

## 头疼,小心有可能是蛛网膜下腔出血

□ 齐圣贤

亲爱的读者,我想与您分享一种常见头疼的背后原因——蛛网膜下腔出血。在此,我将向您详细解释这一疾病,提供预警信号,以及在出现类似症状时的处理方式。

首先,让我们从蛛网膜下腔出血的基本知识开始。这是一种由脑表面血管破裂引起的急性出血,血液流入蛛网膜下腔,这一特殊的位置通常会使得血液容易被察觉。这个疾病主要的症状之一就是头疼。头痛的严重程度和频率可能因人而异,可能伴有视觉障碍、眩晕、恶心和呕吐等其他症状。此外,如果您之前就有已知的血管疾病或高血压,这种疾病的出现可能会更早且更严重。

接下来,让我们了解蛛网膜下腔出血的症状和识别方法。首先,如果您出现了严重的头疼,特别是在活动或情绪激动时,应立即就医。此外,如果您有高血压、动脉硬化等血管疾病史,或者您的家族中有类似的病史,应更加警惕蛛网膜下腔出血的可能。其次,您可能会发现自己在出现头疼的几天内出现了其它症状,如视觉模糊、眩晕、恶心和呕吐等。如果您在疲劳或精神压力大时头疼加剧,也要特别警惕。

处理和预防蛛网膜下腔出血的方法也十分重要。首先,对于有血管疾病或高血压的人,控制血压是至关重要的。此外,定期的健康检查可以帮助早期发现

并处理这些疾病。其次,充足的睡眠和放松心情对于缓解头疼也很有帮助。如果您发现自己经常头疼,或者头疼的程度和频率发生了变化,一定要及时就医。

在此,我想强调的是,虽然蛛网膜下腔出血是一种严重的疾病,但只要我们保持警觉,采取适当的预防措施,我们就能降低患上这种疾病的风险。而且,如果我们能够及时识别蛛网膜下腔出血的预警信号并就医,那么治疗的效果通常是有很好的。

在预防措施中,定期健康检查和良好的生活习惯(如均衡饮食、适度运动、控制压力等)是关键。如果您有已知的血管疾病或高血压,请定期就医并进行必要

的调整。

对于那些容易感到头疼的人来说,一旦出现严重、不寻常或持续的头疼症状,请立即就医。尽管蛛网膜下腔出血在某些情况下可能是致命的,但在及早发现和适当治疗的情况下,生存机会仍然很高。记住,你的健康和生命是无价的财富,不应该忽视任何身体发出的警告信号。

最后,我想鼓励大家关注自己的健康状况,养成良好的生活习惯,并保持警觉。这样,我们就可以更好地预防和应对各种潜在的健康问题,包括蛛网膜下腔出血。让我们一起为健康的生活方式而努力!

(作者单位:河北省肃宁县人民医院)

## 新生儿黄疸的常见病因与应对方法

□ 尚小娟

新生儿黄疸,这个看似简单的问题,实际上包含了许多复杂的生理过程。它是一种新生儿常见的生理现象,但也可能是一种疾病的表现。本文将详细介绍新生儿黄疸的常见病因,以及应对方法。

### 一、新生儿黄疸的常见病因

1. 生理性原因:大多数新生儿黄疸都是生理性的黄疸,这种黄疸是由于胎儿处于宫内的低氧环境当中,血液里的红细胞生成过多,而且这一类红细胞大部分都不成熟,很容易就会被破坏,出生之后就会出现胆红素生成过多的现象,

从而出现黄疸。

2. 感染:新生儿免疫系统发育不成熟,容易受到细菌、病毒等感染。感染会引发肝脏炎症,影响肝脏处理胆红素的能力,从而导致黄疸。这种情况下,应尽早使用抗生素,并配合适当的蓝光治疗。

3. 溶血性黄疸:母子血型不合(如ABO溶血或Rh溶血)可能导致新生儿血液中的免疫系统攻击红细胞,进而导致黄疸。这种情况下,可能需要使用免疫球蛋白等药物。

4. 肝脏疾病:某些先天性疾病或后

天性疾病可能导致新生儿肝功能不全,影响胆红素的正常代谢,从而导致黄疸。这种情况需要专业医生根据具体情况进行治疗。

### 二、应对方法

1. 观察:一旦发现新生儿皮肤发黄,应密切观察黄疸的变化。如黄疸在短时间内迅速上升或出现其他症状,应及时就医。

2. 光照疗法:这是治疗新生儿黄疸最常用的方法。通过蓝光或日光照射,可以分解胆红素,从而降低黄疸的浓度。需

要注意的是,光照疗法可能会引起发热等副作用,应在医生的指导下进行。

3. 药物治疗:对于严重的黄疸,可能需要使用药物治疗。例如,一些药物可以帮助肝脏处理胆红素,从而降低黄疸的浓度。但需要注意的是,药物治疗需要在医生的指导下进行,不能随意使用。

总之,新生儿黄疸是一种常见的生理现象,但也可能是疾病的表现。了解新生儿黄疸的常见病因和应对方法,可以帮助家长更好地照顾新生儿。如遇到特殊情况,应及时就医。

(作者单位:河北省涿州市人民医院)

## 老年高血压:合理用药,科学治疗

□ 宋孟飞

随着人口老龄化的进程加快,老年高血压患者的数量也在逐年增加。高血压是中老年人最常见的慢性病之一,它不仅影响着老年人的身体健康,还可能引发各种心脑血管疾病。因此,对于老年高血压患者来说,合理用药、科学治疗是至关重要的。

### 一、老年高血压的特点

老年高血压是指在老年人人群中血压持续或非同日三次以上升高,收缩压(高压)≥140mmHg和/或舒张压(低压)≥90mmHg。与年轻人相比,老年高血压具有以下特点:

1. 血压波动大:老年人的血压昼夜节律变化明显,早晨血压相对较高,夜间血压较低,这种血压波动对药物的反应性也不同。
2. 并发症多:老年高血压患者

往往伴随着其他慢性疾病,如糖尿病、冠心病、脑梗塞等,这些并发症的存在增加了治疗难度。

3. 耐药性强:老年人的身体机能逐渐下降,对药物的敏感性减弱,需要更长时间的治疗才能达到预期效果。

### 二、合理用药的重要性

针对老年高血压的特点,合理用药显得尤为重要。首先,选择适合老年人的降压药物,如利尿剂、β受体阻滞剂等,可以减少药物的不良反应,提高患者的耐受性。其次,根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案,如根据患者的年龄、身体状况、合并疾病等因素进行调整。

### 三、科学治疗的关键要素

科学治疗老年高血压需要关注以下几个关键要素:

1. 生活方式调整:控制饮食中的

盐分摄入量,保持合理的饮食结构;增加运动量,保持适当的体重;戒烟限酒等,这些措施有助于控制血压。

2. 定期监测:定期监测血压,了解治疗效果,及时调整治疗方案。同时也要注意药物不良反应的监测,如有异常情况及时就医。

3. 联合治疗:对于一些血压控制不佳的患者,可以考虑采用多种药物的联合治疗方式,以达到更好的治疗效果。但需要注意的是,联合治疗可能会增加药物的不良反应风险,需要谨慎选择合适的药物进行联合治疗。

总之,对于老年高血压患者来说,合理用药、科学治疗是至关重要的。只有通过科学合理的治疗方式,才能有效控制血压,减少并发症的发生,提高老年人的生活质量。

(作者单位:河北省保定兴芮医院)

透析是肾功能衰竭患者延长生命的一种方法,虽然不能完全治愈疾病,但是可以帮助患者缓解病情。而血透后,正确的护理对患者的康复非常重要。下面将详细介绍血透后护理的注意事项。

### 一、饮食护理

1. 严格控制饮食,限制蛋白质摄入:这是维持患者营养和体重的重要途径。虽然减少蛋白质的摄入不能治愈疾病,但可以帮助减轻患者残余器官的负担。低蛋白质饮食可以选择优质的植物性蛋白(如蛋清、牛奶、鱼肉、鸡肉等)作为主要营养来源,以增加机体免疫力,同时应补充多种维生素,避免使用含钾高的食物,以防食物中毒。

2. 控制水的摄入量:由于肾脏失去了排除水分的功能,患者在血透过程中应严格控制水的摄入量。过量摄入水分会导致水肿和高血压,严重时甚至可能导致心力衰竭。因此,血透患者应遵循医生的建议,控制水的摄入量,尤其是在口渴时更要注意。

### 二、个人卫生

1. 保持皮肤清洁干燥:血透患者在治疗期间应注意保持皮肤清洁干燥,避免使用刺激性肥皂或沐浴露。由于治疗过程中会使用抗凝剂,皮肤上的伤口或炎症可能会加重出血。因此,血透患者应定期洗澡,保持皮肤清洁干燥,预防感染。

2. 避免过度劳累:血透患者应避免过度劳累,如过度运动、熬夜等。过度劳累会导致身体抵抗力下降,增加感染的风险。因此,血透患者应合理安排作息时间,保证充足的睡眠时间。

### 三、预防感染

1. 勤洗手:血透患者在日常生活中应勤洗手,特别是在处理食物和上厕所后。洗手可以有效地防止细菌和病毒的传播。

2. 避免接触传染病人:血透患者应避免接触传染病人,如呼吸道疾病患者、消化道患者等。传染病的传播途径主要是通过飞沫、空气、粪便等途径传播。接触病人后应立即洗手,以避免感染病毒或细菌。

总之,血透后的护理对患者的康复非常重要。在饮食方面,应注意控制蛋白质摄入和水的摄入量;在个人卫生方面,应注意保持皮肤清洁干燥;在预防感染方面,应注意勤洗手和避免接触传染病人。同时,血透患者还应定期到医院复查,及时了解病情变化,以便及时调整治疗方案。

(作者单位:河北省固安县人民医院)

## 血透后护理注意事项

□ 石立

## 肺癌的 15 个征兆

□ 任冠颖

肺癌是一种常见的呼吸系统恶性肿瘤,其症状和征兆可能并不明显,但是一旦出现以下症状,应立即就医。以下为肺癌的 15 个征兆:

1. 持续咳嗽:咳嗽是肺癌的常见症状之一,但通常咳嗽的时间较长,且难以治愈。
2. 呼吸困难:随着肿瘤的增大,可能会压迫气管或支气管,导致呼吸困难。
3. 胸痛:肺癌可能会引起胸痛,尤其是在肿瘤所在部位和附近部位。
4. 咯血:肿瘤可能会侵蚀血管并导致咯血。
5. 体重下降:肺癌患者通常会感到食欲不振,导致体重下降。
6. 发热:有些肺癌患者可能会出现反复出现低热或高热。
7. 胸部不适:肺癌可能会导致胸

部不适,如胸闷、气短、压迫感等。

8. 肩部疼痛:有些肺癌患者可能会出现肩部疼痛的症状,这是因为肿瘤可能已经扩散到肩胛骨。

9. 声音嘶哑:肺癌可能侵犯到喉部,导致声音嘶哑。

10. 疲劳和虚弱:肺癌患者通常会感到疲劳和虚弱,这是因为肿瘤消耗了身体的能量。

11. 皮肤瘙痒:有些肺癌患者可能会出现皮肤瘙痒的症状。

12. 淋巴结肿大:肺癌可能会引起淋巴结肿大,尤其是在颈部和腋下部位。

13. 不明原因的体重下降:在排除其他原因后,如果短时间内体重下降较多,需要警惕是否存在肺癌的可能性。

14. 影像学异常:如 X 线、CT、MRI 等检查提示肺部有占位性病

变,且边缘不规则、密度不均、有毛刺、分叶、胸膜牵拉等相关影像学表现。需要结合患者的病史、临床症状、体征等进行综合判断,必要时进行病理检查以明确诊断。

15. 持续胸水或血性胸水:胸水中找到癌细胞可以确诊肺癌,且胸水为血性时需考虑肺癌的可能性。在排除结核性胸膜炎和肺炎后,若持续出现胸水或积液,且治疗效果不佳,应考虑肺癌引起的可能性。

总之,如果出现上述症状或征兆,应及时就医并进行相关检查以明确诊断,尽早治疗有助于提高患者的生存率和生活质量。同时,预防肺癌的发生也是非常重要的,如戒烟、减少暴露于二手烟的环境中、加强锻炼等。

(作者单位:河北大学附属医院肿瘤内科)