

中风的早期信号

□李孟秋

中风在医学上又被称为“脑血管意外”，是临床上一种高发且后遗症较为严重的疾病。中风虽然发病突然，但是在发病前，病理的演变也需要一个漫长的过程。只要稍加注意，通过了解中风的早期信号就能及时发现，进而便能有效做好防治措施，从而避免造成严重的后果。那么中风早期都有什么信号呢？下面让我们一起来看看吧！

1. 中风的七大早期信号

1.1 头痛眩晕

当头的颞部、后枕部及整个头部有疼痛感明显且由间断性头痛演变成持续性头痛，还伴随呕吐、恶心时，那么则需考虑是否有中风的可能。同时，若在生活中有明显的晕眩感，比如感觉整个身体或家中的物体都在转动时，这时也要引起注意。

1.2 单眼失明

当一只眼睛看物体时突然视线模糊，或者有重影、眼前有黑点的情况，甚至出现失明，但是这样的症状仅持续一小段时间，随后又恢复，该情况反反复复出现，这时也需考虑是否存在中风的可能。

1.3 时常呛咳

在生活中，当在饮食或喝水的过程中经常有呛咳的情况出现，并且较为严重，这时也不容轻视，因为临床上很多确诊的患者都有这样的情况出现。

1.4 嗜睡疲惫

有中风迹象的人时常会感觉自身精力不足，疲惫感明显，即使是白天也会嗜睡，哈欠不断。尤其是对于患有心脑血管疾病的中老

年人群，倘若经常哈欠不断并且找不出原因，那么则有可能是中风的前奏。

1.5 鼻子出血

在中风早期，倘若血压指标异常，即表现为数值较高，那么鼻血管就会硬化变脆，进而承受压力的能力就会变弱，从而导致破裂出血。因此，若生活中鼻子经常有出血的情况出现，则需要引起注意。

1.6 舌根发硬

若感觉自身的舌头胀大，并且舌根部僵硬，以及吞咽有明显不适、说话模糊，但舌头却没有红肿的情况，那么这也是中风的早期信号。

1.7 突然麻木

当感觉一侧面部、手臂或者指头有麻木情况出现，或者出现听力不佳、嘴歪流口水的情况时，这是一种较为常见且明显的中风早期征兆，因此这样的情况出现时务必及时到医院进行检查治疗。

2. 预防中风的生活小妙招

2.1 控制血压

在临床上，导致中风的危险因素较多，高血压就是其中之一。因此，若患者已确诊患有高血压，那么则要谨遵医嘱按时服用药物，积极配合医生进行治疗。同时，在日常生活中应注意饮食清淡，少吃油腻食物，并且要多吃一些诸如木耳、芹菜等对降血压有益的食物。

2.2 控制血糖

相比正常人而言，糖尿病患者患中风的概率明显要高，因此这类患者要严格控制自身的血糖指标，

并且在饮食方面要少吃或不吃含糖量高的食物，多吃高纤维素或者豆制品类食品，这样血糖得到有效控制后，便能极大减少患中风的概率。

2.3 保护血管

人到了一定的年纪后，动脉便容易硬化，而这会致使中风出现的概率升高。因此，年纪较大的人群要重视对血管的保护，如尽量不吃油腻的食物、日常生活中积极锻炼身体，必要时还需要服用利于血管健康的药物，这样血管硬化的现象就会减少，从而达到有效预防中风的目的。

2.4 养成良好的生活作息和习惯

对人体的血管而言，烟酒所带来的危害是不容小觑的，因此为了减少中风，我们应积极戒烟戒酒，或者少抽烟喝酒。同时，日常要注意休息，不能让身体过于劳累，尤其是中老年人更要注意休息。

2.5 保持良好的心理情绪

情绪与人的身体健康也是密切相关的，因此在日常生活中我们要时刻保持良好的心理情绪，对于不良的情绪要及时排解，不宜过度激动和焦虑等，否则会给身体健康带来不利的影响。

3. 结语

中风给人们的生活带来的危害和不良影响是众所周知的，因此在日常生活中我们要时刻观察身体是否有上述症状出现，并及时到医院进行诊治。如此一来，不仅能通过了解和掌握中风的早期信号和预防措施尽量预防中风，同时在出现中风早期症状时也能及时应对和处理，从而为自身的身体健康保驾护航。

(作者单位：河北省隆化县中医医院)

肋骨骨折的护理措施

□陈娜娜

肋骨骨折是一种常见的骨折类型，常常为患者带来剧痛，严重影响了患者的日常生活。对于肋骨骨折的护理方向，加速康复进程是非常重要的。肋骨骨折通常是由身体受到直接外力或间接压力所致，如摔倒、跌落、运动伤害等。骨折后，患者常常会出现剧痛、呼吸困难和活动受限等症状，不仅对身体健康带来严重威胁，也会对自身精神状态造成负面影响。因此，了解肋骨骨折的护理方向，加速康复进程，既有助于减轻患者的痛苦，也能帮助患者尽快恢复正常生活。

1. 伤口护理

伤口护理的第一步是进行伤口清洁。在处理伤口之前，必须先洗净双手，并戴上手套以避免交叉感染。使用温水和无菌盐水或抗菌洗液轻轻清洗伤口，从靠近伤口的地方向外清洗。不要用力擦拭伤口，以免损伤皮肤。随后用干净的纱布轻轻拍干伤口周围的皮肤，确保伤口周围干燥。接下来进行伤口敷料的选择与包扎。根据伤口的大小和深度，可以选择不同类型的敷料。对于小伤口，可以选择透气性好的非粘连敷料，如透明膜或透气性胶带。对于较大的伤口或需要吸收分泌物的伤口，可以考虑使用吸收性敷料，如海绵垫或纱布垫。在选择敷料时，要确保其适合肋骨骨折的特殊情况，既能保护伤口又能促进愈合。术后保持干净和干燥的伤口环境也是伤口护理的关键，要避免让

伤口接触到水，避免积聚污秽，以免引起感染。如果伤口出现渗液或分泌物，则应及时更换敷料。定期检查伤口，观察是否有红肿、渗液、腐臭味或持续增加的疼痛，这些都可能是感染的迹象。如果出现这些情况，则应及时就医寻求进一步治疗。

2. 疼痛管理

医生可能建议患者使用非处方的止痛药，如非甾体消炎药(NSAIDs)或麻醉类药物。这些药物可以减轻疼痛并减少炎症反应，但需要在医生的指导下使用，并且要遵循正确的用药剂量和频率。除了药物治疗外，还有一些方法可以帮助患者缓解肋骨骨折引起的疼痛。例如，患者可以尝试使用热敷或冷敷来缓解疼痛。热敷可以促进血液循环并放松肌肉，而冷敷则可以减少疼痛区域的肿胀和炎症反应。此外，呼吸技巧也是缓解肋骨骨折疼痛的重要方法之一。通过控制呼气时间、采用深呼吸和腹式呼吸等技巧，可以减少呼吸时的疼痛感受。在疼痛管理方面，患者还可以考虑使用支撑器具或固定外部支架。这些器具可以提供额外的支撑且相对稳定，能够减轻受伤处的压力并减少疼痛。但需要注意的是，选择和使用时需要医生进行评估，并确保其正确安装和调整。不管是哪种形式的疼痛管理，医护人员都需要密切监测患者的疼痛水平和反应。医生和护士应与患者保持有效的沟通，了解患者疼

痛的程度、性质和持续时间等，以便及时调整治疗方案。

3. 呼吸道护理

肋骨骨折后，受伤区域的疼痛和胸廓的活动受限可能导致肺分泌物积聚和呼吸道堵塞。定期进行肺部清洁，如进行肺部叩击和震荡，能够有效清除分泌物，并预防肺部感染和其他呼吸道并发症的发生。患者骨折后由于疼痛和胸廓活动度减少，因此容易出现浅表呼吸和肺活量减少的情况。为了恢复正常呼吸模式和增强肺功能，呼吸训练是必不可少的。这包括深呼吸练习和使用呼吸肌力量训练器等。深呼吸练习可以扩张肺容积，增加氧气摄取，促进肺通气功能的恢复；呼吸肌力量训练器的使用可增强呼吸肌肉的力量，提高呼吸效率。患者应避免平躺或仰卧位，而应采用半坐位或支撑位，以减少胸廓运动的疼痛，降低呼吸困难的发生。保持良好的体位可以提高患者的舒适度，并有助于恢复正常呼吸。

4. 结语

总之，了解肋骨骨折的护理方向，加速康复进程对于患者的康复至关重要。通过正确的伤口护理、疼痛管理以及呼吸道护理等综合手段，可以帮助患者减轻痛苦，恢复正常生活，最终实现快速康复。这些护理方向不仅有助于肋骨骨折患者的康复，也为其他骨折类型的护理提供了借鉴。

(作者单位：河北省迁安市人民医院)

肿瘤标志物的应用和检测

□王秀英

恶性肿瘤是临床上让人闻风丧胆的疾病，并且发病率呈现逐年上升的趋势，对人们的身体健康带来了致命的威胁。而当恶性肿瘤细胞在人体出现或者增生时，肿瘤标志物就会变得异常，因此在对恶性肿瘤进行判定时，通常会以肿瘤标志物情况作为依据。虽然当前医学技术水平较为先进，但是在具体检测肿瘤标志物的敏感性和特异性时，局限性相对较大，加之一些恶性肿瘤产生的肿瘤标志物有多种，若想清楚地掌握患者病情，就需要更加了解肿瘤标志物，这样在筛查疾病时，才能提高准确度和效率。下面让我们一起了解肿瘤标志物的相关知识。

1. 肿瘤标志物的概念

肿瘤标志物在医学上也被称为肿瘤标记物，是指特征性存在于恶性肿瘤细胞中，或是恶性肿瘤细胞在人体中增生而出的一种异常物质，又或是肿瘤在人体的刺激作用下产生的物质。通常来说，通过肿瘤标志物可以了解肿瘤的发生和发展情况，以在对肿瘤进行诊治时起到较好的监测作用。目前，在肿瘤患者的体液、组织和排泄物中，通过医学检查可以检测出肿瘤标志物，这为后期疾病的诊治提供了有效的参考依据。

2. 肿瘤标志物的特点

第一，肿瘤标志物的敏感性较高，即便是早期的肿瘤患者也能清楚地检测出来。第二，特异性强，对于患者是否属于肿瘤患者，以肿瘤标志物作为判断依据，可以准确鉴别。第三，其具有器官特异性，即利用肿瘤标志物可以准确找出肿瘤的位置。第四，一般来说，肿瘤的大小和临床分期和血清水平有密切关联，因此肿瘤标志物还有判断预后的作用。第五，肿瘤标志物的半衰期不长，因此肿瘤在人体内的变化情况可以借此充分得以呈现，并且在治疗肿瘤的过程中，通过观察体内肿瘤标志物的情况，也可以看出肿瘤是否存在转移或者复发的现象。

3. 肿瘤标志物的应用

第一，目前可以应用于疾病的诊断和鉴别，以判断患者是否患有恶性肿瘤。第二，判断肿瘤诊治的效果，即在观察肿瘤标志物后，可以直观看出患者有无恶化的情况，或者治疗是否达到预期效果。第三，通常而言，恶性肿瘤患者需要接受手术、放疗和化疗，以肿瘤标志物作为参考依据，也可以有效对此过程进行监测。第四，当人体有未知来源的转移肿瘤时，利用肿瘤标志物可以准确找到其原发肿瘤，从而对疾病进行针对性的控制和治疗。第五，当前临床上更倾向于联合应用多项肿瘤标志物，这样不仅检测的准确度更高，效率也更快。

4. 肿瘤标志物的检测方式

首先，在了解肿瘤标志物时，首先要知道检查包括几种类型。目前常见的主要有四种类型：一是CA199糖类抗原，二是CA125糖类抗原，三是癌胚抗原，四是甲胚蛋白等。通过检测这些物质，能准确判断患者是否患有肿瘤，或者患有肿瘤的可能性。其次，除了要了解这些物质的类型以外，还要对其含量进行检测。比如对于癌胚抗原这种物质，人体血清内该物质的含量应在3.45μg/L以下；对于甲胚蛋白这种物质，人体内含量应在25μg/L以内。倘若在检测时发现体内这些物质含量大于正常值，那么则需考虑患者是否存在恶性肿瘤。

5. 检查肿瘤标志物的原因

众所周知，当前肿瘤患者人数越来越多，因此为了早发现早治疗，通过检查肿瘤标志物以诊断患者是否存在肿瘤还有很大的必要性。值得一提的是，由于临床技术还有很大的提升空间，故而在对疾病进行诊治时，采用单独筛查肿瘤标志物的方法并不可取，尤其是当肿瘤标志物升高时。那么为了更加准确地判断患者是否存有肿瘤，则需要借助其他影像学检查手段等进行辅助检查。

肿瘤给人体身体健康带来的危害是毋庸置疑的，尤其是恶性肿瘤，倘若不能及时进行治疗就会剥夺患者的生命。因此在日常生活中，要大致了解什么是肿瘤标志物，并且要养成定期体检的习惯，以对肿瘤标志物进行筛查，这样才能防患于未然，确保身体健康。

(作者单位：河北省隆化县中医医院)