

脑卒中急救知识

□周宇航

脑卒中,又称中风,是一种急性脑血管疾病,因其高发病率、高致残率和高死亡率而备受关注。脑卒中主要分为缺血性脑卒中和出血性脑卒两大类。缺血性脑卒中是由于脑部血管堵塞导致血液供应不足,引起脑组织缺氧坏死;而出血性脑卒中则是由于脑部血管破裂,血液流入脑组织或蛛网膜下腔,造成压迫和损伤。脑卒中急救的重要性和紧迫性不言而喻。脑卒中发生后,每分钟都有大量脑细胞死亡,及时有效的急救措施能够挽救患者生命,减少后遗症。因此,公众应提高脑卒中防治意识,了解脑卒中急救知识,以便在关键时刻做出正确应对,为患者争取宝贵的救治时间。

一、脑卒中的常见症状与识别

脑卒中的常见症状包括突然出现的头痛、呕吐、肢体无力、口角歪斜、言语不清、视力模糊、平衡失调等。这些症状可能单独出现,也可能组合出现,且往往突然发生,发展迅速。为了帮助公众快速识别脑卒中,我们推荐 BE FAST 原则。B 代表 Balance(平衡),指突然出现平衡失调;E 代表 Eyes(眼睛),指突然出现视力模

糊;F 代表 Face(面部),指口角歪斜;A 代表 Arms(手臂),指手臂无力或麻木;S 代表 Speech(言语),指言语不清或理解困难;T 代表 Time(时间),强调一旦发现上述症状,应立即拨打急救电话,争取宝贵救治时间。掌握 BE FAST 原则,有助于公众在脑卒中发生时迅速做出反应,为患者争取更多生机。

二、脑卒中急救的正确做法

在发现脑卒中症状时,首先要保持冷静,切勿惊慌失措。立即拨打 120 急救电话,告知对方患者的具体症状和所在位置,以便急救人员迅速赶到。在等待急救人员到来的过程中,要确保患者平卧,保持呼吸道通畅。如果患者出现呕吐,要将头部偏向一侧,避免呕吐物引起窒息。同时,不要随意搬动患者,以免加重病情或造成二次伤害。在等待期间,要密切观察患者的生命体征,包括呼吸、心跳、血压等。如果发现异常情况,要及时向急救人员报告,以便他们做好充分的准备,为患者提供最有效的救治。记住,时间就是生命,每一刻的延误都可能带来不可挽回的后果。

三、脑卒中急救中的误区与注意事项

在脑卒中急救过程中,存在一些常见的误区,比如擅自给患者服用药物、随意搬动患者等。这些做法不仅可能加重病情,还可能给患者带来额外的伤害。因此,在急救过程中,保持冷静、遵循专业指导至关重要。不要擅自给患者服用任何药物,因为不同的脑卒中类型需要不同的治疗方法,错误的药物可能加重病情。同时,也不要随意搬动患者,以免加重脑部损伤或引发其他并发症。正确的做法是立即拨打 120 急救电话,等待专业医疗人员的到来。在等待期间,要确保患者平卧、保持呼吸道通畅,并密切观察患者的生命体征。只有遵循专业指导,才能为患者提供最有效的救治,帮助他们度过难关。

四、脑卒中的预防与康复

脑卒中的高危因素主要包括高血压、高血脂、糖尿病、心脏病、不良生活习惯(如吸烟、饮酒)等。为了预防脑卒中,我们需要积极控制这些高危因素,如定期监测并控制血压、血脂和血糖水平,保持健康的生活方式,包括

均衡饮食、适量运动、戒烟限酒等。脑卒中后的康复治疗 and 康复训练同样至关重要。康复治疗可以帮助患者恢复受损的神经功能,提高生活质量。通过物理治疗、作业治疗、语言治疗等手段,患者可以逐步恢复运动、认知和语言功能。同时,康复训练还能预防并发症,如肺部感染、压疮等,缩短病程,降低医疗费用,帮助患者重新融入社会。因此,脑卒中患者应尽早接受康复治疗,并在专业医生的指导下进行康复训练。

五、结语与呼吁

脑卒中急救关键点包括:识别 BE FAST 症状,立即拨打 120,保持冷静,确保患者平卧并通畅呼吸道,避免随意搬动,密切观察生命体征。公众应提高防治意识,了解急救知识,积极控制高危因素,预防脑卒中。同时,鼓励寻求专业医疗建议,进行定期体检。我们呼吁社会各界共同关注脑卒中防治,为患者提供及时救治、康复支持和心理关怀,共同构建健康社会。

(作者单位:广西桂林市人民医院)

骨骼“健身操”:骨科护理中的趣味锻炼法

□周海丽

骨骼健康是人体健康的重要组成部分,而适当的锻炼则是维护骨骼健康的重要手段之一。在骨科护理中,通过一系列趣味性的健身操,不仅可以增强骨骼密度,还能提高肌肉力量和关节灵活性,减少骨折和其他骨骼疾病的风险。以下是几种适合不同人群、简单易学的骨骼健身操,让我们一起了解并实践这些有趣的锻炼方法。

一、基础热身:腹式呼吸与完全式呼吸

在开始任何锻炼之前,进行基础的热身运动至关重要。腹式呼吸和完全式呼吸是两种简单有效的热身方法。腹式呼吸通过吸气时小腹鼓起、呼气时小腹内收,帮助放松全身肌肉;完全式呼吸则在腹式呼吸的基础上,进一步打开胸腔,上背部外展,呼气时胸腔回

落,有助于全身血液循环。

二、办公室保健操:适合久坐人群

对于长时间坐在办公室的人群,骨骼和肌肉容易僵硬。以下是一套专为办公室人群设计的保健操:

- 圆背俯身呼气:圆背俯身呼气,随后躯干与颈部尽力向后伸展,双肩后旋打开胸腔完成吸气。
- 双臂画圆:保持自然平静呼吸,双足开立,双臂侧平举,同时完成顺时针和逆时针画圆,注意避免耸肩。
- 单腿下蹲:叉腰单腿下蹲,保持肩、髌、膝在一条直线上,膝关节不要超过脚尖,有助于预防和康复下腰痛。

三、健骨操:全面锻炼骨骼与肌肉

健骨操是一种结合了多种运动元素的综合性锻炼方法,适合各个年龄段的人群。以下是一些经典的健骨操动作:

- 生根发芽:双腿并拢,屈双膝下蹲,双臂从身体前侧上举过头顶,有助于增强下肢力量。
- 培土固根:左脚向前弓步迈出,双臂前平举,上身前屈,双手轻触左腿,有助于增加髋关节灵活性。
- 沐浴阳光:左腿向左迈一大步,屈双膝,双臂从身体两侧斜向上举起,身体左倾,有助于锻炼全身协调性。

四、八段锦:中国传统健身法

八段锦是一种历史悠久的中国传统健身法,通过八个动作的组合,全面锻炼身体的各个部位。八段锦的动作包括两手托天、左右开

弓、两手上撑下按等,每个动作都注重呼吸与动作的协调,有助于增强肌肉力量、提高关节灵活性。

五、日常生活中的骨骼养护

除了专门的健身操外,日常生活中的一些小习惯也能有效养护骨骼。例如,穿戴护膝等保护关节的弹性套,选择柔软、有弹性的运动鞋,避免长时间穿着高跟鞋;在爬山或进行其他户外活动时,使用手杖、助步器等协助活动,减轻受累关节负荷。

通过以上的骨骼健身操和日常生活中的骨骼养护方法,我们可以有效地增强骨骼健康,提高生活质量。让我们从今天开始,行动起来,为自己的骨骼健康保驾护航!

(作者单位:河北省廊坊市固安县中医院)

社交新风尚:保持距离,拥抱健康

□周晓丹

在现代社会中,人们的社交方式正在经历一场悄然的变革。在这个过程中,一种新的社交风尚逐渐崭露头角,它提倡的是在社交中保持适当的距离,从而更好地拥抱健康。本文将通过医学科普的方式,探讨这种新风尚的重要性和意义,并阐述如何将其融入日常生活。

一、保持距离的重要性

在社交过程中,人与人之间的距离对健康有着深远的影响。过近的距离可能导致传染病的传播,增加心理压力,甚至引发身体不适。研究表明,适度的社交距离可以有效地减少这些负面影响。例如,保持至少一米以上的距离可以有效地防止传染病的传播。此外,合适的距离还能帮助我们更好地放松身心,减轻压力,从而提高生活质量。

二、拥抱健康的新方式

在保持距离的基础上,新的社交风尚倡导人们以更加健康的方式进行社交。首先,选择合适的时间和地点进行社交活动,避免在拥挤、不通风的环境中进行。其次,尽量避免面对面的交流,而更多地采用电话、视频通话等方式进行沟通。这些方式不仅可以减少面对面接触的时间,降低传染风险,还能让我们有更多的时间和空间去放松自己。

三、个人实践与建议

对于个人来说,如何在日常生活中实践这一新的社交风尚呢?首先,我们要养成良好的卫生习惯,经常洗手,佩戴口罩等。其次,在与他人交往时,要尊重彼此的感受,适度地保持距离。当我们与他人交谈时,尽量控制自己

的音量,避免影响到他人。此外,我们还应该积极地参与到集体活动中去,通过团队运动、聚餐等方式增进彼此间的感情。这些活动不仅可以让我们享受到社交的乐趣,还能让我们在轻松愉悦的氛围中拥抱健康。

针对这一新的社交风尚,我们提出以下建议:

- 增强健康意识:我们应该充分认识到保持距离的重要性,并将其融入到日常生活中去。
- 建立健康社交习惯:我们应该尝试以更加健康的方式进行社交,如积极参与户外活动、团队运动等。
- 尊重他人感受:在与他人交往时,我们应该尊重他人的感受,适度地保持距离。

4. 倡导积极向上的社交氛围:我们应该积极倡导积极向上的社交氛围,避免过度沉迷于网络社交等不良习惯。

总的来说,保持距离、拥抱健康的新型社交方式是一种科学、健康的生活方式。它不仅有助于预防传染病,降低心理压力,还能提高我们的生活质量。通过实践这一新型社交方式,我们能够更好地拥抱健康,享受生活。因此,我们应该积极倡导并实践这一新型社交方式,为我们的健康和幸福做出贡献。

在这个充满变化的社会中,让我们一起拥抱健康,保持距离,共同创造一个更加美好的生活环境。让我们携手前行,为我们的健康和幸福而努力。

(作者单位:河北省眼科医院)

乳腺癌磁共振检查的适用情况及注意事项

□田苗苗

乳腺癌作为女性最常见的恶性肿瘤之一,严重威胁着女性的健康。随着医疗技术的不断进步,乳腺磁共振成像(MRI)作为一种先进的医学影像技术,在乳腺癌的筛查、诊断、分期及疗效评估中发挥着越来越重要的作用。本文将为您详细介绍乳腺磁共振检查的相关知识,帮助您更好地了解这一技术,从而远离癌症的困扰。

一、乳腺磁共振检查的基本原理

乳腺磁共振检查利用核磁共振原理,通过强磁场和无线电波信号作用于乳腺组织,产生磁共振信号,多次采集后形成图像进行诊断。这种技术具有成像清晰、诊断精准的特点,能够全方位、多角度地显示乳腺内部结构,对微小病变的分辨率极高。

二、乳腺磁共振检查的适用情况

- 乳腺癌高危人群筛查:对于具有乳腺癌家族史、BRCA 基因变异携带者等高危人群,乳腺磁共振检查能够更早地发现潜在病变。
- 已行 X 线钼靶或超声检查,发现可疑病灶:当这些常规检查无法明确病变性质时,乳腺磁共振检查可以提供更高分辨率的图像,帮助医生进行进一步诊断。
- 乳腺癌分期:乳腺磁共振检查能够准确评估肿瘤的大小、形态及其对周围组织的影响,为手术计划和制定治疗策略提供重要依据。
- 乳腺癌新辅助化疗疗效评估:通过化疗前后的 MRI 检查,可以评估患者对化疗的

反应性,以及化疗后残留病灶的情况。

5. 乳腺癌术后复查:乳腺磁共振检查能够明确有无局部残留、复发、对侧乳腺或淋巴结转移,为术后随访提供重要信息。

三、乳腺磁共振检查的注意事项

- 体内有磁性金属植入物者:如起搏器、外科金属夹子等,无法进行磁共振成像检查。
- 对造影剂过敏者:乳腺磁共振检查通常需要注射造影剂,对造影剂过敏者不宜接受此类检查。
- 幽闭恐惧症者:由于 MRI 扫描时所需空间较小,有幽闭恐惧症的患者可能会感到不适。
- 检查时间:最佳检查时期为月经周期的第 7-14 天,避开经前 7 天,以减少生理性

强化对乳腺病变检测结果的影响。

5. 检查前准备:检查需俯卧,使用专用乳腺线圈,检查时间约 30 分钟。增强检查前需空腹 4 小时,检查过程中不能带任何金属或磁性物品。

四、结语

乳腺磁共振检查作为一种先进的医学影像技术,具有高软组织对比分辨率和敏感性,能够精细刻画乳腺内部结构,评估肿瘤特性。虽然该检查费用相对较高,且有一定的适用限制,但对于乳腺癌的高危人群、已发现可疑病灶的患者以及乳腺癌术后复查等情况,乳腺磁共振检查具有不可替代的诊断价值。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)