

浅谈缺血性脑卒中的症状与早期干预措施

□ 么红英

缺血性脑卒中是一种常见的脑血管疾病,是由于供应脑部血液的血管堵塞,导致脑组织缺血、缺氧、坏死。这种疾病常常在几分钟内导致严重的神经功能损伤,如瘫痪、失语等,严重影响患者的生活质量。因此,了解缺血性脑卒中的症状并及早进行干预至关重要。

一、症状识别

1. 突然出现的头痛:头痛是缺血性脑卒中的常见症状,但通常不会很剧烈。如果头痛突然加重,特别是伴有恶心、呕吐时,应特别警惕。

2. 视觉异常:部分患者可能会出现短暂的视觉模糊、缺损或偏盲等症状。这是因为供应眼睛的血管也由颈部大血管供应,所以缺血可能影响到视觉功能。

3. 眩晕和平衡障碍:患者可能会出现眩晕、平衡障碍,甚至晕倒。这是因为颈部动脉堵塞会影响大脑控制平衡的区域。

4. 肢体无力或瘫痪:这是最常见的症状,通常在患者的一侧肢体出现无力或瘫痪。这是因为大脑相应区域的缺血导致神经功能受损。

5. 言语困难:部分患者可能会出现言语困难,如口齿不清或失语等。这是因为大脑的语言区域可能受到影响。

这些症状可能在一瞬间出现,也可能逐渐加重。如果出现以上症状,无论轻重,都应立即就医。在等待救护车或前往医院的途中,尽量保持安静,避免任何可能加重病情的活动。

二、早期干预

一旦出现上述症状,最重要的是立即采取行动以防止病情恶化。在到达医院之前,可以采取以下措施:

1. 休息:让患者立即停止所有活动,平卧休息以减少耗氧量。

2. 监测生命体征:密切监测患者的血压、心率等生命体征,如有异常,及时通知医生。

3. 舌下含服药物:如患者出现眩晕和平衡障碍,可在其舌下含服硝酸甘油或消心痛等药物,以增加脑部供血。但需注意,此方法不适用于所有类型的脑卒中。

4. 呼叫急救:尽快拨打急救电话,告知医生症状及病史,以便医生做出准确

的诊断和制定治疗方案。

在医院内,医生会根据患者的具体情况采取相应的治疗措施,如溶栓治疗、取栓治疗、药物治疗(如抗血小板药物、他汀类药物等)等。同时,医生还会对患者进行全面的评估,包括既往病史、家族史、生活方式等,以制定个性化的预防和治疗方案。

缺血性脑卒中的危害巨大,了解其症状并及早进行干预至关重要。如果出现上述症状,应立即就医。在等待救护车或前往医院的途中,尽量避免加重病情的活动,保持安静,并密切监测生命体征。通过早期诊断和及时治疗,许多患者可以恢复到患病前的状态,甚至更好的生活质量。

(作者单位:河北省唐山市丰润区人民医院)

心血管内科病人的药物护理方法

□ 毛静

心血管内科是医院中一个重要的科室,主要治疗心血管疾病,如高血压、冠心病、心肌梗死等。在心血管内科,药物治疗是非常重要的部分,患者需要严格按照医嘱进行药物护理,同时注意药物副作用的应对。本文将向大家介绍心血管内科病人的药物护理,包括遵医嘱与药物副作用的应对。

一、遵医嘱

1. 按时服药:心血管疾病的治疗需要长期坚持服药,患者需要按照医生的要求,按时按量服药。不要随意增减剂量或停药,以免影响治疗效果。

2. 服药方法:不同的药物有不同的服用方法,如饭前或饭后、温水还是凉水等。患者需要严格按照医嘱进行,确

保药物能够充分发挥作用。

3. 注意事项:患者需要留意药物的注意事项,如是否需要忌口、是否需要特殊保存等。同时,需要将药物放在儿童无法触及的地方,以免发生意外。

4. 咨询医生:如果患者在服药过程中出现任何不适症状,应及时咨询医生,以便医生根据具体情况调整用药方案。

二、药物副作用的应对

1. 常见副作用:心血管药物常见的副作用包括头痛、恶心、乏力、水肿等。如果出现这些症状,患者应及时告知医生,以便调整用药方案。

2. 过敏反应:如果患者对某种药物过敏,应及时停药并告知医生。医生会

根据具体情况更换药物或进行其他处理,以避免过敏反应的发生。

3. 特殊情况:如果患者出现其他特殊情况,如肝功能异常、肾功能不全等,应及时告知医生,以便调整用药方案。

4. 自我监测:患者应学会自我监测身体状况,如定期测量血压、心率等。如果出现异常情况,应及时就医。

5. 心理调适:药物治疗是一个长期的过程,患者可能会出现焦虑、抑郁等心理问题。家属应给予患者关爱和支持,帮助患者保持良好的心理状态。

6. 饮食调理:心血管疾病患者应注意饮食调理,保持低盐、低脂肪的饮食,多食用富含维生素和纤维素的食物,有助于控制病情并促进药物的吸收。

7. 运动锻炼:适当的运动锻炼有助于增强心肺功能,提高身体素质,对心血管疾病的治疗和康复具有积极作用。患者可根据自身情况选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、瑜伽等。

总之,心血管内科病人的药物护理非常重要,患者需要严格按照医嘱进行药物护理,同时注意应对药物副作用。家属应给予患者关爱和支持,帮助患者保持良好的心理状态,并给适当的饮食调理和运动锻炼建议。如有任何不适症状或疑虑,应及时就医并咨询专业医生的建议。

(作者单位:河北省沧州中西医结合医院青县院区心内科)

探讨心动过速的风险及预防措施

□ 姚天宇

心动过速是一种常见的心律失常,通常指心脏跳动的速率超过正常范围。在许多人看来,心动过速可能带来一种“快感”或刺激感,但这种体验并非没有潜在的“危机”。在这篇文章中,我们将探讨心动过速的“快感”与“危机”,并分享如何平衡速度与健康。

心动过速的“快感”往往来自于身体对刺激的反应。当心脏跳动的速率加快时,人们可能会感到兴奋、紧张或焦虑。这种感觉可能带来一种强烈的刺激感,使人们更容易被激发和集中注意力。这种体验在一些情况下可能是愉快的,但它也可能导致一系列潜在的“危机”。

心动过速可能会导致心脏负担加重,

增加心脏病发作和中风的风险。当心跳速率超过正常范围时,心脏需要更加努力地泵血,这可能导致心肌疲劳和损伤。长期心动过速还可能导致心脏肥大,进而加重心脏负担。

其次,心动过速还可能引发其他身体不适症状,如头晕、胸闷、心悸和呼吸困难。这些症状可能会影响日常生活和工作能力,尤其是在激烈活动或身体疲劳时。

除此之外,心动过速还可能对心理健康产生负面影响。由于心跳速率加快可能伴随着焦虑和紧张感,心动过速可能会对个人的情绪产生负面影响,导致情绪波动、焦虑和抑郁等问题。

那么,如何平衡速度与健康呢?首先,了解心动过速的潜在风险至关重要。通过了解心动过速的原因和后果,人们可以更好地管理自己的身体反应,并采取适当的预防措施来保护心脏健康。

对于心动过速的“快感”,人们可以尝试通过放松技巧来缓解紧张和焦虑感,如深呼吸、冥想和渐进性肌肉松弛法。这些技巧有助于降低心率和血压,减轻身体紧张和焦虑。此外,保持健康的生活方式,如定期锻炼、健康饮食和充足的睡眠,也有助于维持心脏健康。

对于心动过速带来的不适症状,人们可以寻求医生的帮助。医生可以对心动过速进行评估,并提供相应的治疗方案,

如药物治疗、射频消融或起搏器植入等。在医生的指导下进行治疗和管理,可以有效地控制心动过速并保护心脏健康。

最后,平衡速度与健康需要个人、家庭和社会的共同努力。通过教育、宣传和倡导,我们可以提高公众对心动过速的认识和管理能力,减少其对心理健康和身体健康的影响。

总之,心动过速带来的“快感”与“危机”并存。通过了解心动过速的风险、采取适当的预防措施和管理方法,以及寻求医生的帮助,我们可以平衡速度与健康,保护心脏健康并提高生活质量。

(作者单位:河北省沧州中西医结合医院)

糖尿病患者日常控制血糖的应对策略

□ 常爱玲

随着现代生活方式的改变,糖尿病已成为全球关注的公共健康问题。作为一种慢性疾病,糖尿病需要长期管理,并与日常生活紧密结合。本文将探讨与糖尿病共生的日常挑战,以及我们如何通过科学的生活方式和健康习惯来应对这些挑战。

一、了解糖尿病

糖尿病是一种因体内胰岛素分泌不足或胰岛素利用障碍,导致血糖升高的一种慢性疾病。根据病因和病情控制情况,糖尿病可分为一型糖尿病和二型糖尿病。一型糖尿病通常需要注射胰岛素治疗,而二型糖尿病可通过饮食、运动等方式进行控制。

二、日常挑战

1. 饮食不规律:糖尿病患者不宜吃

各种糖、蜜饯、水果罐头、汽水、冰淇淋、甜饼干、甜面包及糖制糕点等,因为这些食品含糖很高,食用易出现高血糖;不宜吃含高胆固醇的食物及动物脂肪,如动物的脑、肝、心、肺、腰、蛋黄、肥肉、黄油、猪牛羊油等。

2. 运动不足:由于身体状况的原因,糖尿病患者可能较难进行高强度的运动。但这并不意味着他们可以完全不运动,适量有氧运动和力量训练对于控制血糖和提高身体抵抗力都有帮助。

3. 健康监测:定期进行血糖监测是糖尿病患者日常生活中的重要任务。这可能需要定时定量的自我检测和记录,以调整治疗方案。

4. 心理压力:糖尿病是一个需要长期管理的慢性疾病,可能会带来一定的

心理压力。患者需要学会应对压力的技巧,保持积极乐观的心态。

5. 药物管理:糖尿病患者可能需要定期服用降糖药物或注射胰岛素,这需要严格遵守医嘱,不能随意更改剂量或停药。

三、应对策略

1. 健康教育:定期参加糖尿病知识讲座和培训,了解糖尿病的发病机制、治疗方法以及自我管理的重要性。

2. 合理饮食:制定合理的饮食计划,控制糖分、脂肪和盐的摄入量,多吃蔬菜、水果、全谷类和优质蛋白质。可适当食用玉米、绿豆、芹菜、黄瓜、冬瓜等含糖量低的食物,避免摄入高糖食物。

3. 规律运动:选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、游泳等,逐渐增加运

动强度和运动时间,提高身体对胰岛素的敏感性。

4. 定期监测:定期进行血糖、血压和血脂监测,及时调整饮食和药物方案。同时,将监测结果记录在健康档案中,便于医生参考。

5. 心理调适:接受糖尿病是一个长期过程,需要保持乐观的心态,积极面对疾病。与家人和朋友分享自己的感受,寻求他们的支持和鼓励。

结语:

与糖尿病共生是一个需要耐心和毅力的过程,但通过合理的饮食、运动、药物管理和心理调适,我们可以有效控制血糖,提高生活质量。

(作者单位:河北省沧州市中心医院)