

关于脑出血 你了解多少

□冀炜

脑出血是一种常见且严重的脑血管疾病,可能会给患者带来严重的后果,甚至危及生命。了解脑出血的相关知识,对于保护脑部健康和预防脑出血的发生至关重要。本文将为你介绍脑出血的相关知识,帮助你更好地了解

疾病、脑血管畸形、头部外伤、抗凝药物及溶栓药物应用等。此外,一些不健康的生活方式,如吸烟、酗酒、高盐饮食、缺乏运动等,也会增加脑出血的发生风险。

脑出血的症状及危害

因出血的位置和程度不同,脑出血的症状也有所不同。常见的症状包括头晕、头痛、恶心呕吐、意识丧失、肢体无力、言语障碍等。脑出血可能会导致脑组织损伤、神经功能障碍,严重时甚至危及生命。严重的脑出血还可能引发脑水肿、颅内压增高、脑疝形成等并发症,严重影响患者的预后。

脑出血如何治疗

脑出血的治疗方法主要包

括药物治疗和手术治疗。在急性期,患者需要立即住院治疗,以维持生命体征的稳定。药物治疗的目的是控制血压、减少脑水肿等。对于一些出血量较大的脑出血、特殊部位的脑出血(如重症脑室内出血)或合并动脉瘤等血管病变的脑出血等,可能需要进行手术治疗。在生命体征平稳、病情不再进展的情况下,患者可以分阶段进行康复治疗,以改善预后和提高生活质量。

如何预防脑出血

预防脑出血的关键在于控制和管理相关的危险因素。

控制高血压:高血压是脑出血的主要危险因素之一。保持正常的血压水平对于预防脑出血至

关重要。建议定期测量血压,如发现血压过高,建议及时到医院进行正规治疗,并遵医嘱规律服用降压药。

健康的生活方式:保持健康的生活方式对于预防脑出血至关重要。均衡饮食,增加全谷类、豆类、薯类食物及水果、蔬菜的摄入,减少反式脂肪酸的摄入;戒烟限酒;适当运动,保持身体健康;控制体重,避免肥胖;保持良好的睡眠质量等。

定期体检和管理慢性病:定期体检很重要。若体检时发现高血压、糖尿病等慢性病,应积极治疗和管理,以控制相关危险因素。

避免过度用药和滥用药物:长期或过量使用某些药物,如非甾体抗炎药和抗凝药物等,可能

增加脑出血的发生风险。因此,在使用药物时应遵循医生的建议,避免滥用药物或自行调整药物剂量。

避免头部外伤和意外事故:头部外伤亦是导致脑出血的原因之一。为了预防脑出血,应注意安全,避免头部外伤和意外事故。在进行高风险活动时,应该佩戴安全头盔或者其他防护装备。

脑出血是一种严重的脑血管疾病,对患者的生命健康造成严重威胁。通过了解脑出血的定义、病因、症状、治疗方法和预防措施,我们可以更好地预防和管理脑出血,保护脑部健康。

(作者供职于郑州大学第一附属医院神经重症监护病房)

鼠疫离我们远吗

□高绍冰

鼠疫是由鼠疫杆菌引起的烈性传染病,在历史上有过多次流行的记载,造成大规模的人员死亡。鼠疫属于国际检疫传染病,同时也是我国《传染病防治法》规定的甲类传染病。

鼠疫的流行病学历史

历史上,鼠疫是导致高死亡率的大流行病。首次大流行发生于6世纪,起源于埃及的西奈半岛,进而波及欧洲国家,导致近1亿人死亡。第二次大流行发生于14世纪,起源于美索不达米亚,波及了欧亚及非洲的北海岸,高达2500万人死亡。第三次大流行主要发生于19世纪末至20世纪初的亚洲,约1200万人死亡。

鼠疫的传染源和传播途径有哪些

传染源:
1.鼠疫染疫动物,自然感染鼠疫的动物都可以是传染源。最主要的传染源是啮齿类动物,如鼠类、旱獭等。
2.鼠疫患者。
传播途径:
1.病媒生物传播。在自然疫源地,病媒生物传播是最主要的传播方式,跳蚤是传播鼠疫的主要媒介。寄生在染疫动物身上的跳蚤感染鼠疫杆菌后再叮咬人,即可造成人的感染。
2.接触传播。人在宰杀、食肉时接触染疫动物或接触鼠疫患者的排泄物、分泌物时,病菌可通过皮肤表面的伤口或黏膜进入体内,从而造成感染。
3.飞沫传播。肺鼠疫患者的呼吸道分泌物中含有大量的鼠疫杆菌。呼吸、咳嗽时释放出的病菌可以形成飞沫而短时间悬浮于空气中,此时他人吸入也可能造成感染。

感染鼠疫后有哪些症状

鼠疫的主要表现为发病急剧、寒战、高热、剧烈头痛,部分患者会出现呼吸急促、心动过速、血压下降。根据不同的感染部位和临床表现,鼠疫可分为腺鼠疫、肺鼠疫、败血型鼠疫、轻型鼠疫和其他少见类型鼠疫。
腺鼠疫最为常见,除全身症状外,主要表现为急性淋巴结炎,淋巴结肿大、疼痛。肺鼠疫病情进展迅速,病死率高,患者以呼吸道症状为主,起病24小时~36小时内出现胸痛、咳嗽、咯大量鲜红色血痰、呼吸困难等。败血型鼠疫最为凶险,患者可出现神志不清、谵妄或昏迷等中枢神经系统症状,还有皮肤黏膜出血、鼻出血、便血、血尿等。

鼠疫应如何治疗

应严格隔离确诊或疑似的患者,药物首选链霉素,及时、足量、联合使用抗菌药物,可取得较好的疗效。

鼠疫的防控要点有哪些

1.控制传染源。广泛开展灭鼠运动,消灭动物传染源。对疑似或确诊病例坚持就地、就近隔离治疗原则。
2.切断传播途径。彻底消灭跳蚤,避免接触染疫动物。
3.加强个人防护。
4.必要时可预防性用药。
目前,我国多个省(区)仍然存在着不同类型的鼠疫自然疫源地,近几年一直有散发病例出现。因此,我国对鼠疫防控工作一直十分重视。鼠疫是可防可治的,要树立信心,早发现早隔离,防止疫情扩散。(作者供职于河南省肿瘤医院)

谈谈肿瘤的「三性」

□李印

肿瘤是机体在各种致癌因子作用下,局部组织的细胞基因表达失常、克隆性异常增生而形成的新生物,常表现为局部肿块,其组织由实质和间质两部分构成。肿瘤是威胁人类生命的重要疾病之一。通常人们把肿瘤分为良性和恶性两大类。一旦得了肿瘤,患者最关心的是肿瘤的良恶性,是良性肿瘤还是恶性肿瘤。事实上,关于肿瘤的良、恶性,有时也存在不确定性问题,因为肿瘤有“三性”。

良恶相对性

这是指良性肿瘤与恶性肿瘤之间有时并无绝对界限。例如,心脏黏液瘤是常见的原发性心脏肿瘤,多为良性肿瘤,但其生长在要害部位,手术切除不干净或肿瘤破裂种植可导致复发和转移。发生在阑尾和卵巢处的黏液性囊腺瘤,一般为良性肿瘤,但若瘤体破裂可在腹腔内种植生长,手术很难清除干净。相反,发生于皮肤的基底细胞癌属于恶性肿瘤,但其很少出现远处转移。

良恶交界性

交界性(中间性)肿瘤是指组织形态学和生物学行为介于良性肿瘤与恶性肿瘤之间的肿瘤。WHO(世界卫生组织)肿瘤分类把肿瘤分为3个等级:良性肿瘤、交界性(中间性)肿瘤及恶性肿瘤。在软组织肿瘤分类中,中间性肿瘤又被分为中间性局部侵袭性肿瘤和中间性偶有转移型肿瘤两个亚型。如卵巢交界性浆液性肿瘤,是具有恶性潜能的卵巢上皮性肿瘤,有较高的复发率及一定的恶变率,临床一般会将其当作低度恶性肿瘤来处理。软组织韧带样纤维瘤病虽然细胞形态学并无恶性特征,但是由于其具有侵袭性生长特征,且有局部复发倾向,因此被列为中间性局部侵袭性肿瘤。还有极少部分肿瘤,细胞形态学诊断达不到恶性肿瘤标准而诊断良性又不放心,就被诊断为恶性潜能不确定的肿瘤,术后需要临床观察,如恶性潜能不确定的平滑肌瘤等。

良恶转化性

肿瘤的良恶性并非一成不变,良性肿瘤可转变为恶性肿瘤,称恶变,如大肠的管状绒毛状腺瘤和绒毛状腺瘤恶变为腺癌;良性纤维性肿瘤经多次复发后可转变为纤维肉瘤。《病理学高级教程》中这样介绍:个别恶性肿瘤(如黑色素瘤)可由于机体免疫力增强等原因停止生长,甚至会自发性消退;发生于儿童的神经母细胞瘤,肿瘤细胞有时会发育成为成熟的神经细胞,甚至发生转移的病灶也会分化为良性成熟的节细胞神经瘤。

关于肿瘤的发生还有很多未知的问题。经临床观察,一些良性软组织肿瘤,手术切除后有复发的情况,这也许与肿瘤发生部位的间叶干细胞有关。

医生和患者均应树立正确的诊疗观,正确认识肿瘤的“三性”。得了良性肿瘤也不可大意,要防止术后复发,术后还需要定期复查。得了恶性肿瘤也不要太过悲观,有的肿瘤是可以消退的,应积极配合医生治疗,增强治愈的信心,以达到最佳的治疗效果。(作者供职于南阳市中心医院病理科)

保持健康的生活方式

在我国,高盐低钾饮食、超重和肥胖、吸烟、过量饮酒、社会心理压力因素及高龄是高血压发病的重要危险因素,因此限盐减重多运动,戒烟或酒心态平十分重要。限盐即限制钠盐的摄入。世界卫生组织推荐每人每天摄入的盐量

哪些人容易得肾结石

□王旭

肾结石是一种常见的泌尿系统疾病,给患者带来的痛苦不可小觑。了解肾结石对于我们的健康至关重要。本文将为大家介绍肾结石的有关知识,帮助大家更好地了解这一疾病。

肾结石是指在肾脏内形成的结石,它可以阻塞尿路,导致尿液滞留并引发一系列症状。常见的肾结石成分包括钙、尿酸、胱氨酸等物质。这些物质在尿液中过度浓缩,逐渐凝聚形成结晶,最终形成肾结石。肾结石会影响肾脏的功能,引起严重的腹部或腰部疼痛,同时可能伴有尿频、尿急、血尿等症状。

哪些人容易得肾结石

1.饮水不足的人:水有助于稀释尿液。如果水分摄入不足,就会导致尿液浓度升高,增加结晶形成和结石发生的风险。
2.高盐饮食者:摄入过多的盐会导致体内钠的积累,而钠的积累会增加尿液中钙的排泄,增加结石形成的风险。
3.蛋白质摄入过多的人:过多摄

入蛋白质会导致尿液中尿酸和草酸盐的浓度升高,增加尿酸结石和草酸盐结石的发生风险。
4.代谢异常患者:某些代谢性疾病,如高尿酸血症、高胱氨酸血症等,会导致尿液中相应物质的浓度升高,增加结石形成的风险。
5.有泌尿系统疾病的人:某些泌尿系统疾病,如尿路感染、肾功能障碍等,会增加结石形成的风险。

得了肾结石如何处理

1.增加饮水量和控制疼痛:增加饮水量有助于稀释尿液,减少结石的形成。医生可能会为患者推荐适量的止痛药来缓解疼痛和不适感。
2.药物治疗:根据结石的成分,医生可能会开具一些药物来帮助溶解结石或减少结石的形成。例如,对于尿酸结石,可以使用降尿酸药物;对于胱氨酸结石,可考虑使用枸橼酸氢钾钠颗粒等药物,有助于结石排出。
3.内窥镜手术:内窥镜手术适用于较大的结石。
4.手术治疗:对于非常大的结石

心力衰竭的病因与预防

□曹刚

心力衰竭的病因

1.常见的病因是心律失常,原发性心肌梗死、冠心病、心肌梗死。
2.病毒性心肌炎和原发性扩张型心肌病。
3.代谢障碍性心肌病也是常见的原因。
4.心脏负荷过重也会引起心力衰竭,如血容量负荷过重,见于心脏瓣膜关闭不全;血液的反流,如二尖瓣关闭不全、主动脉瓣关闭不全、动脉导管未闭。
5.使左右心室射血阻力增加的疾病,如高血压病、肺动脉高压。这些病也会引起心力衰竭。

心力衰竭的治疗

心力衰竭的治疗主要包括药物治疗和生活方式改变。
进行药物治疗时,所用的药物主要有利尿剂(帮助排出体内多余的液体)、ACE(血管紧张素转换酶)抑制剂(可以降低血管紧张度,减少心脏负担)、β受体拮抗剂(帮助减慢心率,降低心脏耗氧,改善心脏结构)等。

生活方式改变主要包括健康饮食、规律运动、控制体重、戒烟限酒等。针对不同的病因和阶段,在医生的指导下选择合适的药物和改变生活方式是治疗心力衰竭的关键。

心力衰竭的预防

预防心力衰竭的发生和发展需要从多个方面入手:
首先,保持良好的生活习惯和健康的生活方式是预防心力衰竭的基础。其次,积极治疗和控制慢性病,如高血压病、冠心病、糖尿病、心肌炎等,是预防心力衰竭的重要措施。
再次,做到低盐、低脂、低胆固醇饮食,可以多吃新鲜的蔬菜和水果,为身体补充维生素,提高身体的免疫力。同时,避免摄入刺激性食物,以免引起心率加快,导致心脏负荷加重,从而引发心力衰竭。
最后,日常生活中避免过度劳累,情绪波动过大,有助于预防心力衰竭。同时,要重视体检,定期到医院体检也有助于预防心力衰竭。(作者供职于广东省中山市坦洲人民医院心内科)

急性一氧化碳中毒的治疗

□赵磊峰

一氧化碳是一种无色、无味、无刺激性的气体,当人体吸入过量的一氧化碳时会导致缺氧,严重时可引起窒息、心肺功能衰竭等病症。因此,及时采取正确的急诊治疗方法至关重要。本文将详细介绍急性一氧化碳中毒的急诊治疗知识,希望大家对此有更深入的了解。

病因

1.在通风不良的室内使用煤炉取暖,可发生一氧化碳中毒。
2.燃气热水器使用不当或安装不当,导致废气排放不畅。
3.汽车发动机怠速状态下不完全燃烧会产生一氧化碳。
4.在工业生产中存在一氧化碳排放。
5.在意外事故中,如火灾等导致一氧化碳中毒。

诊断与症状

急性一氧化碳中毒主要是通过询问病史、观察患者的临床表现以及血气分析、脑电图检查等进行综合诊断。
轻度中毒症状:头痛、头晕、恶心、呕吐、乏力、心悸、胸闷等。
中度中毒症状:以上症状加重,且出现呼吸急促、意识障碍、口唇发绀等。
重度中毒症状:昏迷、抽搐、呼吸衰竭、心脏骤停等。

急诊治疗方法

1.现场急救
当发现有人出现一氧化碳中毒症状时,应立即采取现场急救措施。首先,将患者迅速转移到通风良好的地方,避免继续吸入有毒气体。其次,检查患者的呼吸、脉搏和意识状

况,必要时可进行心肺复苏。同时,尽快拨打急救电话,寻求专业医疗救治。在等待救援的过程中,可以让患者吸氧,以缓解缺氧症状。
2.高压氧治疗
高压氧治疗是一氧化碳中毒的有效治疗方法之一。高压氧治疗是指在高于大气压的环境中,给予患者高浓度氧气的治疗方法,可迅速将血液中的一氧化碳排出,减轻组织缺氧程度。高压氧治疗次数要根据患者病情的严重程度而定,一般为3次~5次。在治疗过程中,医护人员会密切监测患者的生命体征,确保治疗安全有效。

3.药物治疗
药物治疗也是急性一氧化碳中毒的重要治疗手段。常用的药物有抗氧化剂、抗炎药、神经营养药等。抗氧化剂如维生素C、维生素E等可以清除体内的自由基,减少一氧化碳对血红蛋白的氧化损伤;抗炎药如地塞米松、氢化可的松等可以减轻炎症反应,降低颅内压;神经营养药如脑活素、丙氨酸等可以改善脑细胞代谢,促进神经功能恢复。切记,药物治疗需要在医生的指导下进行,切勿擅自使用。
总而言之,急性一氧化碳中毒是一种常见的急性病症,严重时危及生命。在此呼吁大家加强燃气设备的安全使用和维护,确保生活用气安全,防止一氧化碳中毒的发生。一旦发生急性一氧化碳中毒,可以通过现场急救、高压氧治疗和药物治疗等方法,对中毒患者进行救治,以挽救患者的生命。(作者供职于永煤集团总医院急诊科)

保持健康的生活方式 维持理想的血压水平

□张建阁

高血压是指以体循环动脉血压(收缩压和舒张压)增高为主要特征(收缩压≥140毫米汞柱,舒张压≥90毫米汞柱)(1毫米汞柱=133.322帕),可伴有心、脑、肾等器官的功能或器质性损害的临床综合征。高血压的症状因人而异,早期可能无症状或症状不明显。常见的症状是头晕、头痛、胸闷、心慌等。随着病程延长,血压持续升高,患者会逐渐出现各种症状,包括注意力不集中、记忆力减退、肢体麻木、夜尿增多等。高血压会对心、脑、肾、眼等器官造成严重危害,甚至会引起脑出血、冠心病、

主动脉夹层。因此,保持健康的生活方式,维持理想的血压水平至关重要。

那么,高血压患者在日常生活中应该怎样保持健康的生活方式,使血压维持在理想水平呢?

保持健康的生活方式

在我国,高盐低钾饮食、超重和肥胖、吸烟、过量饮酒、社会心理压力因素及高龄是高血压发病的重要危险因素,因此限盐减重多运动,戒烟或酒心态平十分重要。限盐即限制钠盐的摄入。世界卫生组织推荐每人每天摄入的盐量

不超过5克,而且建议吃低钠盐。减重即减轻体重,按照我国的标准,男性腰围<90厘米,女性腰围<80厘米。多运动即每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动,如快走、慢跑、游泳、骑自行车等。戒烟或酒即停止吸烟、饮酒。心态平即心理平衡,保持乐观的心态,尽量避免受负面情绪的影响。

维持理想的血压水平

维持理想的血压水平需要科学的方法。在日常生活中,我们要注意以下几个禁忌:

禁忌1:私自停药或间断服

药。在日常生活中,很多人是凭感觉吃药,有症状了就吃一片,没有症状就不吃,这种做法是错误的。无论有没有症状,都需要定时、定量服用降压药。

禁忌2:频繁换药。正在服用降压药的患者,只要控制好且无不良反应,原则上不应频繁换药,每次换药都会引起血压波动,对身体不利。

禁忌3:剧烈运动、情绪激动。剧烈运动和情绪激动都会使血压升高,从而增高脑出血、脑梗死和心肌梗死的发生风险。高血压患者适当进行运动对身体有好处,但要掌握好运动强度。

禁忌4:从来不测量血压。有很多高血压患者服用降压药后就不再测量血压了,也不知道血压是否得到控制。高血压患者应每周测量血压1次~2次,若发现血压过高或者过低,要及时就医,遵医嘱调整治疗方案。

禁忌5:只关注血压,不关注血糖和血脂情况。高血压、高血糖和高血脂会共同破坏心、脑、肾的健康,因此只控制血压是远远不够的。高血压患者要定期检测血糖和血脂水平,若发现异常要及时治疗。

(作者供职于河南省人民医院急诊医学科)