

## 脑梗死的危害与预警信号

薛嘉海

脑梗死,俗称“中风”,是一种常见的神经系统疾病,它是由血管堵塞导致脑部血液供应中断所引起的。这篇文章将详细介绍脑梗死的危害以及预警信号,帮助我们更好地预防和治疗这种疾病。

### 一、危害

1. 健康问题:脑梗死可能导致各种健康问题,包括瘫痪、失语、视觉和听觉障碍、认知障碍等。这些长期症状可能严重影响患者的生活质量。

2. 死亡:虽然脑梗死不会直接导致死亡,但如果不及时治疗,可能导致严重的并发症,如脑水肿、肺炎、尿路感染等,这些并发症可能会威胁患者的生命。

### 二、预警信号

1. 预警信号一:身体症状 突然出现头痛、头晕或眩晕;突然出现一侧肢体或面部麻木;突然出现视力、听力下

降或口齿不清等。

2. 预警信号二:生活方式改变,长期或反复出现睡眠不足、失眠;近期出现暴饮暴食、大量饮酒或吸烟等不良生活习惯改变;长期工作压力大,情绪不稳定。

这些生活习惯和情绪变化可能与血管健康有关,需要引起我们的注意。

3. 预警信号三:年龄和性别因素

随着年龄的增长,血管健康问题逐渐显现,脑梗死的风险也会增加。女性在更年期和绝经后,雌激素水平下降,也可能增加患病风险。

预防和早期发现是减少脑梗死危害的关键。对于已经出现预警信号的人,应立即就医并接受医生的评估和建议。同时,我们也要注意自己的生活习惯和情绪变化,保持良好的生活习惯和情绪稳定。以下是一些预防脑梗死的建议:

1. 控制饮食:保持均衡饮食,避免暴

饮暴食和大量饮酒。适量摄入富含维生素C、E、B6、叶酸和钾的食物,有助于保护血管健康。

2. 保持健康的生活方式:坚持适度的运动、保持良好的睡眠习惯、避免长时间久坐等。同时,也要注意控制血压、血脂和血糖水平。

3. 定期体检:定期进行身体检查和血液检查,有助于及早发现血管问题和潜在的健康风险。

总之,脑梗死是一种严重的疾病,但通过了解其危害和预警信号,我们可以更好地预防和治理这种疾病。保持良好的生活习惯和情绪稳定,定期进行身体检查和血液检查,是预防脑梗死的关键。如果你或你身边的人出现预警信号或疑似症状,请及时就医并接受医生的评估和建议。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)

## 颅脑 CT 报告的解读

薛立明

颅脑 CT 是一种常见的医学影像检查方法,用于检查颅脑的形态、密度和病变。通过颅脑 CT,医生可以了解脑组织、血管、肿瘤、炎症等病变的情况,为诊断和治疗提供重要依据。

### 一、颅脑 CT 报告的解读

拿到颅脑 CT 报告后,首先要了解报告中的术语和符号。报告通常会描述颅骨形态是否正常,脑组织密度是否均匀,以及是否存在病变及其位置和性质。常见的术语包括:正常、异常、低密度、高密度、骨质增生/破坏等。符号包括:+、-,分别代表有病变和无病变。

1. 正常颅脑 CT:颅骨形态完整,脑组织密度均匀,无异常阴影。

2. 异常颅脑 CT:可能存在脑组织损伤、血管异常、肿瘤、炎症等。需要根据具体情况进一步检查。

### 二、如何从细节中判断颅脑 CT 的病变

在了解颅脑 CT 术语和符号的基础上,要学会从 CT 图像中观察细节。重点关注脑组织的密度、形态,以及是否存在阴影、占位等。常见病变包括:脑组织损伤、出血、肿瘤、炎症等。病变可能表现为阴影、占位、高密度、骨质增生/破坏等。

#### 三、颅脑 CT 的常见病变及症状

1. 脑组织损伤:常见于车祸、跌倒等外伤患者,表现为局部阴影和水肿影。症状包括头痛、恶心、呕吐等。

2. 出血:常见于高血压患者,表现为高密度阴影。症状包括剧烈头痛、呕吐、意识障碍等。

3. 肿瘤:良性肿瘤表现为阴影增大,无占位效应。恶性肿瘤则表现为骨质增生/破坏,占位效应明显。症状因

肿瘤性质和位置而异,一般有头痛、呕吐、癫痫等症状。

4. 炎症:常见于病毒感染患者,表现为局部骨质增生/破坏和低密度阴影。症状包括发热、头痛、恶心等。

#### 四、如何与医生沟通颅脑 CT 报告

了解颅脑 CT 的基础知识、报告解读、病变判断及常见症状后,与医生沟通时就能更清楚地描述症状和提供信息。要尽可能详细地描述病情,包括症状出现的时间、频率、严重程度,以及是否有其他伴随症状等。

总之,颅脑 CT 是诊断颅脑病变的重要手段之一。通过了解基础知识、报告解读、病变判断及常见症状,就能更好地理解颅脑 CT 报告,与医生沟通时也能更清楚地提供信息。

(作者单位:河北省盐山县孟店镇卫生院)

## 颅内动脉瘤的护理有哪些

闫雪

颅内动脉瘤是一种严重的脑血管疾病,它的护理对于患者的康复和预后具有非常重要的影响。本文将介绍颅内动脉瘤的护理要点,包括术前护理、术后护理、生活护理。

### 一、术前护理

在颅内动脉瘤手术前,患者需要接受一系列的术前检查和评估,包括心电图、血常规、尿常规、肝肾功能等。同时,医生还需要了解患者的病史和过敏史,以便选择合适的手术方式和麻醉药物。

#### 术前护理的要点包括:

1. 术前宣教:医生护士会向患者和家属介绍手术的必要性、手术流程、注意事项和可

能出现的风险,以增加患者和家属对手术的信心和配合度。

2. 术前准备:患者需要在手术前进行沐浴、更衣等个人卫生清洁工作,以减少术后感染的风险。同时,医生会给予抗生素等预防性药物,以减少术后感染的风险。

3. 术前心理辅导:由于颅内动脉瘤是一种严重的疾病,患者可能会产生焦虑、恐惧等不良情绪。因此,心理辅导是非常必要的,可以帮助患者缓解不良情绪,增强信心和配合度。

### 二、术后护理

颅内动脉瘤手术后,患者需要接受严密

的术后护理,以保证手术效果和预防并发症的发生。术后护理的要点包括:

1. 生命体征监测:术后需要密切监测患者的生命体征,包括血压、呼吸、心率等,以及观察意识状态和肢体活动情况。

2. 伤口护理:术后需要定期更换敷料,保持伤口干燥和清洁,以防感染。同时,需要注意观察手术部位的肿胀和疼痛情况。

3. 饮食护理:术后需要根据患者的实际情况选择合适的食物,以保证营养供给和促进康复。一般建议食用高蛋白、高热量、高维生素的食物。

### 三、生活护理

生活护理对于颅内动脉瘤患者的康复也非常重要。生活护理的要点包括:

1. 保持良好的生活习惯:患者需要保持良好的生活习惯,如规律作息、合理饮食、适当运动等,以增强身体素质和提高免疫力。

2. 避免过度劳累和精神紧张:患者需要避免过度劳累和精神紧张,以防脑血管意外和心肌梗死等并发症的发生。

3. 定期复查和随访:患者需要定期进行复查和随访,以便及时了解病情的变化和治疗的

(作者单位:河北省隆尧县医院)

## 妊娠高血压疾病的治疗方法

徐琴

妊娠高血压,现称为妊娠高血压疾病,主要表现为孕妇血压升高、蛋白尿、水肿等。这种疾病的发生因素十分复杂,包括年龄、既往史、多胎妊娠等多方面。在临床上,妊娠高血压的症状多样且复杂。有些人可能首发症状是血压升高,而有些人则可能是头痛、视力障碍、抽搐,还有一些孕妇可能会出现上腹部疼痛、恶心、呕吐等症状。

妊娠高血压相比正常孕妇,发生脑血管意外、肺水肿、肝肾以及心功能障碍等不良事件的风险更高,同时也会增加胎儿的死亡风险。因此,妊娠高血压是孕期的一种高危疾病,必须引起广大孕产妇的高度重视。对于尚未出现妊娠高血压症状的孕妇,应该积极预防,如保持良好的生活习惯,合理饮食,适当锻炼,保持情绪稳定等。此外,定期进行产检也是预防妊娠高血压的重要手段,通过产检可以及时发现并处理可能引发妊娠高血压的问题。

一旦确诊为妊娠高血压,需要多学科的共同管理,从妇产科、心血管科、营养科到心理科,都需要携手合作,为孕妇和胎儿的健康保驾护航。同时,饮食、休息、心态也是影响病情的重要因素,孕妇需要调整自己的生活方式,注意饮食营养,保证充足的休息,保持平和的心态,以防止病情进一步恶化。妊娠期间,定期产检和心血管内科随访非常重要。产检可以了解胎儿的发育是否正常,心血管内科会对产妇的血压状况进行评判,对治疗方案进行调整。妊娠期间,孕妇要注意增强自我保健意识,留心自己日常生活和饮食等多方面的情况,在医生的指导下积极的调整,优化生活方式,合理控制体重、规律作息,避免过度劳累和精神紧张。这些调整都是为了能在孕期保持良好的生理和心理状态,为宝宝的到来做好充分的准备。规范测量血压也是至关重要的,一般要求每天检测 2~3 次,两次测量间隔

时间至少 4 小时,如果发现血压与平时血压状况波动较大,应及时就医。

妊娠高血压的临床治疗中,在常规治疗方面主要以孕妇干预管理为主。治疗中应注意加强对孕妇的健康指导,引导孕妇适当的休息,保证充足的蛋白质和热量,适度限制食盐摄入。对于已经出现妊娠高血压症状的孕妇,生活可能瞬间变得艰难,但请不要害怕。及时就医,接受专业的诊断和治疗是关键。在这个过程中,孕妇需要严格按照医生的建议和处方进行用药,不能随意更改或减量。如果孕妇已经出现妊娠高血压前期症状,则应该给予其科学的治疗干预指导,必要时可睡前口服地西泮 2.5~5.0mg 以保证充足睡眠。降压治疗也是在妊娠高血压防治工作开展中应该重点完善的一项治疗工作。在临床治疗工作开展中,人们对于妊娠高血压治疗的研究要求在不断提高,所以在降压药用药指导策略选择上应该作出科学的

分析,降压过程力求平稳,控制血压不可波动过大,维持较稳定的目标血压。硫酸镁是治疗子痫和预防抽搐复发的一线用药,其用药剂量及滴数都会根据病情变化调整,用药过程中需要注意呼吸、尿量、膝反射,以及监测镁离子浓度。另外,也可以选择对孕妇实施一定的利尿治疗。治疗中以利尿剂干预为主,当孕妇出现急性心衰以及肺水肿现象时,应该给予孕妇利尿剂干预治疗,如甘露醇,帮助孕妇改善机体循环,从而有效治疗妊娠高血压。另外,镇静治疗也是常用的治疗方式之一,目的在于缓解孕妇不良情绪,对其子痫预防有一定帮助,也能够改善孕妇的睡眠质量,控制症状。

总的来说,防治妊娠高血压时需要重视对孕妇的健康指导和教育,选择治疗措施的时候也需要根据孕妇的具体病情进行个体化的治疗,以提高治疗效果。

(作者单位:四川省自贡市第三人民医院)

## 老年人糖尿病的预防及注意事项

许倩

随着人口老龄化的趋势,老年糖尿病患者数量也在逐年增加。老年糖尿病是一种常见的慢性疾病,对老年人的生活质量有严重影响。

### 一、老年人糖尿病的预防

1. 合理饮食:老年人应该保持均衡的饮食,控制总热量摄入,多摄入富含膳食纤维的食物,如蔬菜、水果等。同时,要限制高糖、高脂肪、高盐等食物的摄入,以降低血糖波动。

2. 适量运动:老年人应该根据自身身体状况,选择适合自己的运动方式,如散步、太极拳等。适当的运动可以增强身体代谢,提高身体免疫力,有助于预防糖尿病。

3. 控制体重:肥胖是糖尿病的危险因素之一,老年人应该注意控制体重,避免过度肥胖。通过控制饮食和适量运动来减轻体重,可以有效预防糖尿病。

4. 定期体检:老年人应该定期体检,及时发现身体异常情况,如血糖、血压等指标的异常变化。一旦发现异常,应及时就医,以便医生采取相应的预防措施。

5. 健康生活方式:老年人应该保持健康的生活方式,如早睡早起、不熬夜、不抽烟喝酒等。这些良好的生活习惯有助于提高身体免疫力,降低患病风险。

### 二、老年人糖尿病的注意事项

1. 控制饮食:老年糖尿病患者应该控制饮食,合理搭配碳水化合物、蛋白质和脂肪的摄入量。同时,要限制糖分和盐分的摄入,以保持血糖稳定。

2. 合理用药:老年糖尿病患者应该根据医生的建议合理用药,不要随意增减药量或停药。同时,要定期监测血糖变化,以便及时调整治疗方案。

3. 定期复查:老年糖尿病患者应该定期到医院进行复查,以便及时了解病情变化和治疗效果。如有异常情况,应及时就医,以便医生调整治疗方案。

4. 注意足部保护:老年糖尿病患者容易出现足部病变,因此需要注意足部的保护。不要赤脚走路、修剪趾甲时要小心不要剪得过短,不要穿过紧的鞋子和袜子等。

总之,老年糖尿病是一种常见的慢性疾病,预防和控制糖尿病需要从多个方面入手。老年人应该注意饮食、适量运动、控制体重、定期体检、保持健康生活方式等。同时,在患病后要积极配合医生的治疗建议。只有这样,才能更好地预防和控制老年糖尿病。

(作者单位:河北省盐山县人民医院)