

## 短暂性脑缺血发作的症状

□田素彩

在我们的日常生活中,许多人都可能面临一些健康挑战,短暂性脑缺血发作(TIA)就是其中之一。TIA是一种特殊的脑缺血症状,通常表现为短暂的、可逆的局部脑功能受损,导致患者短暂性失明、失语或肢体无力等。本文将详细介绍TIA的症状,并给出有效的护理建议。

首先,我们要了解什么是短暂性脑缺血发作。短暂性脑缺血发作是由于局部脑或视网膜缺血引起的短暂性神经功能缺损。这些症状通常在几分钟或几小时内自行消退。虽然大多数症状的持续时间很短,但如果任其发展,可能会导致严重的脑血管疾病。

接下来,让我们深入了解TIA的主要症状:

1. 视力问题:视力模糊、黑影

或闪光等视觉异常可能是TIA的早期信号。这些症状可能在短时间内消失,但也可能持续存在。

2. 感觉异常:肢体麻木、刺痛或触觉异常可能是TIA的症状之一。这些症状通常在几分钟内消失。

3. 言语问题:失语或言语不清可能是TIA的症状。这种情况可能持续几分钟或更短时间。

4. 肢体无力或瘫痪:肢体无力或瘫痪是另一种可能由TIA引起的症状。这些症状可能在短时间内消失,但也可能持续数小时或数天。

一旦出现上述症状,应立即就医并告知医生可能存在短暂性脑缺血发作。除了详细的症状描述,医生还会进行一系列检查以确定是否存在血管狭窄或其他潜在问题。这些检查可能包括神经系统检查、脑部成像和血液检查等。

有效护理短暂性脑缺血发作的关键在于预防和早期干预。首先,保持健康的生活方式非常重要。这包括均衡的饮食、适度的运动、控制血压和血脂等。其次,定期进行健康检查,尤其是对于那些有家族史或已知血管问题的人。

总之,短暂性脑缺血发作是一种常见的脑血管疾病症状,其特点是短暂性神经功能缺损。了解和识别这些症状对于及时就医和预防严重脑血管疾病至关重要。有效的护理包括保持健康的生活方式、定期检查 and 遵循医生的建议。通过这些措施,我们可以降低短暂性脑缺血发作的风险,保护我们的健康。

(作者单位:河北省隆尧县医院)

## 中西医结合治疗甲状腺功能亢进

□宋宁宁

甲状腺功能亢进是一种常见的内分泌疾病,其主要症状包括甲状腺激素分泌过多,导致身体代谢紊乱。治疗方法主要包括药物治疗、手术治疗和放射性碘治疗等。近年来,中西医结合治疗甲状腺功能亢进逐渐受到关注,本文将探讨中西医结合治疗的优势与策略。

### 一、中西医结合治疗的优势

1. 改善症状:中西医结合治疗可以更好地改善甲状腺功能亢进患者的症状,如心慌、出汗、手抖等。中药在治疗过程中具有调节机体免疫功能、抑制甲状腺激素分泌的作用,而西医则通过抑制甲状腺激素分泌或手术切除病变腺体来达到治疗目的。

2. 减少副作用:西药治疗甲状腺功能亢进存在一定的副作用,如长期使用药物可能导致肝功能损

害、骨质疏松等。而中药的副作用相对较小,且具有协同作用,可以减少西药副作用,提高治疗效果。

3. 缩短病程:中西医结合治疗可以缩短甲状腺功能亢进患者的病程,减少复发率。中医注重整体调理,通过调整患者的体质,提高机体免疫力,有助于病情的康复。西医则针对病变部位进行治疗,两者结合可达到标本兼治的效果。

### 二、中西医结合治疗的策略

1. 辨证施治:中医强调辨证施治,根据患者的体质、症状等因素进行分类,制定个性化的治疗方案。在甲状腺功能亢进的治疗中,应根据患者的具体情况选择中药或中西医结合治疗方案。

2. 药物联合:西医和中药可以联合使用,发挥协同作用。例如,在西药抑制甲状腺激素分泌的同时,

可配合中药调节机体免疫功能,提高治疗效果。

3. 心理疏导:甲状腺功能亢进患者常伴有焦虑、抑郁等情绪问题,影响治疗效果。中西医结合治疗应注重心理疏导,帮助患者调整心态,提高治疗依从性。

4. 生活方式调整:甲状腺功能亢进患者应保持良好的生活习惯,如饮食清淡、适量运动等。中西医结合治疗可通过调整生活方式,帮助患者更好地康复。

总之,中西医结合治疗甲状腺功能亢进具有改善症状、减少副作用、缩短病程等优势。为达到更好的治疗效果,应注重辨证施治、药物联合、心理疏导和良好生活方式的调整。

(作者单位:河北省保定市徐水区妇幼保健院/第二人民医院)

## 更年期的危害,你清楚吗

□王金勇

更年期,是指人体性激素分泌减少的时期,通常出现在女性绝经后,也出现在男性更年期。更年期对于人体的影响是多方面的,本文将为您介绍更年期的危害,以及如何应对。

### 一、生理变化

1. 情绪波动:更年期期间,女性的雌激素水平下降,导致情绪波动、易怒、焦虑等情绪问题。此外,男性也可能出现情绪波动和抑郁。

2. 睡眠问题:更年期会导致睡眠质量下降,容易失眠和做噩梦。

3. 骨骼健康:雌激素对骨骼健康非常重要,随着雌激素水平的下降,骨骼会

逐渐变薄、变脆,容易骨折。

### 二、心理变化

1. 焦虑和抑郁:更年期是焦虑和抑郁的高发期,这可能与情绪波动、睡眠问题、生理变化等因素有关。

2. 家庭关系:更年期女性可能会出现家庭关系紧张的情况,因为她们的的情绪波动可能导致家庭矛盾。

### 三、如何应对

1. 保持健康的生活方式:保持健康的饮食、适当的运动和充足的睡眠有助于缓解更年期的症状。

2. 调整心态:要学会调整心态,保持乐观、积极的态度,避免情绪波动。

3. 寻求心理支持:家人和朋友的支持非常重要,可以寻求心理咨询师的帮助。

4. 调整生理状况:在医生的指导下,可以适当补充雌激素等荷尔蒙药物,有助于缓解更年期的症状。同时也可以采取运动等方式促进血液循环和新陈代谢。

除了生理和心理方面的变化,更年期还可能带来其他问题,如心血管疾病、骨质疏松等。因此,更年期是一个需要关注和管理的关键时期。

### 四、预防措施

1. 定期体检:定期进行身体检查,及早发现潜在的健康问题。

2. 均衡饮食:适当增加富含钙质、维生素D和蛋白质的食物摄入,有助于维持骨骼健康。

3. 适当运动:适当的运动有助于维持身体健康和良好的心理状态。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动。

4. 避免不良生活习惯:戒烟限酒,保持健康的生活习惯有助于维护整体健康。

总之,更年期是一个生理和心理变化的时期,需要我们认真对待和管理。通过保持健康的生活方式、调整心态、寻求心理支持、调整生理状况和预防措施,我们可以更好地应对更年期的挑战。

(作者单位:河北省盐山县人民医院)

## 冠心病患者日常生活注意事项

□田 聪

冠心病,全称冠状动脉粥样硬化性心脏病,是心脏表面的冠状动脉受到脂肪、胆固醇等沉积,形成斑块,造成血管狭窄,从而影响心脏的血液供应。对于冠心病患者来说,了解并遵循正确的日常生活注意事项,有助于控制病情,减少并发症的发生。

### 一、合理饮食

冠心病患者应遵循低盐低脂的饮食原则。过多的盐摄入会导致水钠潴留,增加血压,而高脂饮食则会增加动脉粥样硬化风险。建议多吃新鲜蔬菜水果,选择富含纤维的食物,保持大便通畅。限制饮酒和戒烟是必要的,酒精和烟草都会增

加心脏病的风险。

### 二、适量运动

适量的运动有助于改善心血管健康,增强心肺功能。冠心病患者应根据自己的身体状况选择合适的运动方式,如散步、慢跑、瑜伽等。运动时应注意适量喝水,以防止脱水。

### 三、保持充足睡眠

睡眠不足可能导致血压升高,影响心脏健康。冠心病患者应确保每晚至少7-8小时的充足睡眠。良好的睡眠有助于调节血压,减轻心脏负担。

### 四、控制情绪

情绪波动是冠心病的危险因素之一。

患者应学会控制情绪,避免过度兴奋、焦虑或愤怒等情绪波动。家庭和社会应给予患者关爱和支持,帮助其保持稳定的情绪状态。

### 五、定期检查与遵医嘱

定期检查是保持健康的重要手段。冠心病患者应定期进行心电图、血压、血脂等检查,以便医生了解病情并调整治疗方案。患者应遵医嘱,按时服药,避免自行调整药物剂量或停药。

### 六、合理安排工作与休息

冠心病患者应避免过度劳累,合理安排工作与休息时间,保证充足的休息时

间。过度劳累可能导致血压升高,增加心脏负担,加重病情。

### 七、预防感冒

感冒可能导致身体免疫系统功能下降,增加心脏病发作或复发的风险。冠心病患者应保持室内空气流通,适时增减衣物,以预防感冒的发生。

总之,冠心病患者应在日常生活中注意合理饮食、适量运动、保持充足睡眠、控制情绪、定期检查并遵医嘱、合理安排工作与休息、预防感冒等。这些注意事项有助于控制病情,提高生活质量。

(作者单位:河北省廊坊市中医医院)

## 怀孕期间的饮食注意事项

□孙世云

怀孕期间正确的饮食习惯和食物选择对孕妇的健康以及胎儿的生长发育至关重要。以下是一篇关于怀孕期间如何正确吃的科普文章,涵盖了饮食原则、食物选择、饮食习惯以及特殊情况下的注意事项。

### 一、饮食原则

1. 均衡营养:孕妇应摄入富含各种营养的食物,以确保身体所需的能量、蛋白质、维生素和矿物质。

2. 适量摄入脂肪:适量的脂肪摄入有助于孕妇的健康,但应避免过多的饱和脂肪和反式脂肪。

3. 适量摄入碳水化合物:碳水化合物是提供能量的主要营养素,但应避免过多的精制糖和糖分摄入。

4. 多样化饮食:孕妇应尝试各种食物,以确保摄入均衡的营养。尽可能避免偏食和挑食。

### 二、食物选择

1. 水果和蔬菜:孕妇应摄入大量的新鲜水果和蔬菜,以提供维生素、矿物质和纤维素。

2. 全谷类食物:孕妇应选择全谷类食物,如全麦面包、燕麦片和糙米等。它们富含纤维和维生素B族。

3. 蛋白质来源:孕妇应选择富含蛋白质的食物,如鱼、瘦肉、禽类、豆类和坚果。蛋白质有助于孕妇的健康和胎儿的生长发育。

4. 适量摄入健康脂肪:孕妇应选择富含不饱和脂肪的食物,如鱼类、橄榄油和鳄梨。避免过多的饱和脂肪和反式脂肪。

### 三、饮食习惯

1. 规律饮食:孕妇应规律进餐,包括早餐、午餐和晚餐。避免过度饥饿或暴饮暴食。

2. 细嚼慢咽:孕妇应慢慢咀嚼食物,有助于消化和避免暴饮暴食。

3. 少吃多餐:孕妇可以尝试少食多餐的饮食习惯,以减轻消化系统的负担。

4. 保持水分摄入:孕妇应保持充足的水分摄入,以维持身体的水分平衡。

### 四、特殊情况下的注意事项

1. 孕早期:孕早期的孕妇可能会出现恶心、呕吐等早孕反应,因此应选择易消化的食物,避免油腻和刺激性食物。同时,应保持足够的休息和放松心情。

2. 孕晚期:随着胎儿的发育,孕妇的体重和所需能量会增加。因此,孕晚期孕妇应适当增加食物摄入量,并保持多样化的饮食。

总之,怀孕期间正确的饮食习惯对孕妇的健康以及胎儿的生长发育至关重要。孕妇应遵循均衡营养的原则,选择多样化的食物,保持规律的饮食习惯,并注意特殊情况下的注意事项。

(作者单位:河北省黄骅市人民医院)