

脑梗死急救——“时间就是大脑”

□梁悦

据统计,每年全球范围内有数百万人因脑梗死而丧失生活自理能力,甚至不幸离世。随着人口老龄化的加剧,这一数字还在不断攀升。今天,我们一同了解一个至关重要的急救原则——“时间就是大脑”。

什么是脑梗死

简单来说,脑梗死是由于脑部血管突然堵塞,导致该区域的脑组织因缺血、缺氧而坏死。当脑血管被堵,相应的脑组织也会因为得不到充足的血液供应而受损。这种损伤是不可逆的,且速度惊人。研究表明,当脑部血流被完全阻断后,每分钟就有近200万个脑细胞死亡。其发病原因包括颅内及颈动脉粥样硬化、心源性栓塞,以及高血压、心脏病、糖尿病、血脂异常等。

脑梗死是一种可以预防和治疗的疾病,越早发现,越早治疗,效果越好。那么,在日常生活中如何识别脑梗死呢?脑梗死通常有以下表现:1.一侧口角歪斜;2.一侧手

脚无力,拿东西不稳,拖行走路;3.说话不清晰。一旦发现身边的人出现这些症状,尤其是同时出现多个症状,应高度怀疑脑梗死可能,并立即拨打急救电话。

“时间就是大脑”每一秒都很重要

“时间就是大脑”,这句话在脑梗死的急救中尤为重要。因为脑组织的耐缺血、缺氧能力极差,一旦血流被阻断,脑细胞就会迅速死亡。早期有效的救治,如静脉溶栓和血管内治疗,可以大大降低脑组织的损伤程度,提高患者的生存率和生活质量。

临床数据显示,对于急性脑梗死患者,如果在发病后4.5小时内进行静脉溶栓治疗,可以显著减少脑组织损伤范围,改善预后。然而,遗憾的是,由于公众对脑梗死早期症状的认识不足,以及急救体系的局限性,仅有少数患者能在这一黄金时间窗内得到有效救治。据不完全统计,全球范围内仅有约10%的脑梗死患者能在发病后3小

时内到达医院接受溶栓治疗。

如何正确应对脑梗死

1.立即行动,拨打急救电话:一旦发现脑梗死症状,无论是患者本人还是患者家属或者朋友,都应立即拨打急救电话,并告知患者的基本情况和症状。在等待急救人员到来的过程中,应保持患者呼吸道通畅,避免不必要的搬动和刺激。

2.专业救治,遵循医生的指导:到达医院后,患者应积极配合医生进行各项检查和治疗。医生会根据患者的具体情况制订个性化的治疗方案,可能包括静脉溶栓、血管内治疗、支持治疗等。在治疗的过程中,患者应该保持平和的心态,积极配合医生,并遵循医生的指导和建议。

3.康复治疗,重建生活:脑梗死患者的康复治疗同样重要。在恢复脑部血流后,患者需要进行系统的康复治疗,以恢复神经功能、提高生活质量。康复治疗包括物

理治疗、言语治疗等多个方面,旨在帮助患者重新获得生活自理能力和社交能力。

预防脑梗死 从生活点滴做起

虽然脑梗死发病急、难以预测,但是通过改变不良生活习惯和加强健康管理,我们可以有效降低其发病风险。在饮食方面,建议多吃富含膳食纤维、维生素和矿物质的食物,如蔬菜、水果、全谷类食物等,同时减少高脂肪、高盐、高糖食物的摄入,以保持营养均衡。此外,规律运动也是预防脑梗死的重要措施,每天进行适量的有氧运动,如散步、慢跑、游泳等,有助于增强心肺功能、促进血液循环。同时,戒烟限酒也是必不可少的,因为吸烟和过量饮酒都会增加发生脑梗死的风险,所以应尽早戒烟、限制酒精摄入。

除了调整生活方式,定期体检也是预防脑梗死的关键环节。通过定期监测血压、血糖、血脂等指标,我们可以及时发现并控制可能

导致脑梗死的危险因素。已经患有高血压、糖尿病等慢性疾病的人群更应在医生的指导下进行规范治疗,以降低脑梗死的发生风险。

保持良好的心态同样重要。长期精神紧张、压力过大等不良情绪都可能对脑血管健康产生负面影响。因此,我们应尽量避免这些不良情绪,可以通过参加社交活动、培养兴趣爱好等保持心情愉悦,为脑血管健康保驾护航。

守护大脑 从我做起

脑梗死作为一种严重的脑血管疾病,给个人、家庭和社会带来了沉重的负担。通过提高公众对脑梗死的认识、加强急救体系建设、推广健康生活方式等措施,我们可以有效降低其发病率和致残率。“时间就是大脑”,在脑梗死急救中尤为重要。让我们从现在做起,从点滴做起,共同守护我们的大脑健康吧!

(作者供职于广西壮族自治区玉林市第二人民医院)

肾结石的成因、预防与治疗

□薛建刚

肾结石是一种常见的泌尿系统疾病,其成因复杂多样,预防和治疗方法也因个体差异而异。本文将从肾结石的成因、预防和治疗3个方面详细讲解肾结石,以期公众提供科学的指导。

成因

尿液浓缩:长期饮水不足,导致尿液浓缩,尿液中的盐类和矿物质容易析出,形成结晶,进而发展成结石。

饮食不当:过多摄入富含草酸、钙的食物,如菠菜、豆腐等,都会增加尿液中草酸钙等物质的浓度,促进结石的形成。此外,过多摄入高蛋白食物、动物内脏以及浓茶、咖啡等刺激性饮品,也可能诱发肾结石。

局部梗阻:尿路梗阻使尿液淤积,细菌繁殖,容易引发尿路感染,进一步促进结石的形成。

地区气候影响:在气候炎热的地区,由于出汗多,尿液容易浓缩,也易形成肾结石。

不良生活方式:久坐、憋尿、缺乏运动等不良生活方式,也会增加结石发生的风险。

预防

多喝水:多喝水是预防肾结石的关键。通过增加尿量,稀释尿液中的草酸和钙离子浓度,减少结晶的形成。建议每天饮水量在2500毫升~3000毫升之间。

合理饮食:调整饮食结构,减少富含草酸和钙的食物摄入,如菠菜、芹菜、玉米、荞麦等。同时,多吃富含维生素和膳食纤维的食物,有助于促进身体新陈代谢,排出体内代谢产物。

适当运动:多参加户外运动,特别是跳跃运动,如跳绳、打篮球、打羽毛球等,有助于促进结石的排出,减少结晶在肾脏内的沉积。

定期检查:有肾结石病史的人应定期复查尿常规和B超,以防复发。

培养良好的生活习惯:避免久坐、憋尿,保持规律作息和充足的睡眠,有助于维护泌尿系统健康。

治疗

肾结石的治疗方法因结石的大小、位置、成分及患者的具体情况而异。

保守治疗:对于直径小且无症状

的结石(如直径小于0.5厘米的肾下盏结石),可以通过多喝水、多运动等保守方法促进结石自行排出,无须药物治疗。

药物治疗:对于直径小于0.6厘米的结石,可以在医生的指导下服用排石药物。这些药物可以促进输尿管蠕动,辅助结石排出。

体外冲击波碎石:对于直径大于0.8厘米的结石,通常需要进行体外冲击波碎石治疗。该方法是利用冲击波将结石击碎成小块,然后通过尿液排出体外。

手术治疗:对于直径较大的结石或多发结石等,可能需要采用经皮肾镜碎石取石术、输尿管镜碎石术等手术治疗方法。

肾结石的成因复杂多样,预防和治疗需要综合考虑多方面因素。对于肾结石,应根据结石的大小、位置和患者的具体情况选择合适的治疗方法。无论是保守治疗、药物治疗还是手术治疗,都需要在医生的指导下进行。

(作者供职于山东省青岛市黄岛区中心医院)

高血压与糖尿病的关系

□刘要信

高血压与糖尿病:共存是常态

高血压即血压持续高于正常水平,是导致心脏病、中风等心血管疾病的主要原因之一。糖尿病是一种以高血糖为特征的代谢性疾病,长期的高血糖状态会损害全身多个器官。临床数据显示,约一半的糖尿病患者同时患有高血压,而高血压患者中也有相当一部分最终发展为糖尿病。这提示我们,高血压与糖尿病之间存在着紧密的联系。

相互影响,恶性循环

高血压对糖尿病的影响

胰岛素抵抗加剧:高血压状态下,血管壁张力增加,影响胰岛素在体内的传递和利用,导致胰岛素抵抗加重,血糖水平难以控制。

血管损害:长期高血压会加快动脉粥样硬化的进程,影响全身血管,进而促进糖尿病并发症的发生和发展。

糖尿病对高血压的影响

血管病变:糖尿病引起的血管内皮细胞功能障碍和炎症反应,会使血管弹性下降、阻力增加,从而促进高血压的发生。

神经调节异常:糖尿病还可能影响自主神经系统的平衡,导致心输出量增加、外周血管阻力增大,使血压进一步升高。

共同的生活方式因素

高血压与糖尿病之所以紧密相连,是因为这类患者有着共同的生活方式。以下是一些共同的风险因素:

不良饮食习惯:高盐、高糖、高脂肪饮食是高血压和糖尿病的共同危险因素。过多摄入盐分会导致体内钠钠潴留,增加血容量,从而使血压升高;而长期高糖饮食则容易导致胰岛素抵抗,诱发糖尿病。

缺乏运动:久坐不动会促进肥胖的发生,而肥胖是高血压和糖尿病的重要危险因素。

吸烟与饮酒:烟草中的尼古丁和酒精均可刺激交感神经,使心率加快、血管收缩、血压升高;同时,长期饮酒可能影响胰岛素的分泌和利用,增加糖尿病发生的风险。

综合防治策略

鉴于高血压与糖尿病之间复杂而密切的关系,综合防治策略显得尤

冠状动脉搭桥术后的生活指南

□李俊彩

冠状动脉搭桥术的全称为冠状动脉旁路移植术,是治疗冠心病的重要手段,为众多患者带来了生机。然而,手术成功只是迈向健康的第一步,术后的生活方式调整和康复管理,对于维持心脏功能、预防疾病复发至关重要。以下是一份详细的冠状动脉搭桥术后生活指南,帮助您健康生活。

重视饮食调整

合理饮食是康复的基石。患者应遵循低盐、低脂、高蛋白的饮食原则,多摄入富含维生素和膳食纤维的食物。可以适当增加鸡蛋、瘦肉、鱼肉等优质蛋白的摄入,这些食物有助于修复受损的血管和心肌。同时,要减少高脂肪、高热量食物的摄入,如油炸食品、动物内脏等,以免血脂升高,加重心脏负担。

养成良好的生活习惯

首先,患者应保持规律作息,保证充足的睡眠,避免熬夜和过度劳累。其次,戒烟限酒是必不可少的,因为吸烟和过量饮酒都会损害心血管系统,增加冠心病复发的风险。此外,适当的运动也是必不可少的。患者应根据自身情况,选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、跳舞等,以增强心肺功能,促进血液循环,但切记不可过度运动,以免加重心脏负担。

严格遵医嘱服药

冠状动脉搭桥术后,患者要长期服用药物如扩张血管药、抗凝药等,来巩固手术效果,预防复发,还要严格按照医生的嘱咐,定时定量服用药物,不可私自停药或增减药物剂量。同时,患者要注意观察药物不良反应,一旦出现不适,及时就医咨询。

关注伤口护理

冠状动脉搭桥术后,患者应密切关注伤口的情况,如果有渗液、出血或红肿热痛等感染迹象,应及时告知医生进行处理。同时,要保持伤口的清洁和干燥,避免发生感染。伤口在愈合的过程中可能会有轻微的疼痛和瘙痒感,这是正常现象,患者不必过于担心。

积极进行功能锻炼

术后适当的功能锻炼对于促进身体恢复具有重要意义。患者应在医生的指导下进行适当的功能锻炼。功能锻炼不仅可以增强心肺功能,还可以改善心理状态,提高生活质量。

预防感冒和呼吸道感染

冠状动脉搭桥术后,患者的身体免疫力会有所下降,容易发生呼吸道感染。因此,患者应注意保暖,避免受凉;避免与感冒患者接触,减少交叉感染的风险。如果出现呼吸道不适症状,应及时就医,以免病情加重,影响心脏健康。

保持积极乐观的心态

心态对于康复同样重要。患者应保持积极乐观的心态,树立战胜疾病的信心。遇到困难和挫折时,可以寻求家人、朋友或医护人员的帮助和支持。通过心理调适和情绪管理,患者可以更好地应对疾病带来的压力和挑战,促进身心全面康复。

冠状动脉搭桥术后,遵循科学的生活指南,积极配合医生的治疗和康复计划,患者会尽快康复,享受健康美好的生活。

(作者供职于山东省临沂市人民医院心外科)

肿瘤患者放疗后的皮肤护理

□刘贤翠

在肿瘤治疗中,放射治疗(简称放疗)作为一种重要的治疗手段,应用范围十分广泛。然而,放疗在杀灭肿瘤细胞的同时,可能对周围正常组织尤其是皮肤造成一定的损伤。因此,放疗后的皮肤护理对于肿瘤患者来说至关重要。本文将详细介绍放疗后皮肤反应的类型、护理措施及注意事项,帮助患者更好地管理自己的皮肤。

放疗后皮肤反应的类型

放疗引起的皮肤反应通常分为干性和湿性两种。

干性皮肤反应:主要表现为皮肤瘙痒、红斑、色素沉着,一般不会发生感染。这种反应多发生在放疗初期,随着放疗的进行可能会逐渐加重。

湿性皮肤反应:表现为照射区皮肤出现湿疹、水疱,严重时可出现糜烂、破溃,多发生在腋下、腹股沟等皮肤褶皱处,容易发生感染。一旦发生感染,会给患者带来痛苦,还可能延误治疗。

放疗后皮肤护理措施

保持皮肤清洁与干燥

放疗后,患者应保持放疗区域皮肤的清洁与干燥。建议使用温水清洗皮肤,避免用力搓洗,以免加重皮肤损伤。洗后要轻轻擦干皮肤。

穿着舒适、透气的衣物

放疗期间及放疗后,患者应选择纯棉、柔软的衣物,以减少对皮肤的摩擦。同时,避免在放疗区域贴胶布、使用热水袋等,以免加重皮肤损伤。

适当使用药物

对于干性皮肤反应,可使用无刺激性的软膏,以缓解皮肤的干燥和瘙痒症状。若症状严重,可在医生的指导下使用1%氢化可的松软膏。对于湿性皮肤反应,应保持局部清洁干燥,如有水疱,可涂硼酸软膏后再用无菌敷料覆盖,待渗液吸收后再暴露。

避免日晒与摩擦

放疗后及放疗结束1年内,患者应避免把放疗区域皮肤暴露在阳光下。如果需要户外活动,应使用防晒霜或穿上有保护作用的衣物,同时,避免搔抓放疗区域皮肤。

观察皮肤变化,及时就医

患者应密切观察放疗区域皮肤的变化,如出现红肿、破溃、渗出等症状,应及时就医。

放疗后皮肤护理的注意事项

放疗后,患者应严格遵医嘱进行皮肤护理,避免自行使用对皮肤有刺激性的药物或护肤品。

调整心理状态

放疗期间及放疗后,患者可能会产生焦虑、抑郁等负面情绪。此时,患者家属和医护人员应给予患者足够的关心和支持,帮助患者调整心理状态,增强治疗信心。

饮食调理

合理饮食对于促进皮肤修复也有积极作用。患者应保持均衡饮食,多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,有助于促进皮肤细胞的再生和修复。

总之,放疗后的皮肤护理是肿瘤患者治疗过程中不可忽视的重要环节。通过科学的护理措施,可以有效减轻放疗对皮肤的损伤,提高生活质量。

(作者供职于山东省枣庄市市中区人民医院肿瘤科)

靶向治疗的原理及应用

□田文

随着科技的发展,关于癌症的治疗观念正在发生改变,靶向治疗被越来越多的人知晓。靶向治疗是通过精确识别癌细胞的特定标记,准确地定位并消灭癌细胞的一种治疗方法。这种治疗方法不仅提高了治疗效果,还大大减轻了患者的身体负担。今天,我们一起来探索靶向治疗的科学原理及实际应用吧。

靶向治疗是将肿瘤中异常的分子或基因作为靶点,使用特定药物特异性地作用于这些靶点,从而抑制或杀死癌细胞。这些靶点药物可以干扰癌细胞的生长因子、阻断其信号传导通路、诱导肿瘤凋亡或抑制血管生成,以此达到治疗的目的。

我们可以想象一下,如果把癌细胞比作一个需要修理的、坏掉的“锁”,那么靶向药物就是专门为它们设计的“钥匙”。“钥匙”有着特殊的形态,只要与“锁”匹配成功,就能阻止癌细胞的生长和扩散。

靶向治疗的优势在于其精准性高、疗效显著、适应证广泛。

与传统化疗相比,靶向治疗最大的优势在于其高度的精准性。传统化疗药物在将癌细胞杀灭的过程中,会给正常细胞带来损害,导致患者出现一系列不良反应。而靶向治疗药物则能够精确识别并锁定癌细胞上的特定靶点,减少对正常细胞的损害,实现“高效低毒”的治疗效果。

由于靶向治疗的精准性,其疗效往往优于传统治疗方法。针对特定靶点的靶向治疗药物能够延长患者的

生存期,提高患者的生活质量。

随着医学研究的不断深入,靶向治疗的适应证也在不断扩大。目前,靶向治疗已经广泛应用于非小细胞肺癌、乳腺癌、肝癌、大肠癌、肾癌、白血病等多种恶性肿瘤的治疗。此外,一些广谱抗癌药物的出现,更是实现了异病同治的突破,为更多患者带来了希望。

肺癌是靶向治疗应用广泛的领域之一。对于非小细胞肺癌患者,特别是表皮生长因子受体突变或间变性淋巴瘤激酶融合阳性的患者,靶向治疗药物如吉非替尼、克唑替尼等已成为一线治疗方案。这些药物能够显著延长患者的生存期,提高患者的生活质量。

在乳腺癌的治疗中,靶向治疗也发挥着重要作用。对于人表皮生长因子受体-2阳性的乳腺癌患者,单抗类靶向治疗药物如曲妥珠单抗,已成为标准治疗药物之一。其他靶向药物有拉帕替尼、帕妥珠单抗等。

在胃肠肿瘤领域,靶向治疗也取得了显著进展。例如,在大肠癌的治疗中,针对血管内皮生长因子的药物如贝伐珠单抗等,已成为重要的治疗药物。这些药物通过抑制肿瘤血管生成,阻断肿瘤的营养供应,达到抑制肿瘤生长的目的。

总之,靶向治疗以其独特的原理,为癌症治疗带来了革命性变化,不仅为患者带来了更多选择,提高了患者的生活质量,还为战胜癌症这一终极目标提供了可能。

(作者供职于河北省沧州市中心医院)

耳穴压豆疗法 轻松控制体重

□刘健玲

现代社会,随着生活水平的提高和饮食习惯的改变,肥胖已成为影响人类健康的重要问题之一。中医药作为中华民族的瑰宝,其独特的理论体系和治疗方法在减肥领域也展现出了独特的魅力。耳穴压豆疗法作为一种简便易行、安全有效的中医外治法,近年来在减肥领域备受关注。

耳穴压豆疗法是用胶布将质硬、光滑的药丸等粘贴在耳穴处,给予适度的按压,通过刺激耳部特定穴位,达到调整脏腑功能、调节气血、促进新陈代谢的目的。

在减肥方面,耳穴压豆疗法主要有以下几个方面的作用。

调节人体生理机能:中医认为,耳郭是全身经络汇集的地方,耳部存在许多与人体各脏腑器官相对应的穴位(即耳穴)。通过按压这些穴位,可以激发经络的传导,调整脏腑功能,促进血液循环,增强机体的新陈代谢能力,有助于消耗体内多余的脂肪和热量。

促进新陈代谢:耳穴压豆疗法能够刺激迷走神经等自主神经,影响内分泌系统的功能,促进脂肪的分解和代谢。同时,它还能调节身体的能量平衡,使机体在保持正常生理功能的前提下更多地消耗脂肪储备,达到减肥的目的。

抑制食欲:耳部存在与食欲控

制相关的穴位。通过持续刺激这些穴位,可以抑制胃肠蠕动,减少胃酸分泌,从而减轻饥饿感,控制食欲,减少进食量。

改善内分泌:肥胖往往与内分泌失调密切相关。耳穴压豆疗法可以调节下丘脑-垂体-肾上腺轴等内分泌系统,促进机体内分泌平衡。当内分泌系统恢复正常运行时,人体的代谢也会变得更加顺畅,有助于体重的控制。

耳穴压豆疗法有哪些独特魅力呢?

简便易行:耳穴压豆疗法操作简单,患者可以在中医师的指导下在家中自行操作。使用胶布将药

豆(如王不留行籽)粘贴在耳穴处,并给予适度揉、按、捏、压等刺激,即可达到治疗效果。

安全有效:与药物减肥或手术减肥相比,耳穴压豆疗法无须口服药物,不会对身体产生副作用,更加安全、可靠。

整体调节:中医认为,肥胖与人体脏腑功能失调、气血运行不畅等密切相关。耳穴压豆疗法通过刺激耳部穴位,可以调整脏腑功能、疏通经络、促进气血运行,从而达到最佳的治疗效果。

适用人群广:耳穴压豆疗法适用于多种人群,包括单纯性肥胖者、产后肥胖者、更年期肥胖者

等。同时,医生还可以根据患者的具体情况制订个性化的治疗方案,以满足不同患者的需求。

对于追求健康减肥的人群来说,耳穴压豆疗法是一种值得尝试的减肥方法。需要注意的是,如果耳部皮肤有炎症或冻伤等情况,应避免使用耳穴压豆疗法。

减肥是一个长期的过程,需要持之以恒的努力和科学的方法,耳穴压豆疗法是其中的一种辅助手段,应结合合理饮食和适量运动,达到最佳的减肥效果。

(作者供职于广东省佛山市顺德区暨南大学附属顺德医院综合一科)