

神经内科常见病的预防与治疗措施

□ 刘杭东

神经内科疾病是指影响脑、脊髓和神经系统的各种疾病,这些疾病不仅影响患者的身体健康和生命质量,也给家庭和社会带来了沉重的负担。本文将从认识、预防和治疗三个方面,介绍神经内科的一些常见病。

一、认识神经内科常见病

神经内科常见病包括脑卒中(中风)、帕金森病、癫痫、失眠和耳石症等。

- 脑卒中:**是由于脑部血管突然破裂或阻塞导致脑组织损伤的疾病,具有高发病率、高复发率、高死亡率和致残率等特点。
- 帕金森病:**是一种常见的神经系统变性疾病,主要表现为静止性震颤、肌直直、运动迟缓和姿势平衡障碍。
- 癫痫:**由脑部神经元异常放电引起的

短暂性脑功能障碍,表现为突然发生的、反复发作的运动、感觉、自主神经或意识障碍。

4. 失眠:是最常见的睡眠障碍,表现为入睡困难和睡眠维持障碍,同时伴随对白天功能的显著影响。

5. 耳石症:也称为良性阵发性位置性眩晕,表现为头部位置变化时突然出现的旋转性眩晕或头晕。

二、预防神经内科疾病

预防神经内科疾病的基础是保持健康的生活方式。

- 合理膳食:**增加蔬菜、水果、全谷类食物的摄入,减少高脂肪、高糖、高盐食物的摄入。
- 适量运动:**增强体质,建议进行有氧

运动,如散步、游泳、瑜伽等。

3. 戒烟限酒:避免吸烟和过量饮酒,以降低患病风险。

4. 控制慢性病:高血压、糖尿病、高血脂等是神经内科疾病的重要危险因素,要积极治疗和控制这些慢性病。

5. 心理健康:学会调整心态,避免过度紧张、焦虑、抑郁等不良情绪,保持乐观、积极的心态。

三、神经内科疾病的治疗

神经内科疾病的治疗包括药物治疗、物理治疗、手术治疗和康复训练等。

- 药物治疗:**常用药物有阿司匹林、甲钴胺、银杏叶提取物等,用于改善血液循环、营养神经。

2. 物理治疗:如经颅磁刺激、电疗等,有助于缓解症状。

3. 手术治疗:针对严重脑血管病变等,如颈动脉内膜切除术。

4. 康复训练:包括运动康复、语言康复等,促进功能恢复,提高生活质量。

结语

神经内科疾病对人类健康有着严重的影响,但通过保持健康的生活方式、积极治疗和控制慢性病、保持乐观的心态等措施,可以有效预防这些疾病的发生。同时,定期体检和及时就医也是预防和治疗神经内科疾病的重要手段。希望大家能够加强对神经内科疾病的认识,做到未病先治,提高防治意识,远离脑血管疾病。

(作者单位:河北省曲阳县第一医院)

浅析常见的检验项目及其意义

□ 刘瑞珍

在现代医学中,临床检验是疾病诊断和治疗过程中不可或缺的重要环节。通过一系列的检查项目,医生可以获取患者的身体状况数据,为制定治疗方案提供科学依据。以下是几种常见的检验项目及其意义。

1. 血液检查

血常规检查:包括红细胞计数、白细胞计数、血红蛋白浓度和血小板计数等指标。红细胞和血红蛋白反映贫血状况,白细胞则与炎症和感染相关,血小板与凝血功能有关。通过血常规检查,医生可以判断患者是否存在贫血、感染或炎症等问题。

血液生化检查:主要检查肝肾功能、血糖、血脂等代谢指标。血糖异常可能提示糖尿

病,血脂异常则与心脑血管疾病风险相关。这些检查有助于医生发现潜在的代谢性疾病,并及时采取干预措施。

2. 尿液检查

尿液检查是了解泌尿系统健康的重要工具。通过检查尿液的比重、pH值、蛋白质、尿胆原、葡萄糖等指标,医生可以判断是否存在泌尿系统感染、肾脏疾病或全身性脏器病变。例如,蛋白尿可能提示肾脏疾病,血尿则可能与泌尿系统感染或肿瘤有关。

3. 粪便检查

粪便常规检查:通过检查粪便的性状、颜色、细胞等内容,医生可以判断是否存在消化道出血、寄生虫感染等问题。例如,红细胞增多

可能提示肠道出血,虫卵则表明寄生虫感染。

粪便培养检查:通过培养粪便中的微生物,可以了解肠道的菌群状况,判断是否存在肠道感染或菌群失调。

4. 放射诊断技术

X光、CT、MRI:这些无创或微创的放射诊断技术能够生成高分辨率的图像,清晰显示人体内部结构和病变细节。医生可以通过这些图像准确识别病变部位,判断病变性质,提高诊断的准确性。同时,部分技术如超声心动图可以实时监测人体生理功能的变化,有助于及时发现并诊断急性病症。

5. 注意事项

样本采集:正确的样本采集方法和时间对检

验结果至关重要。例如,空腹采血可以更准确地反映血糖水平。

检验结果解读:检验结果需要结合临床症状、病史等进行综合分析,不能仅凭一项指标就做出诊断。

安全性与质量控制:检验科需要严格遵守实验室安全规定,进行质量控制,确保检验结果的准确性和可靠性。

通过以上几种常见的检验项目,医生能够全面了解患者的健康状况,为疾病的诊断和治疗提供科学依据。作为患者,应积极配合医生进行相关检查,以便及时发现潜在的健康问题,采取相应的预防和治疗措施。

(作者单位:河北省唐山市滦南县医院)

MRI 探秘解密帕金森病的脑部变化

□ 吴云霞 王一凡 韩旭

帕金森病,一种常见的神经系统疾病,影响着全球数百万人的生活。其症状包括肌肉僵硬、震颤和运动困难等,给患者的日常生活带来了极大的困扰。然而,随着现代医学的发展,尤其是磁共振成像(MRI)技术的应用,我们对帕金森病脑部变化的理解取得了显著的进展。

一、帕金森病及其脑部变化

帕金森病的核心问题是中脑黑质多巴胺能神经元的变性死亡。这些神经元负责产生多巴胺,一种在大脑中传递信号的化学物质。当它们受损时,多巴胺水平下降,导致大脑信号传递受阻,进而引发一系列帕金森病症状。因此,探究帕金森病脑部变化的关键在于了解多巴胺能神经元的健康状况。

二、MRI技术的原理与应用

MRI是一种基于核磁共振原理的医学成像技术,它利用磁场和射频脉冲,让身体内部的氢原子核发生共振,从而生成图像。这种技术具有无创、高分辨率等优势,就像是给身体拍了一张高清照片。在帕金森病的诊断中,MRI技术发挥着重要作用。

1. 结构成像:通过高分辨率的MRI扫描,医生可以清晰地看到中脑黑质区域的结构和形态,从而评估多巴胺能神经元的健康状况。在帕金森病患者中,MRI图像往往会显示出中脑黑质区域的异常信号改变。

2. 功能成像:除了结构成像外,MRI还包括功能成像,如功能性磁共振成像(fMRI)、磁共振波谱(MRS)和磁共振灌注成像(PWI)等。这些技术可以进一步揭示帕金森病患者的脑功能变化,如代谢异常、血流灌注

不足等。

三、MRI在帕金森病诊断中的重要作用

1. 辅助诊断:MRI图像能够显示帕金森病患者脑部结构的详细情况,尤其是中脑黑质区域的异常信号改变,这对于帕金森病的诊断起到了重要的辅助作用。

2. 了解病情进展:通过连续的MRI扫描,医生可以观察帕金森病患者的病情变化,评估治疗效果,及时调整治疗方案。

3. 研究发病机制:MRI技术还为科学家提供了研究帕金森病发病机制的重要工具,有助于推动疾病治疗方法的不断创新和改进。

四、MRI检查注意事项

尽管MRI技术在帕金森病诊断中发挥着重要作用,但在进行MRI检查时,也需要注意一些事项:

1. 避免金属物品:尽量不要佩戴金属装饰品,如耳环、项链等,以免影响检查效果。

2. 特定人群禁忌:装有心脏起搏器或眼球装有金属异物的患者,不适合进行MRI检查。

3. 家人陪伴:建议在做MRI检查时要有家人陪伴,以应对可能出现的紧张情绪。

五、结语

MRI技术就像是探秘帕金森病脑部变化的“魔眼”,让我们看到了帕金森病在身体内部的真实面目。通过这一技术,我们不仅能够更准确地诊断帕金森病,还能够了解病情进展、评估治疗效果,并为科学家提供了研究帕金森病发病机制的重要工具。相信随着医学技术的不断进步,我们能够更好地认识帕金森病,为患者带来更有效的治疗方法。

(作者单位:河北省秦皇岛市第一医院)

高血压护理的自我管理技巧

□ 张彬

高血压作为一种常见的慢性疾病,影响着大量人群的生活质量。尽管高血压无法根治,但通过合理的日常生活护理,可以有效地控制血压,减少并发症的风险。以下是一些高血压患者在日常生活中实用的自我管理技巧。

1. 调整饮食习惯

限制钠盐摄入:世界卫生组织推荐每人每日食盐摄入量不超过5克。过多摄入盐分会导致血压升高,因此高血压患者应尽量避免高盐食品,如调味品、腌制品等。低脂高纤维饮食:采用低脂、高纤维的饮食,多吃新鲜水果和蔬菜,以及全谷物食品。这些食物富含纤维,有助于降低血压。

2. 监测血压

高血压患者应养成定期测量血压的习

惯,建议每日早晚各测一次,每次测三次取平均值,以明确血压波动趋势。当血压发生波动或明显升高时,应适当增加测量次数,并及时就医。

3. 规范用药

严格遵医嘱服用降压药,如硝苯地平控释片、苯磺酸氨氯地平片等,不可随意停药或自行更改剂量。建立一个固定的用药时间表,比如每天早餐后或睡前服用,有助于记住服药。使用药盒或手机提醒功能也是保持服药依从性的好方法。如果需要长时间外出,建议随身携带降压药,以免途中出现血压波动。

4. 适度运动

适度的有氧运动,可以增强心脏功能,提高心血管系统的效率,有助于降低静息血压。

建议每周进行至少150分钟的中等强度运动或75分钟的高强度运动,可以根据个人情况分成几个短时段进行。运动时应注意逐渐增加强度,避免突然进行剧烈的运动,以免引起血压急剧上升。

除了有氧运动,一些轻松的活动,如瑜伽和太极,也有助于放松身心,减轻压力,对控制血压也有积极作用。这些活动可以提高身体的柔韧性和平衡性,减少跌倒的风险。

5. 戒烟限酒

吸烟会导致血管收缩并增加心脏负荷,从而引起血压升高;同时,烟草中的尼古丁还会影响降压药物的疗效。戒烟不仅能够降低血压,还能减少心脏病、中风等心血管疾病的

风险。过量饮酒会提高血压,并对心脏健康造成损害。建议男性每日饮酒不超过两杯,女性不超过一杯。一杯的标准是指含有14克纯酒精的饮料,约等于一瓶啤酒、一杯葡萄酒或一杯烈酒。

6. 控制情绪

不良情绪容易引起高血压并引发并发症,所以高血压患者要注意控制好自己的情绪,尽量不要暴躁、发脾气。若出现负面情绪,可通过找人倾诉、培养兴趣、出门活动等方式发泄,尽快调整情绪,以维持血压平稳。

通过上述护理小贴士的实施,高血压患者可以有效地控制血压,减少并发症的风险,提高生活质量。

(作者单位:河北省馆陶县人民医院)