

# 注意这几点,有效避免脑梗死

□李琼

脑梗死,俗称“中风”,是一种常见的脑血管疾病,严重影响着人们的健康和生活质量。为了有效避免脑梗死,我们需要关注以下几点,做好预防工作。

第一,保持健康的生活方式。良好的生活习惯是预防脑梗死的基础。首先,要保持健康的饮食,尽量少吃高脂肪、高盐和高糖的食物,多吃蔬菜水果,控制饮食中的胆固醇和脂肪含量。其次,要保持适当的运动,每周至少进行五次有氧运动,如快走、慢跑、游泳等,以增强心肺功能和身体的抵抗力。此外,要控制体重,避

免过度肥胖。

第二,定期进行健康检查。定期进行健康检查可以及时发现潜在的疾病风险,并采取相应的预防措施。对于中老年人来说,定期进行脑部检查尤为重要,以尽早发现脑部血管的病变。此外,对于高血压、高血脂、糖尿病等慢性病患者,要按时服药,定期检查,以控制病情发展。

第三,保持稳定的情绪。长期的情绪波动、压力和焦虑可能导致血压升高、血管收缩等问题,增加脑梗死的风险。因此,我们要学会释放压力,调整心态,保

持稳定的情绪状态。可以通过运动、呼吸练习、冥想等方式来缓解压力和焦虑。

第四,注意药物使用。许多药物可能会影响血管的健康,如抗血小板药物、他汀类药物等。因此,在用药前要咨询医生,了解药物的副作用和注意事项。如果需要同时服用多种药物,要咨询医生是否需要调整剂量或更换药物。

第五,注意生活方式的其他方面。除了上述几点外,生活方式的其他方面也对预防脑梗死有重要影响。比如,充足的睡眠可以减轻身体和心理的疲劳,提高

身体免疫力;规律的作息有助于维持身体的生物钟稳定,避免内分泌失调;良好的睡眠环境和生活环境也有助于提高睡眠质量。

总之,有效避免脑梗死需要我们关注生活中的细节,养成良好的生活习惯,定期进行健康检查,保持稳定的情绪,注意药物使用以及生活方式的其他方面。这些措施不仅可以预防脑梗死的发生,还可以提高我们的健康水平和生活质量。让我们一起行动起来,守护自己的健康!

(作者单位:河北省曲阳县恒州医院)

## 影像干货:缺血性脑血管病的影像诊断要点

□李文菲

随着生活节奏的加快,人们的生活压力也在不断增大,脑血管疾病的发生率也在逐年攀升。其中,缺血性脑血管病是一种常见的疾病,严重影响着人们的健康和生活质量。本文将介绍缺血性脑血管病的影像诊断要点,帮助大家更好地了解这一疾病。

### 一、什么是缺血性脑血管病?

缺血性脑血管病是指由于各种原因导致脑部血液供应障碍,使得脑组织缺血、缺氧而坏死的疾病。常见的病因包括动脉硬化、高血压、糖尿病、高血脂等。

### 二、影像诊断的要点

1. CT扫描:CT扫描是诊断缺血性脑血管病常用的影像学检查方法。通过CT扫描可以观察到脑组织密度不均、低密度影等表现,这些表现是脑梗死的典型表现。但是,CT扫描对于早期的小梗死灶敏感性较低,因此对于早期缺血性脑血管病,需要结合其他检查方法进行诊断。

2. MRI检查:MRI检查是诊断缺血性脑血管病更为准确的检查方法。MRI可以观察到脑组织的血流情况、水肿程度以及病变范围等,对于早期小梗死灶的检出率较高。同时,MRI还可以观察到

脑白质病变、血管狭窄等病变,为临床治疗提供更多信息。

3. 血管成像技术:血管成像技术如CTA、MRA等,可以观察到血管的形态、狭窄程度、斑块等情况,对于缺血性脑血管病的诊断和治疗具有重要意义。

### 三、影像诊断的意义

影像诊断对于缺血性脑血管病的诊断和治疗具有重要意义。通过影像学检查,可以准确判断病变部位、范围和程度,为临床治疗提供依据。

### 四、预防与调护

1. 饮食调整:对于患有缺血性脑血

管病的患者,应注重饮食调整,保持低盐、低脂肪、高纤维的食物结构。适量摄入富含不饱和脂肪酸的食物,如鱼类、坚果等,有助于降低血脂,改善血管弹性。

2. 定期检查:患者应定期进行身体检查,特别是对血压、血糖、血脂等指标的监测。及早发现并控制各种潜在疾病,可以有效预防缺血性脑血管病的发生。

总之,缺血性脑血管病的影像诊断对于疾病的预防、发现和治疗具有重要意义。通过了解影像诊断的要点,我们可以更好地认识这一疾病,并采取相应的预防和调护措施,维护自身的健康。

(作者单位:河北省秦皇岛市第一医院)

## 胃镜对人体有多大伤害?

□李治云

胃镜是一种用于观察食管、胃和十二指肠内部情况的内窥镜,常用于诊断胃炎、胃溃疡、胃癌等各种消化系统疾病。胃镜检查可以帮助医生准确判断病情,制定合适的治疗方案。

### 一、胃镜对人体有何伤害?

一般来说,胃镜检查是安全的,极少有严重并发症发生。最常见的反应是恶心和呕吐,但这些通常在几分钟后消失。然而,对某些人来说,胃镜可能引发更严重的反应,如低氧血症、喉部肌肉收缩、支气管痉挛、心动过速等。这些情况通常会在麻醉胃镜检查时发生。

### 二、不适合做胃镜的人群

1. 患有严重的心脏病:如心肌梗死、心力衰竭等,由于胃镜检查可能会加重心脏负担,因此这类患

者应避免胃镜检查。

2. 严重哮喘患者:部分哮喘药物可能会对胃镜检查产生反应,加重哮喘症状。

3. 极度衰弱或体质极度虚弱者:这类人群可能无法承受胃镜检查的刺激。

4. 精神疾病患者:如精神分裂症、重度抑郁症等,由于胃镜检查可能会引发患者的恐惧或焦虑,因此这类患者应慎重考虑是否进行胃镜检查。

5. 极度恐惧症患者:这类患者可能会对胃镜检查产生极度恐惧和焦虑,无法配合检查。

### 三、哪些人需要做胃镜?

一般有消化不良、上腹部疼痛、腹胀、反酸、嗝气等症状的患者应考虑进行胃镜检查。此外,年龄在45岁

以上,有胃癌家族史、慢性胃炎、胃溃疡等疾病的患者也应定期进行胃镜检查。

虽然胃镜检查可能会引发一些轻微的反应,但在正确操作下,其风险是非常低的。在进行胃镜检查前,医生会为患者提供必要的指导和安慰,帮助患者顺利完成检查。了解和掌握适合做胃镜的人群以及相关注意事项,有助于我们更好地预防和处理可能出现的风险。总的来说,只要选择正规的医院和经验丰富的医生进行胃镜检查,就能有效地避免风险,提高诊断的准确性和治疗效果。

(作者单位:河北省邢台市第二医院)

## 怀孕初期饮食注意要点

□刘敬

在怀孕初期,保胎是一个重要的环节,因为在这个阶段,胎儿的发育尚未稳定,需要特别关注和保护。饮食是保胎过程中一个重要的方面,正确的饮食选择可以帮助维持孕妇的健康,同时也能确保胎儿的正常发育。

### 一、饮食原则

1. 营养均衡:怀孕初期的饮食应以均衡营养为主,包括足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪以及各种维生素和矿物质。

2. 避免刺激性食物:怀孕初期,孕妇应避免过于刺激的食物,如辛辣、酸味等食物,以免刺激子宫,影响胎儿发育。

3. 适量蛋白质:蛋白质是胎儿发育的重要物质,孕妇应适量摄取富含蛋白质的食物,如鱼类、肉类、蛋类、乳制品等。

4. 水分补充:怀孕初期,孕妇容易出汗,因此需要适量增加水分

摄入,以补充体内水分。

### 二、保胎食谱推荐

1. 红枣枸杞炖乌鸡:乌鸡富含蛋白质和微量元素,对保胎有很好的效果。红枣和枸杞则能补血养气,调理身体。

2. 紫糯米粥:紫糯米有很好的滋补效果,能养血安胎。配合红枣、核桃、花生等坚果类食物,营养更全面。

3. 燕窝:燕窝是一种高级的胶原蛋白食品,能够为孕妇提供丰富的营养,有助于胎儿大脑和皮肤的发育。

4. 绿色蔬菜:绿色蔬菜富含丰富的维生素和矿物质,有助于孕妇和胎儿的健康。

5. 水果:水果富含维生素和纤维素,有助于孕妇的消化系统,同时也有助于胎儿的发育。

### 三、注意事项

1. 避免过多摄入糖分和高热量

的食物,以免体重增长过快,增加孕期并发症的风险。

2. 避免过度依赖药物保胎,饮食调理在保胎过程中同样重要。如果饮食调整无法达到预期效果,应咨询医生意见。

3. 饮食要规律,避免饥饿和暴饮暴食,保持稳定的情绪和良好的生活习惯。

总的来说,怀孕初期的饮食应以营养均衡为主,同时要避免过于刺激、高糖高热量、不卫生的食物。通过合理的饮食选择,孕妇可以有效地维护自己的健康,同时也能确保胎儿的正常发育。在这个特殊的阶段,保持健康和愉快的心态对于保胎来说至关重要。如有任何疑问或需要进一步的指导,应咨询医生或其他专业人士的建议。

(作者单位:河北省曲阳县妇幼保健院)

心力衰竭是一种常见的慢性心血管疾病,是指心脏无法正常工作,导致血液循环不畅,身体各部位无法得到足够的血液和氧气供应。心力衰竭的诊治经验对于患者的康复非常重要。本文将介绍心力衰竭的病因、症状、诊断方法和治疗方法,帮助大家更好地了解 and 应对心力衰竭。

### 一、心力衰竭的病因

心力衰竭的原因多种多样,包括冠心病、高血压、心肌病、瓣膜病等。当心脏负担加重,如心肌缺血、心肌炎等导致心肌损伤,或年龄增长导致心肌退化时,都可能引发心力衰竭。此外,遗传因素也可能对心力衰竭的发生有一定影响。

### 二、心力衰竭的症状

心力衰竭的症状主要包括呼吸困难、乏力、水肿等。呼吸困难是最常见的症状,表现为气短、喘息,可能在体力活动或情绪激动时加重。乏力是指感到身体无力,活动耐力下降。水肿是指身体部位出现肿胀,常见于下肢、脚踝和眼睑等部位。此外,患者还可能出现头晕、心悸等症状。

### 三、心力衰竭的诊断方法

诊断心力衰竭的方法包括体格检查、心电图、超声心动图、X光等。体格检查可以帮助医生评估患者的症状和体征,发现心脏杂音等异常。心电图可以检测心脏电活动的异常,有助于诊断心肌缺血、心肌梗死等疾病。超声心动图可以观察心脏的结构和功能,评估心室的充盈情况。X光可以帮助医生了解心脏和大血管的位置和形态,判断是否存在心脏扩大、心室肥厚等异常。

### 四、心力衰竭的治疗方法

治疗方法主要包括药物治疗、心脏再同步治疗(CRT)、心脏移植等。药物治疗是基础治疗手段,包括利尿剂、ACE抑制剂、β受体拮抗剂等,可以改善症状,延缓病情进展。心脏再同步治疗是一种通过植入型电子器械向心脏发送额外的电信号,促进心脏肌肉有节奏地收缩,改善心脏泵血功能。对于严重的心力衰竭患者,心脏移植是最终的治疗方法。

总之,心力衰竭是一种常见的慢性心血管疾病,诊治经验对于患者的康复非常重要。了解心力衰竭的病因、症状、诊断方法和治疗方法,保持良好的生活习惯,可以帮助我们更好地应对心力衰竭,提高生活质量。

(作者单位:河北省曲阳恒州医院)

## 心力衰竭的诊治方法

□刘秋月