

脑动脉硬化的原因、症状与治疗方法

□ 闫俊飞

当我们谈到心血管疾病时,往往会想到冠心病或高血压等常见疾病。然而,脑动脉硬化作为一种常见且严重的心血管疾病,也值得我们关注。它是导致中风和认知障碍等疾病的主要原因之一。本文将深入探讨脑动脉硬化的原因、症状与治疗方法,帮助读者更好地了解并预防此疾病。

一、脑动脉硬化的原因

脑动脉硬化与许多因素相关,包括遗传、年龄、性别、生活方式(如饮食、运动、压力管理)、疾病等。年龄是一个主要的因素,随着年龄的增长,血管壁的弹性逐渐减弱,易导致血管狭窄和血流动力学改变。此外,高血压、糖尿病、高胆固醇等慢性也会加速这一过程。

饮食是脑动脉硬化最重要的环境因素之一。高脂肪、高胆固醇、高钠饮食会增加血液粘稠度,导致血管内皮损伤。此外,缺乏抗氧化剂和维生素(如维生素C和E)的摄入也会促进自由基的产生,破坏血管内皮。

二、脑动脉硬化的症状

脑动脉硬化通常没有明显的早期症状,但随着疾病的进展,可能会引发一系列症状。这包括头痛、眩晕、耳鸣、视觉障碍、失眠或嗜睡、情绪波动、记忆力减退等。严重的情况下,可能会出现短暂性脑缺血发作(TIA)或脑卒中。

三、治疗脑动脉硬化

治疗脑动脉硬化主要从以下几个方面入手:

1. 生活方式改变:调整饮食,减少饱和脂肪、胆固醇和盐的摄入,增加水果、蔬菜和全谷物的摄入。同时,增加体育活动,控制体重,减少压力等。

2. 药物治疗:对于高血压、糖尿病和高胆固醇等疾病,应遵循医生的建议进行药物治疗。此外,他汀类药物和抗血小板药物可用于预防血栓形成和血管狭窄。

3. 抗氧化剂补充:通过饮食或补充剂增加维生素C、E、B族维生素和抗氧化剂的摄入,有助于保护血管内皮。

4. 定期检查:定期进行血压、血脂、血糖检查,以及头部CT或MRI检查,以便及早发现脑动脉硬化的迹象。

5. 健康的生活方式:保持健康的生活习惯有助于预防脑动脉硬化,如戒烟、限制酒精摄入、保持足够睡眠等。

预防脑动脉硬化尤为重要。通过合理的饮食和生活方式改变,以及定期的健康检查,可以有效地预防和控制脑动脉硬化。对于已经患有脑动脉硬化的人群,积极配合医生的治疗和坚持健康的生活方式是至关重要的。

总的来说,脑动脉硬化是一个需要引起关注的问题,尤其是对于中老年人。通过了解其原因、症状和治疗方法,我们可以更好地应对这一挑战,保持健康的脑部功能。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)

血常规检验知多少

□ 阎秀云

血常规检验就是对血液中的各种血细胞数量和比例进行检查,主要包括红细胞计数、白细胞计数、血小板计数和血红蛋白含量等。血常规检验是临床最基本的检查项目之一,通过血常规检查,可以帮助医生及时发现和诊断各种血液系统疾病。

一、血常规检验的作用

血常规检验的作用非常广泛,可以及时发现各种血液系统疾病,如贫血、白细胞异常、血小板减少等。同时,血常规检验也是其他检查项目的基础,如凝血功能检查、骨髓穿刺检查等。通过血常规检验,可以帮助医生制定更加准确的诊疗

方案,提高治疗效果。

二、血常规检验前的注意事项

检查血常规前,避免剧烈运动、情绪紧张,也不要温度过高或过低的环境中,因为这些因素都可引起外周血中白细胞数量增高,影响结果的判断。化验血常规前不要饮水,尤其是大量饮水,因为大量饮水以后,血液稀释会影响结果的判断。

三、血常规检验结果解读

血常规检验结果通常包括红细胞计数、白细胞计数、血小板计数和血红蛋白含量等指标。其中,红细胞计数和血红蛋白含量是评估贫血的重要指标,白细胞计数和分类可以反映感染、炎症等状况,血小板计数则与止血和凝血功能有关。在拿到血常规检验报告后,需要仔细阅读各项指标的参考范围和异常提示,了

解自己的身体状况。

四、常见问题解答

血常规检验是否对身体有害?血常规检查是常规化验项目之一,不会对身体造成伤害。如何解读血常规检验报告?拿到报告后,需要仔细阅读各项指标的参考范围和异常提示,如果发现某项指标异常,需要及时咨询医生。

总之,血常规检验是临床最基本的检查项目之一,通过血常规检查可以及时发现和诊断各种血液系统疾病。我们需要了解血常规检验的作用和注意事项,及时咨询医生并按照要求完成检查。

(作者单位:河北省盐山县人民医院)

浅谈针灸在康复中的应用

□ 杨菲菲

在我们生活中,康复是一个关键的环节,无论是身体上的康复还是心理上的康复。在现代医学中,康复疗法是一种广泛采用的方法,但其效果往往受限于许多因素,包括患者的身体状况、治疗方式等。而针灸作为一种古老而独特的中医治疗方法,近年来在康复领域的应用越来越广泛,为许多患者带来了新的希望。

首先,让我们了解一下针灸的基本原理。针灸是通过针刺身体的不同穴位,刺激经络,以达到治疗疾病的目的。针灸可以调节人体的气血、阴阳平衡,促进血液循环,缓解疼痛,改善身体机能。在康复领域,针灸主要用于缓解肌肉萎缩、关节僵硬、神经损伤等病症。

针灸在康复中的应用非常广泛。首

先,对于肌肉萎缩的患者,针灸可以刺激肌肉,促进其恢复原有的功能。研究表明,针灸可以增强肌肉的收缩能力,加速肌肉的生长。其次,对于神经损伤的患者,针灸可以刺激神经,促进神经功能的恢复,缓解疼痛和肌肉萎缩等症状。此外,针灸还可以帮助缓解关节僵硬的症状,改善关节的活动度,促进身体的整体康复。

然而,针灸并不是适用于所有康复患者。对于一些病情较重、身体状况较差的患者,针灸可能不是最佳的治疗方式。此

外,针灸的效果也受到个体差异、治疗周期、治疗频率等因素的影响。因此,患者在选择针灸治疗时,应该根据自己的病情和医生的建议,制定合理的治疗计划。

此外,针灸作为一种传统中医疗法,具有绿色、安全、副作用小等特点。相比许多现代治疗方法,针灸不会产生明显的副作用,这使得患者在接受针灸治疗时无需担忧药物的副作用问题。同时,针灸的治疗周期相对较短,可以在短时间内看到明显的效果,这对于需要快速恢

复的患者来说是非常有利的。

当然,我们也要认识到针灸并非万能的。在康复过程中,针灸只是众多治疗方法中的一种。患者应该根据自己的病情和医生的建议,选择最适合自己的治疗方法。同时,康复不仅仅是医疗问题,更是心理问题。患者需要积极的心态和坚持不懈的努力才能取得最好的康复效果。

总的来说,针灸在康复领域的应用已经得到了广泛的认可和肯定。作为一种古老而独特的中医治疗方法,针灸以其独特的优势和特点,为许多患者带来了新的希望和福音。然而,我们也要认识到针灸并非万能的,患者应该根据自己的病情和医生的建议,选择最适合自己的治疗方法。

(作者单位:河北省迁安市燕山医院)

精神科抑郁状态患者的护理措施

□ 邢轶环

精神科抑郁状态是一种常见的心理疾病,其症状包括情绪低落、思维迟缓、睡眠障碍、食欲不振等。这种疾病对患者的生活质量和心理健康造成严重影响。为了帮助精神科抑郁状态患者恢复健康,护理措施至关重要。本文将介绍一些有效的护理措施,以帮助患者更好地应对抑郁状态。

一、心理护理

心理护理是精神科抑郁状态患者护理中的重要组成部分。首先,患者需要了解自己的病情,接受治疗,并积极配合医生的治疗方案。家属和照顾者也需要给予患者足

够的关爱和支持,帮助他们树立战胜疾病的信心。

二、生活护理

生活护理包括饮食、睡眠和运动等方面的护理。首先,患者应保持均衡的饮食,多摄入富含维生素和矿物质的食物,如水果、蔬菜和全谷物。此外,患者应避免过度饮酒和吸烟,因为这些行为会加重病情。在睡眠方面,患者应保持规律的作息时间,营造舒适的睡眠环境,以提高睡眠质量。适当的运动有助于提高患者的身体和心理健康,可选择散步、瑜伽、太极等轻柔的运动方式。

三、药物护理

精神科抑郁状态患者需要服用抗抑郁药物来控制病情。在药物治疗过程中,患者应遵循医生的指导,按时按量服药,不要随意更改药物剂量或停药。家属和照顾者应监督患者按时服药,避免患者藏药或误服药物。如有疑问,及时联系医生或药师解答。

四、社会支持

社会支持对精神科抑郁状态患者的康复至关重要。患者应积极参与社交活动,与亲友保持联系,分享自己的感受和经历。家属和朋友也应给予患者关爱和支持,让他们感到被

关心和照顾。

五、自我管理

自我管理是精神科抑郁状态患者康复的关键。患者应学会调整自己的心态,保持乐观积极的态度,面对困难时要有足够的勇气和信心。同时,患者应学会识别和管理自己的情绪,遇到问题时及时寻求帮助。

总之,精神科抑郁状态患者的护理措施包括心理护理、生活护理、药物护理、社会支持以及自我管理。这些措施有助于患者更好地应对抑郁状态,最终实现康复。

(作者单位:河北省秦皇岛市九龙山医院)

浅谈心房颤动的预防与护理方法

□ 徐广侠

心脏是人体重要的器官,它负责将氧气和营养物质输送到全身的各个组织和器官,同时将代谢废物和二氧化碳从细胞中排出。因此,保持心脏健康对于维护人体的正常功能和健康至关重要。本文将介绍心房颤动的预防与护理,帮助大家了解如何保持心脏健康。

一、心房颤动的预防

心房颤动是一种常见的 arrhythmia,其主要症状包括心悸、胸闷、头晕等。虽然心房颤动在老年人中较为常见,但任何年龄段的人都可能患上这种疾病。为了预防心房颤动,我们可以采取以下措施:

1. 保持健康的生活方式:戒烟、限制酒精摄入、保持适当的体重、合理饮食、规律运动等,这些都可以帮助我们保持心脏健康。

2. 定期体检:定期进行心电图、心脏超声等检查,可以帮助我们及时发现心脏疾病,并采取相应的预防措施。

3. 避免过度劳累:过度劳累可能导致心脏负担加重,从而增加患心房颤动的风险。因此,我们应该合理安排工作和生活,避免过度劳累。

4. 积极治疗其他疾病:高血压、糖尿病等慢性疾病可能会增加患心房颤动的风险。

因此,我们应该积极治疗这些疾病,以降低心房颤动的风险。

二、心房颤动的护理

当不幸患上心房颤动时,我们除了要积极治疗外,还应该做好护理工作。以下是一些护理建议:

1. 保持情绪稳定:情绪波动可能导致心律失常,从而加重心房颤动的症状。因此,我们应该保持情绪稳定,避免情绪激动。

2. 合理饮食:饮食应该以清淡为主,避免过度油腻和刺激性食物的摄入。同时,应该注意补充维生素和矿物质,以增强身体的抵

抗力。

3. 坚持服药:心房颤动的治疗通常需要长期服药。我们应该按照医生的建议按时按量服药,不要随意停药或改变剂量。

4. 定期复查:在心房颤动治疗过程中,定期进行心电图等检查可以帮助我们了解病情的变化,并根据检查结果调整治疗方案。

总之,保持心脏健康对于维护人体的正常功能和健康至关重要。通过了解心房颤动的预防与护理知识,我们可以更好地保护心脏健康,预防和治疗心房颤动。

(作者单位:山东省郯城县第一人民医院)