

脑动脉粥样硬化的常规检查和预防策略

□ 翟小双

脑动脉粥样硬化是一种常见的血管疾病,主要影响供应脑部血液的动脉。这种疾病通常会导致血管变窄、弹性下降,进而引发一系列症状和并发症。本文将介绍脑动脉粥样硬化的常规检查和预防策略。

一、什么是脑动脉粥样硬化

脑动脉粥样硬化是动脉硬化的一种,主要影响供应脑部血液的动脉。其特征是动脉壁的炎症、脂肪物质沉积和纤维化,导致动脉壁增厚、变硬,进而影响血流通过。

二、常规检查

1. 血压测量:定期测量血压有助于及早发现高血压,高血压是脑动脉粥样硬化的重要风险因素。
2. 血液检查:包括血糖、血脂、同型半胱

氨酸等指标的检查,这些指标的异常与脑动脉粥样硬化密切相关。

3. 脑部影像学检查:如CT和MRI,有助于发现脑部血管的异常变化。

4. 血管检查:包括超声、磁共振血管成像(MRA)或CT血管成像(CTA)等,可以评估血管的形态和血流情况。

5. 血液流变学检查:用于评估血液的粘稠度和流动性,对于预测脑部血栓形成有一定意义。

三、预防策略

1. 控制饮食:减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入,增加蔬菜水果的摄入,有助于降低血脂和血压。
2. 运动锻炼:适当的运动可以增强血管

弹性,改善血液循环。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动。

3. 控制体重:肥胖是脑动脉粥样硬化的危险因素,通过控制饮食和增加运动来保持健康的体重。

4. 戒烟限酒:戒烟和限制酒精摄入可以降低血管损伤的风险,对预防脑动脉粥样硬化有益。

5. 保持心理健康:心理压力和情绪波动可能对血管健康产生不良影响,因此保持心理健康对预防脑动脉粥样硬化非常重要。

6. 定期健康检查:定期进行血压、血脂、血糖等检查,有助于及早发现潜在的健康问题。

7. 药物治疗:在医生的指导下,可能需要使用降血脂、抗血小板聚集等药物治疗脑动

脉粥样硬化。

四、其他注意事项

1. 定期复诊:一旦被诊断为脑动脉粥样硬化,应遵医嘱定期复诊,以便医生了解病情进展。
2. 避免过度劳累:过度劳累可能加重病情,建议合理安排工作与休息时间。
3. 健康的生活方式:保持健康的生活方式对于预防和控制脑动脉粥样硬化至关重要。

总之,脑动脉粥样硬化是一种常见的血管疾病,通过定期检查和采取有效的预防策略,可以及早发现并控制病情的发展。同时,保持健康的生活方式、心理状态和定期复诊也是至关重要的。让我们一起努力,为自己和他人的健康打下坚实的基础。

(作者单位:河北省迁安市人民医院)

针灸治疗痛经的实践步骤与注意事项

□ 张春敏

痛经是女性常见的一种生理问题,常表现为腹痛、腰酸、头痛等。针灸作为一种传统的中医疗法,对于痛经的治疗具有显著的效果。本文将介绍针灸治疗痛经的实践指南,帮助女性更好地了解 and 应对痛经。

一、针灸治疗痛经的理论基础

痛经主要是由于气血不畅、气滞血瘀等原因所致,针灸可以通过刺激穴位,调节气血运行,从而达到缓解疼痛的目的。针灸治疗痛经的优势在于无创、无痛、副作用小,且效果显著。

二、针灸治疗痛经的实践步骤

1. 确定穴位:根据患者的具体情况,选择相应的穴位进行针灸治疗。常用的穴位

有气海穴、关元穴、三阴交等。

2. 准备工具:选择合适的针灸针,确保其无菌、安全。同时准备好酒精灯、酒精棉球、镊子等工具。

3. 实施针灸:根据患者的体质和疼痛程度,选择合适的针刺深度和刺激强度。一般采用针刺、电针等方法,以达到最佳的治疗效果。

4. 调整疗程:针灸治疗痛经的疗程因个体差异而异,一般建议连续治疗3-5次,每次间隔1-2天。在治疗过程中,可根据患者的反应适当调整治疗方案。

三、注意事项

1. 避免过度劳累:在月经期间,女性身体较为虚弱,应避免过度劳累,以免加

重病情。

2. 保持心情舒畅:情绪波动可能导致痛经加重,因此女性应保持心情舒畅,避免情绪波动。

3. 饮食调理:在月经期间,应避免食用生冷、辛辣、刺激性食物,可适当食用一些温性食物。

4. 遵守操作规程:请在专业针灸医师的指导下进行操作,确保安全和效果。

5. 防止感染:在进行针灸治疗后,应保持针眼部位的清洁,避免感染。

四、案例分析

案例:张女士,25岁,月经期间出现腹痛、腰酸等症状,持续时间约一周。经过针灸治疗,选择气海穴、关元穴等穴位进行针

刺,每次治疗间隔一天,连续治疗三次后,痛经症状明显减轻。

分析:张女士的痛经症状属于气血不畅型,针灸治疗通过刺激相关穴位,调节气血运行,从而达到缓解疼痛的目的。在疗程上,三次治疗已基本达到预期效果。

五、总结

本文介绍了针灸治疗痛经的实践指南,包括理论基础、实践步骤、注意事项和案例分析。通过遵循这些指南,女性可以更好地了解 and 应对痛经问题。同时,建议女性在月经期间保持心情舒畅,合理饮食,避免过度劳累,以减轻痛经症状。如有疑问,请在专业针灸医师的指导下进行治疗。

(作者单位:河北省中医院)

妊娠期高血压的病因、预防与治疗方法

□ 杨振华

妊娠期高血压是常见的并发症,主要表现为血压升高、蛋白尿、肢体水肿等情况,且随着患者病情进展将会损伤到孕妇的心脏、肾脏等器,影响胎儿生长发育。当前尚未完全明确此病的发生机制,临床主要依据患者的生理、病理特征等予以缓解、降压、利尿治疗。那么,你了解妊娠期高血压的发病原因吗?知晓应当如何预防和治疗吗?下述将做出简要说明供您参考。

一、妊娠期高血压的病因

妊娠高血压严重影响母婴健康,病因至今尚未阐明,很难解释为是指单一原因引起的,通常是胎盘的血流障碍和产妇身体各方面因素相互作用的结果。

1. 孕前疾病:患有原发性高血压、抽搐症状、糖尿病或慢性肾炎等疾病的女性,在孕期更容易发生高血压。

2. 子宫和胎盘的缺血、缺氧:初产妇、多胎妊娠、羊水过多等情况,可能会减少胎盘的血液和氧气供应,从而引发妊娠高血压。

3. 遗传因素:如果孕妇的母亲或其他亲属曾患有妊娠高血压,则患病风险也可能增加。

4. 摄入钙、镁、锌、维生素C不足也会导致孕妇发生妊娠高血压,此外也和环境因素、肥胖等脂质异常以及糖尿病等胰岛素抵抗症有关。

二、妊娠期高血压的预防

如若孕妈妈在孕20周以后出现血压升高、水肿等症状,就需要特别注意了。因为妊娠高血压不利于胎儿发育,同时影响孕妈妈的健康。

1. 饮食营养调节:研究提示,高血压疾病在不同地区的人群与钠盐平均摄入量显著相关。无论是妊娠期高血压疾病还是原发性高血压者,摄入盐越多,血压水平和患病率越高。对于慢性高血压或高血压家族病史者,适当限盐,每日食盐量应为3-5g。补充钙剂可明显降低子痫前期、妊娠期高血压的发生。

2. 规律产检:完善饮食营养指导和体重管理,饮食营养是贯穿妊娠期较为重要的营养因素,在高血压的预防中尤为重要,孕妇需保证蛋白质的摄入,提高产前检查的质量,及早发现妊娠期高血压疾病,比如体重增长过度、胎儿生长缓慢等,加强自身依从性。

3. 避免过度劳累:孕妇应保障充足的休

息时间,每天的睡眠时间应保证8小时左右。这样可以降低妊娠高血压的发生概率。

4. 适当运动:有研究显示,同活动或活动量极少的妇女进行对比,发现那些运动量较大的妇女患子痫前期的风险降低78%。但在医生指导下,适当运动。

5. 加强科普宣教:强化医务人员的培训,提高公众对疾病的认识,识别子痫前期存在高危因素并予以积极预防,可改善妊娠高血压疾病的预后。

6. 自我检测:孕妈妈特别是在36周之后,要经常自己测量血压、称体重,观察血压和体重的变化。这有助于及时发现妊娠高血压,及时采取措施进行治疗。

7. 日常护理:孕妇应养成良好的生活习惯,做好保暖以避免受凉导致毛细血管收缩障碍、血管痉挛等情况。在日常生活中,孕妇还应注意休息,避免过度劳累,保证充足的睡眠。此外,建议孕妇保持愉悦的心情,避免不良情绪刺激而使血压升高。

三、妊娠期高血压的治疗

1. 使用小剂量阿司匹林:对于子痫前期史特别是早发型重度子痫前期史,有易栓症

的初产妇、抗心磷脂抗体综合征者,可在孕前或孕早期,以及在医生指导下尽早开始低剂量使用阿司匹林治疗。

2. 药物治疗:对于确诊为妊娠期高血压疾病的孕妇,通常需要配合医生采取降压的药物,如尼莫地平或者是硝苯地平。如果患上妊娠期高血压,有全身性水肿或者是肺水肿的情况,通常可以遵医嘱应用利尿剂治疗,比如呋塞米。

3. 及时补钙:这样的方式对缓解妊娠高血压也有一定作用,钙不仅可以维持孕妇和胎儿的骨头强健有力,还能保持血压稳定。通过分析其主要原理,即表现为钙元素能够抑制甲状旁腺分泌一种致高血压的因子。日常中建议孕妇多食用像雪里蕻、蒜苗、海带、紫菜、葵花子、核桃、花生、鱼虾、黄豆、红枣,以及奶制品等食物。

总之,妊娠期高血压女性在怀孕期间,需要注意的地方非常的多,平时也应注意保持良好的心情,不要过于劳累,情绪不能处于过大的波动状态。通过了解病因,实施预防和治疗,将多个方面综合起来做好,有助于将血压控制在更为平稳的状态。

(作者单位:广西桂林市妇幼保健院)

中药调剂的基本原则

□ 颜士鸿

中药调剂,简单来说,就是将医生开具的处方上的中药,按照一定的比例和方法,配制成药患者病情的中药汤剂的过程。这一过程涉及到许多基本原则,以确保中药调剂的准确性和有效性。

一、中药材质量原则

中药材的质量直接影响到中药调剂的效果。为了保证中药调剂的质量,药师应该严格控制中药材的来源和质量。一般来说,药师应该选择新鲜、干燥、无霉变、无虫蛀的优质中药材,以确保药物的疗效和安全性。此外,药师还应该根据处方上的要求,选择合适的饮片规格和形状,以确保药物的使用方法和剂

量准确无误。

二、配伍禁忌原则

中药的配伍禁忌是中药调剂的重要原则之一。不同的中药之间可能存在相克、相恶或不宜合用的现象,即配伍禁忌。因此,药师在调剂过程中应该仔细阅读处方,了解药物的配伍禁忌,避免将相克或不宜合用的药物配在一起使用。

三、用药剂量原则

中药调剂中的用药剂量也是一个重要原则。医生在开具处方时,通常会根据患者的病情和体质,开具合适的药物剂量。药师在调剂过程中应该严格按照处方上的剂量进行调

配,确保药物的使用方法和剂量准确无误。同时,药师还应该根据患者的体质和病情,建议医生调整药物剂量,以确保药物的安全性和有效性。

四、煎煮方法原则

煎煮方法对中药的药效也有一定的影响。药师应该根据处方上的要求,指导患者正确的煎煮方法,如煎煮时间、火候、煎煮次数等。一般来说,煎煮时间不宜过长或过短,火候要根据药物的性质来决定,煎煮次数一般为两次或三次,以确保药物的有效成分能够充分溶出。

五、用药禁忌原则

用药禁忌是中药调剂中的另一个重要原则。患者在使用药物过程中应该避免食用某些食物或药物,以避免影响药物的疗效或产生不良反应。药师应该仔细阅读处方,了解患者的饮食和药物过敏史,避免将可能导致不良反应的药物配在一起使用。

六、特殊人群用药原则

特殊人群如孕妇、儿童、老年人等,在中药调剂时应该特别注意药物的疗效和安全性。药师应该根据不同人群的生理特点和病情,开具合适的药物和剂量,并指导患者正确的使用方法。

(作者单位:河北省费县人民医院)