管造影和数字减影血管造影等。CT血管造影对于直径>0.2厘米的动脉瘤敏感度>90%。磁共振血管造影对于直径>0.3厘米的动脉瘤敏感度>90%。数字减影血管造

影仍然被认为是诊断脑动脉瘤的“金标准”，但通常只在CT血管造影或磁共振血管造影结果阴性的可疑患者中或者需要介入治疗的患者中应用。对于破裂脑动脉瘤的诊断，推荐应用CT血管造影；对于未破裂脑动脉瘤的随访，推荐应用磁共振血管造影。

脑动脉瘤的风险评价

已证实的解剖结构风险因素。脑动脉瘤直径：直径越大，破裂风险越高，直径≥2厘米的脑动脉瘤破裂风险较高。脑动脉瘤位置：后循环脑动脉瘤破裂风险是前循环脑动脉瘤的2倍。脑动脉瘤形态：形态不规则脑动脉瘤破裂风险是形态规则脑动脉瘤的1.63倍。脑动脉瘤增大：增大的脑

动脉瘤，破裂风险是未增大脑动脉瘤的12倍。

脑动脉瘤的预防

健康的生活方式：保持健康的生活方式，如戒烟、限制饮酒、保持适当的体重和规律作息，有助于预防脑动脉瘤的发生。控制高血压和糖尿病：高血压和糖尿病是脑动脉瘤发生和发展的重要危险因素。因此，要积极控制高血压和糖尿病。

脑血管检查

有脑动脉瘤高危因素的人群，要定期进行脑血管检查，以便早期发现并采取相应措施。

避免剧烈运动和情绪激动：剧烈运动和情绪激动可能导致脑部血流加速，增加脑动脉瘤破裂的风险。

脑动脉瘤的治疗

脑动脉瘤的治疗包括手术治疗和介入治疗等，具体治疗方案应由医生根据患者的具体情况制订。如果脑动脉瘤发生破裂，导致渗血或者出血，情况比较紧急、严重，患者可能会出现头痛、进而意识模糊、看不清东西，甚至休克。此时，家属应立即将患者送到医院就诊或拨打120急救电话。

（作者供职于郑州大学第一附属医院磁共振科）

特应性皮炎的护理和治疗

□陈勇

特应性皮炎是一种复发性、瘙痒性、炎症性皮肤病，常表现为皮肤干燥、脱屑，多发红斑、丘疹及浸润性斑块，伴有糜烂、渗液及苔藓样变，瘙痒明显，给个人及家庭带来严重困扰。

虽然特应性皮炎难以根治，但是通过正确的生活护理和治疗方法，可有效地控制病情，提高生活质量。

生活护理

1.保持皮肤清洁与滋润
特应性皮炎患者的皮肤通常比较干燥，保持皮肤清洁和滋润是护理的关键。洗澡时可选用弱酸性的洗浴用品，避免使用碱性的洗浴用品，水温建议在30摄氏度~36摄氏度。洗完后可轻轻拍干皮肤，涂抹适合敏感皮肤的保湿剂（不含色素、香料或防腐剂的产品）。保湿剂要足量，早晚各涂1次，以保障皮肤处于湿润状态。

2.避免过度洗澡和搔抓
频繁洗澡、洗澡时间过长或过度搓洗会加重皮肤干燥，损害皮肤屏障功能。建议每天洗澡1次~2次，时间控制在5分钟~10分钟，避免用力搓洗皮肤，以免损伤皮肤。

3.避免接触刺激性物质
特应性皮炎患者的皮肤容易对刺激性物质产生过敏反应。尽量避免接

触香水、染发剂等。在户外活动时，可以穿着宽松、透气的棉质衣服，少出汗，以减少汗液对皮肤的刺激。

4.避免过度搔抓
搔痒是特应性皮炎的显著症状。过度搔抓可导致皮损和感染。皮肤搔痒时，可以通过冷敷或轻轻拍打皮肤来减轻搔痒感。

5.避开过敏原
避开过敏原是治疗特应性皮炎的重要措施。过敏原包括食物性过敏原、接触性过敏原、吸入性过敏原，患者可进行过敏原检测。

6.治疗药物
1.局部治疗
特应性皮炎常用的局部药物有以下几种：
糖皮质激素类药膏：有氢化可的松乳膏、糠酸莫米松乳膏等。
钙调磷酸酶抑制剂：有他克莫司软膏、吡美莫司乳膏。
非激素类的抗组胺药膏：有氯环利嗪乳膏。
激素类药膏见效快，疗效好，是一线用药，但很多家长或患者担心长期使用会产生副作用，在这种情况下可选择非激素类药膏。先外用糖皮质激素类药膏，待皮疹获控制后再逐渐过渡到非激素类药膏，往往是最优

选择。

2.系统治疗
局部治疗欠佳的患者，可以口服抗组胺类药物，如氯雷他定、西替利嗪等，同时可以口服或静脉用糖皮质激素。阿布昔替尼片是治疗特应性皮炎的新药，用于治疗难治性、中重度特应性皮炎，能有效消除皮损，减轻搔痒症状，但需要在医生的指导下使用。

3.生物制剂治疗
生物制剂是严重的、顽固性特应性皮炎的优先选择。目前，临床上针对特应性皮炎的生物制剂有度普利尤单抗（达必妥），其通过阻断关键的致病因子白介素4和白介素13，有效抑制特应性皮炎，从而消除皮损，减轻搔痒症状。

特应性皮炎是一种需要长期管理的慢性皮肤疾病，通过合适的生活护理和治疗方法，可以有效地控制病情，提高生活质量。保持皮肤清洁与滋润、避免接触刺激性物质、避免过度搔抓等均是生活护理的重要措施。在治疗方面，可以根据具体情况选择局部治疗、系统治疗或生物制剂治疗。

（作者供职于湛江中心人民医院皮肤科）

胸外科手术治疗胸腔感染

□房涛

胸腔感染是一种严重的健康问题，可导致呼吸困难、胸痛等。虽然许多胸腔感染可以通过药物治疗来控制，但是在某些情况下，可能需要进行胸外科手术。

胸腔感染的危害

胸腔感染是指病原体侵入胸腔内引起的一种感染性疾病。胸腔感染可能波及多个结构，包括胸膜（胸腔内的薄膜）、肺组织以及其他与呼吸有关的结构。引发胸腔感染的常见致病微生物包括肺炎链球菌、葡萄球菌和肺炎支原体等。

胸腔感染常常会出现一些症状，包括剧烈的胸痛，这种疼痛通常与胸部深处的感染有关。此外，呼吸困难也是胸腔感染的常见症状。患者可能会感到呼吸困难，部分原因是感染影响了肺部功能。咳嗽常常伴随着感染，这是身体试图清除感染性物质的一个自然反应。高热是胸腔感染的另一个常见症状。此外，一些胸腔感染还会导致胸腔积液，增加胸部的不适感。

若不及时治疗，胸腔感染会导致严重的并发症。其中一个常见的并发症是脓胸，脓胸可能导致肺部受压、呼吸困难和严重的感染。此外，胸腔感染还可能引发肺脓肿。肺脓肿通常伴随剧烈的胸痛和呼吸不畅。胸腔感染还会影响呼吸功能，导致患者出现呼吸困难和氧气摄取不足。

大多数胸腔感染可以通过药物治疗来有效控制。抗生素是处理胸腔感染的常规药物，可以针对引发感染的特定致病微生物。

胸外科手术的适应症

胸外科手术通常被认为是治疗胸腔感染的最后手段，只有在一些特殊情况下才会使用。这些情况包括：药物治疗无效，即使使用适当的抗生素治疗后感染仍然无法得到控制；患者多次胸腔感染，或者感染一再复发，需要手术来解决潜在问题；大量液体或脓液积聚在胸腔内；肺脓肿；感染与胸腔内的结构异常有关。

常见的胸外科手术方法

胸外科手术的目标通常是清除感染性物质、减轻症状以及预防或处理并发症。常见的胸外科手术方法有以下几种：

- 胸腔引流术：这是最常见的胸外科手术，用于清除胸腔内积聚的液体。外科医生会在胸部做一个小切口，然后插入导管引流液体，从而减轻压力，帮助清除感染性物质。
- 肺脓肿引流：肺脓肿是由肺部感染引起的脓液积聚。医生会使用支气管镜或开胸手术找到脓肿并清除脓液，以减轻症状并促进康复。
- 肺切除术：在极少数情况下，感染可能导致肺组织严重受损，无法挽救。在这种情况下，医生会进行肺切除术，将受感染的部分或整个肺叶切除，以防感染扩散。
- 胸腔洗滌术：该手术用于清洁胸腔内的感染性物质。
- 胸膜剥脱术：在某些情况下，感染可能会导致胸膜粘连，影响呼吸。胸膜剥脱术用于剥离胸膜，以恢复肺部的正常功能。

（作者供职于张家口市第一医院胸外科）

触香水、染发剂等。在户外活动时，可以穿着宽松、透气的棉质衣服，少出汗，以减少汗液对皮肤的刺激。

4.避免过度搔抓
搔痒是特应性皮炎的显著症状。过度搔抓可导致皮损和感染。皮肤搔痒时，可以通过冷敷或轻轻拍打皮肤来减轻搔痒感。

5.避开过敏原
避开过敏原是治疗特应性皮炎的重要措施。过敏原包括食物性过敏原、接触性过敏原、吸入性过敏原，患者可进行过敏原检测。

6.治疗药物
1.局部治疗
特应性皮炎常用的局部药物有以下几种：
糖皮质激素类药膏：有氢化可的松乳膏、糠酸莫米松乳膏等。
钙调磷酸酶抑制剂：有他克莫司软膏、吡美莫司乳膏。
非激素类的抗组胺药膏：有氯环利嗪乳膏。
激素类药膏见效快，疗效好，是一线用药，但很多家长或患者担心长期使用会产生副作用，在这种情况下可选择非激素类药膏。先外用糖皮质激素类药膏，待皮疹获控制后再逐渐过渡到非激素类药膏，往往是最优

选择。

2.系统治疗
局部治疗欠佳的患者，可以口服抗组胺类药物，如氯雷他定、西替利嗪等，同时可以口服或静脉用糖皮质激素。阿布昔替尼片是治疗特应性皮炎的新药，用于治疗难治性、中重度特应性皮炎，能有效消除皮损，减轻搔痒症状，但需要在医生的指导下使用。

3.生物制剂治疗
生物制剂是严重的、顽固性特应性皮炎的优先选择。目前，临床上针对特应性皮炎的生物制剂有度普利尤单抗（达必妥），其通过阻断关键的致病因子白介素4和白介素13，有效抑制特应性皮炎，从而消除皮损，减轻搔痒症状。

特应性皮炎是一种需要长期管理的慢性皮肤疾病，通过合适的生活护理和治疗方法，可以有效地控制病情，提高生活质量。保持皮肤清洁与滋润、避免接触刺激性物质、避免过度搔抓等均是生活护理的重要措施。在治疗方面，可以根据具体情况选择局部治疗、系统治疗或生物制剂治疗。

（作者供职于湛江中心人民医院皮肤科）

冠心病有哪些症状，怎么预防

□陈钰

冠状动脉粥样硬化性心脏病（简称冠心病）是一种常见的心血管疾病，是冠状动脉发生动脉粥样硬化病变，引起血管腔狭窄或阻塞，造成心肌缺血、缺氧或坏死而导致的。了解冠心病的症状及预防方法对于保护健康至关重要。下面，我们一起了解一下冠心病的常见症状以及如何预防冠心病。

冠心病的症状

- 心绞痛：心绞痛是冠心病最常见的症状。患者在运动、情绪激动或饱食后可能会感到胸闷、胸痛或不适感。这些症状通常会持续几分钟，并可能放射到肩部、颈部等。
- 呼吸困难：当冠状动脉狭窄或阻塞导致心脏供血不足时，冠心病患者可能会出现呼吸困难的状况，可能在活动或体力负荷增加时感到气短和喘息。
- 心悸和心律失常：由于心脏供血不足，冠心病患者可能会出现心悸和心律失常。
- 乏力和疲劳：由于心脏无法提供足够的血液和氧气，冠心病患者可

能会感到持续乏力和疲劳，即使在休息后也无法缓解。

5.恶心和胃部不适：某些冠心病患者可能会出现恶心、呕吐和胃部不适的症状。这是因为冠状动脉供血不足，导致胃部血液流动受限引起的。

6.出冷汗或出汗过多：冠心病患者常常在轻度活动或休息状态下出冷汗或出汗过多。

7.减少压力，管理情绪：长期紧张和压力过大会对心脏健康产生负面影响。可通过放松、深呼吸、运动和寻求支持，缓解压力和紧张的情绪。

8.定期体检：定期进行全面体检可以发现潜在的风险因素或早期的心血管问题，并采取相应措施进行干预和治疗。

总之，通过了解冠心病的症状和采取适当的预防措施，可以降低患冠心病的风险。均衡饮食、控制体重、戒烟、控制高血压和高血脂等慢性疾病，以及定期体检及早就医都是预防冠心病的重要方法。

（作者供职于信阳市中心医院重症医学科）

能会感到持续乏力和疲劳，即使在休息后也无法缓解。

5.恶心和胃部不适：某些冠心病患者可能会出现恶心、呕吐和胃部不适的症状。这是因为冠状动脉供血不足，导致胃部血液流动受限引起的。

6.出冷汗或出汗过多：冠心病患者常常在轻度活动或休息状态下出冷汗或出汗过多。

7.减少压力，管理情绪：长期紧张和压力过大会对心脏健康产生负面影响。可通过放松、深呼吸、运动和寻求支持，缓解压力和紧张的情绪。

8.定期体检：定期进行全面体检可以发现潜在的风险因素或早期的心血管问题，并采取相应措施进行干预和治疗。

总之，通过了解冠心病的症状和采取适当的预防措施，可以降低患冠心病的风险。均衡饮食、控制体重、戒烟、控制高血压和高血脂等慢性疾病，以及定期体检及早就医都是预防冠心病的重要方法。

（作者供职于信阳市中心医院重症医学科）

胰腺癌的危险因素有哪些

□李晶

胰腺癌是消化道常见恶性肿瘤之一，通常在早期难以察觉，而在晚期已经扩散到其他器官。为了更好地预防胰腺癌的发生，我们需要关注可能导致胰腺癌的危险因素。

什么是胰腺癌

胰腺癌起源于胰腺导管上皮及滤泡细胞的恶性肿瘤。胰腺癌的恶性程度非常高，在临床上通常隐匿起病，早期诊断比较困难，进展比较快，生存期比较短，预后差，因此被称为“癌中之王”。

胰腺癌的症状

胰腺癌的典型症状之一是腹痛，通常表现为中上腹和左季肋部

不适和隐痛，有时疼痛可放射至背部、前胸和右肩部。这种疼痛通常为持续性的钝痛或重压痛，尤其在饭后更加明显。这一症状往往出现在胰腺癌晚期，因此需要密切关注并及时就医。

体重减轻：食欲下降、体重减轻是胰腺癌常见的症状，有时可伴恶心、呕吐。如果突然发生体重明显下降，尤其是伴恶心、呕吐，建议及时就医。

黄疸：皮肤和巩膜黄染是胰腺癌患者可能会出现上腹部疼痛、不适，症状可能在夜间明显加重。

胰腺癌的危险因素

有肿瘤家族史，尤其是患有胰腺癌家族史会显著增加其他直系家庭成员罹患胰腺癌的风险。如果家族中有1名家庭成员患有胰腺癌，其他家庭成员患病的可能性可能是一般人群的4倍；如果家族中有2名家庭成员患有胰腺癌，那么其他家庭成员的患病风险可能增加至一般人群的12倍；如果家族中有3名家庭成员患有胰腺癌，则患病风险可能更高。

喜欢摄入高脂肪、高热量、高盐食物，以及熏烤、煎炸和腌制食品者，容易患胰腺癌。因此，要改掉不良的饮食习惯。

肥胖与胰腺癌之间存在一定的相关性。过度肥胖可能导致慢性炎症和胰腺组织异常，从而增加患癌风险。保持健康的体重对于降低患癌风险至关重要。

患有糖尿病或长期高血糖的人患胰腺癌的风险较高。高血糖状态可能会对胰腺造成不利影响，增加罹患癌症的风险。因此，要积极控制糖尿病，定期检查血糖水平，对于降低患癌风险非常重要。

吸烟和酗酒也是导致胰腺癌的危险因素。烟草中的有害物质可能会损害胰腺组织，增加患癌风险。

患有慢性胰腺炎的人更容易

发生胰腺癌。长期胰腺炎可能会导致胰腺组织受损和异常，从而增加患癌风险。

年龄是患胰腺癌的另一个重要因素。通常，胰腺癌常见于60岁以上人群。有关统计数据显示，男性比女性更容易患胰腺癌。

虽然胰腺癌是一种严重的癌症，但是通过了解其危险因素并采取积极的预防措施，可以降低患癌风险。戒烟限酒、保持健康的体重、控制血糖水平、养成健康的饮食习惯、定期体检等都是预防胰腺癌的重要措施。

（作者供职于邯郸市中心医院肿瘤内科）

随着现代医学的发展与创新，麻醉技术也越来越成熟，在临床上被广泛使用。麻醉不仅可以帮助患者减轻手术带来的痛苦，还可以帮助医生更好地完成手术，确保患者的身体处于稳定状态，大大提高手术效率，降低手术风险。那么，常见的麻醉方式你了解吗？又该如何选择呢？本文将为大家一一揭秘。

目前，临床上常用的麻醉方式有全身麻醉、椎管内麻醉、局部麻醉以及复合麻醉等。这几种麻醉方式通常被用于不同的手术。

全身麻醉

全身麻醉主要包括吸入麻醉以及静脉麻醉。吸入麻醉是指挥发性麻醉药或麻醉气体由麻醉机经呼吸系统进行吸入，抑制中枢神经系统而全身麻醉的方法。静脉麻醉是药物经静脉注入，通过血液循环作用于中枢神经系统而全身麻醉的方法。急危重症患者、不配合的小儿或老年患者首选静脉麻醉。

临床应用

常见的脑外科手术、骨科手术（如腰椎减压手术、关节置换手术）、胸心外科手术、妇科腔镜手术、乳腺癌根治术等需要全身麻醉。

椎管内麻醉

椎管内麻醉就是我们经常说的“半麻”。打完麻醉药后下半身就没有感觉了，上半身感觉正常，头脑也很清醒，整个人麻了一半，因此，老百姓称之为“半麻”。

临床应用

常见的手术如剖宫产手术、肛周脓肿根治术、宫颈锥切术、经阴道子宫切除术等首选椎管内麻醉。但需要注意，有脊椎病、感染、腰背部疼痛者以及精神疾病患者禁用该麻醉方式。

局部麻醉

常见的局部麻醉有表面麻醉、局部浸润麻醉、区域阻滞、神经传导阻滞4种。将渗透作用强的局部麻醉药物与局部黏膜接触，使其透过黏膜而阻滞浅表神经末梢所产生的无痛状态，称为表面麻醉。局部浸润麻醉是在进行活检或PICC（经外周静脉、中心静脉穿刺置管术）穿刺置管等操作时，在皮下注射局部麻醉药物，阻滞组织中的神经末梢的麻醉方式。局部麻醉简单易行、操作方便。

临床应用

常见于脂肪瘤、腱鞘囊肿等浅表手术。

复合麻醉

复合麻醉是指同时或先后应用两种以上麻醉药物或其他辅助药物，以达到镇痛目的的麻醉方式。复合麻醉的优点是可以集中两种麻醉方式的优点，扬长避短，不仅可以起到良好的镇痛作用和镇静作用，还可以减少麻醉药物的用量和副作用。

常见的复合麻醉方式有：全身麻醉复合神经阻滞麻醉、全身麻醉复合椎管内麻醉、椎管内麻醉复合神经阻滞麻醉等。例如做下肢手术，可以先实施椎管内麻醉，再通过静脉麻醉让患者睡着，减轻患者的痛苦，减少麻醉药物的用量，缓解患者的紧张、焦虑情绪，以达到理想的麻醉状态。

在患者进行手术前，麻醉医生会对患者进行全面评估，根据患者的既往病史、病情等选择合适的麻醉方式，避免患者出现意外。

（作者供职于商丘市中医院麻醉科）

如何保护呼吸系统

□程娟

在日常生活中，保持呼吸系统健康至关重要，它不仅为我们提供生命所需的氧气，还帮助我们排出体内的废气和废物。随着生活节奏的加快和环境的改变，许多因素都可能对我们的呼吸系统健康造成伤害。因此，保护呼吸系统非常重要。本文将为大家详细讲解一些呼吸系统的预防和护理措施，帮助大家了解并保护自己的呼吸系统。

了解呼吸道

呼吸道由鼻腔、喉咙、气管和支气管组成，是呼吸系统的主要通道。呼吸道的健康直接影响氧气摄取和废气排出。当呼吸道受到感染或过敏原的侵袭时，可能会导致炎症、过敏或其他疾病。

呼吸道的种类和症状

呼吸道疾病包括流行性感冒（简称流感）、支气管炎、哮喘、慢性阻塞性肺疾病等。这些疾病的症状包括咳嗽、气喘、呼吸困难、胸闷、痰多等。此外，一些呼吸道疾病还可能有发热、寒战、肌肉疼痛等症状。

呼吸道的预防

以下是一些预防呼吸道疾病的方法：

- 保持室内空气清新：保持室内空气流通，避免接触有害气体和颗粒物。
- 增强免疫力：增强免疫力，有助于抵抗病毒和细菌的侵袭。合理饮食、充足的睡眠和适当的运动均有助于增强免疫力。
- 避免感染：勤洗手，避免与感染源接触，以减少病毒和细菌的传播。
- 接种疫苗：定期接种流感疫苗和肺炎疫苗，有助于预防呼吸道疾病。
- 避免接触过敏原：常见的过敏原有花粉、尘螨等。

9.避免感染：勤洗手，避免与感染源接触，以减少病毒和细菌的传播。

10.接种疫苗：定期接种流感疫苗和肺炎疫苗，有助于预防呼吸道疾病。

11.避免接触过敏原：常见的过敏原有花粉、尘螨等。

12.保持室内空气净化：在室内使用空气净化器可以减少空气中的颗粒物、细菌和病毒，降低呼吸道感染的发生率。

13.避免接触烟雾和有害气体：避免接触烟雾和其他有害气体，以减少对呼吸道的刺激和损伤。

14.遵医嘱用药：如果患有呼吸道疾病，应遵医嘱正确使用药物，以减轻症状。

识别严重症状，及时就医

当出现以下症状时，应立即就医：

- 呼吸急促或呼吸困难：呼吸急促或呼吸困难可能是严重呼吸道疾病的征兆。这类疾病有哮喘或慢性阻塞性肺疾病。
- 咯血或痰中带血：咯血或痰中带血可能是严重呼吸道疾病的征兆。这类疾病有肺癌或支气管扩张。
- 持续高热：持续高热可能是严重感染的征兆，如肺炎。
- 严重肌肉疼痛：严重肌肉疼痛可能是流感或其他病毒性疾病的征兆。

通过了解呼吸道的基本知识，采取预防措施，正确护理呼吸道，并及时就医，可以保护我们的呼吸系统。

（作者供职于泰安市泰山区省庄卫生院疾控科）