

浅谈脑梗塞的原因、症状及治疗方法

□ 刘新华

随着人口老龄化的趋势，脑梗塞已成为影响老年人健康的主要“杀手”之一。然而，许多人对脑梗塞的了解并不充分，因此本文将向您介绍脑梗塞的基本知识，帮助您更好地了解这一疾病。

一、什么是脑梗塞？

脑梗塞是一种由血栓或栓塞导致的脑血管阻塞，导致局部脑组织缺血、坏死和功能障碍。通常表现为突发性的言语不清、瘫痪、昏迷等症状，严重时危及生命。

二、脑梗塞的原因是什么？

脑梗塞的原因主要分为两类：血栓形成和栓塞。血栓形成是由于血液粘稠度升高、血小板聚集等原因，导致脑血管堵塞。栓塞则是

由于血管内斑块脱落、外部组织进入血液等原因，导致脑血管堵塞。

三、哪些人容易患脑梗塞？

高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、肥胖等都是脑梗塞的易患因素。此外，年龄也是一个重要因素，随着年龄的增长，血管脆性增加，容易形成血栓或发生血管阻塞。

四、如何预防脑梗塞？

预防脑梗塞的关键在于控制易患因素。首先，要保持健康的生活方式，包括合理饮食、适量运动、控制体重、戒烟等。其次，要积极控制高血压、高血脂、糖尿病等慢性病。此外，定期进行健康检查，及早发现并治疗血管疾病也是预防脑梗塞的重要措施。

五、脑梗塞的症状有哪些？

脑梗塞的症状因个体差异而异，但通常包括言语不清、瘫痪、昏迷、头痛、恶心呕吐等。如果老年人出现上述症状，应立即就医。

六、如何治疗脑梗塞？

治疗脑梗塞的关键是尽早恢复血流和缺血组织的供血。治疗方法包括药物治疗（如抗血小板药物、他汀类药物等）、手术治疗（如取栓手术）、康复治疗等。根据病情不同，治疗方法也会有所不同。

七、科普小贴士

1. 定期体检：定期进行健康检查，及早发现并控制易患因素是预防脑梗塞的重要措施。

2. 保持健康的生活方式：合理饮食、适量运动、控制体重、戒烟等是预防脑梗塞的基础。

3. 及时就医：如果老年人出现脑梗塞的症状，应立即就医，以便及时得到治疗。

4. 了解相关知识：通过阅读本文，您已经对脑梗塞有了一定的了解。如果您想了解更多相关知识，可以查阅相关书籍或咨询专业医生。

总之，脑梗塞是一种常见的老年健康杀手，了解其基本知识并采取相应的预防措施对于维护老年人的健康至关重要。让我们一起努力，为老年人创造一个更健康的生活环境。

(作者单位：河北省迁西县人民医院)

手术前禁食禁水的原因解读

□ 宋高攀

在进行手术之前，医生会要求患者及家属做好术前准备，包括禁食、禁水等，以确保手术安全，防止并发症。尽管医生会强调这些要求，但仍有人不重视甚至隐瞒实情，给手术带来风险。以下通过科普术前禁食禁水的相关知识，旨在让更多人此方面的知识，更好地保护自身的安全。

1. 术前禁食、禁水的原因

在手术和麻醉过程中，实施术前禁食是一项极其关键的措施。在涉及胃肠道手术的情况下，必须严格执行禁食禁水的规定。为了确保手术麻醉的安全以及术后胃肠功能的顺利恢复，患者需要在手术前一天开始禁止进食，并接受肠道准备。通常情况下，肠道准备包括口服泻药，以彻底清空胃肠道内的残留物。除了禁食禁水外，患者还需按规定服用泻药以清空肠道。这是为了防止在消化道重建过程中发生肠内容物

污染或大便污染，从而影响吻合口的愈合。如果肠道未彻底清空，一旦肠内容物进入腹腔，可能导致腹腔感染、腹痛和发热等问题，甚至可能需要再次进行手术。可见，患者在接受胃肠道手术前，务必严格遵守禁食禁水和肠道准备的指导，以确保手术的安全和顺利恢复。

除此之外，从麻醉的角度考虑，术前禁食同样重要。对于需要全身麻醉的手术，通常要求病人在术前禁食超过6小时。因为在全身麻醉的状态下，病人会失去正常的保护性反射，例如吞咽反射等。如果胃内充满食物，内容物容易从食管反流至口腔，随后通过呼吸进入气管和双肺，进而引发吸入性肺炎。因此，严格遵守术前禁食的规定对于手术麻醉前的准备显得尤为重要，能有效确保患者在手术过程中的安全，避免患者在麻醉、手术中受到刺激，导致呕吐物吸

入、窒息等。

但是过长的禁食禁饮会增加患者的不适感，造成低血糖、脱水等风险出现，对术后恢复产生影响。因此，倘若患者出现不适症状，需及时告诉医生，使医生能采取应对措施，以此缓解患者的症状。

2. 禁食禁水时间是否都相同

针对不同的人群，禁食禁水的规定确实存在一定的差异，这是由于不同人群的生理特点和健康状况各不相同。对于婴儿和新生儿来说，由于他们的糖原储备较少，禁食2小时后需要在病房内接受含糖液体的静脉输入，避免低血糖和脱水等症状的发生，确保他们健康和安。为避免此种情况的出现，要避免儿童禁食禁饮时间过长，将清饮时间尽可能地在接近术前的2小时；对于糖尿病患者，手术时间的安排需要特别注意，如果手术无法安排在第一台，那么

患者在病房内需要接受极化液的静脉输入。此举是为了保持患者的血糖稳定，降低手术的风险；对于需要术前口服用药的患者，应在医生允许后将药片碾碎并伴随少量清水服用，避免药物与食物相互作用影响药效，也方便患者服用药物；对于消化道手术或其他手术患者，禁食禁水的规定更加严格。这主要是因为手术过程中需要保持患者的呼吸道通畅，避免呕吐物或胃内容物进入呼吸道导致窒息或感染。同时，术前肠道准备也是必要的，以减少手术过程中的污染风险。这些规定虽然严格，但却是为了患者的健康和安着想，需要严格遵循专科医生的要求进行。

综上所述，手术前禁食禁水是常规准备，能有效确保患者的安全与手术的顺利，患者需积极主动地配合医生工作，才能让手术顺利开展。

(作者单位：河北省正定县人民医院)

COPD 的诊断方法及相关检查

□ 都爱平

在日常生活中，慢性阻塞性肺疾病(COPD)是一种常见的呼吸系统疾病，严重影响着患者的身心健康。COPD的特征是持续气流受限，这通常是由肺部炎症引起的。为了确诊COPD，医生通常会进行一系列的检查和诊断。

一、诊断方法

- 病史：医生会询问患者关于症状的详细病史，包括咳嗽、咳痰、呼吸困难、胸闷等。这些症状通常在患者吸烟或暴露于有害气体后加重。
- 肺功能测试：肺功能测试是诊断COPD的重要工具。通过测量吸入和呼出的气体量，可以评估肺部功能。气流受限的程度和速度可以通过这项测试来确定。
- 影像学检查：胸部X光或CT扫描可

以检测到肺部结构的异常，如肺气肿。

4. 血液检查：一些血液检查可以检测到与COPD相关的炎症标志物，如C反应蛋白(CRP)和白介素-6。

二、相关检查

- 痰液检查：痰液检查可以检测到细菌、病毒和其他病原体的存在，有助于确定导致肺部炎症的原因。
- 血气分析：血气分析可以检测到血液中的氧气和二氧化碳水平，这些指标对于诊断COPD的严重程度和评估治疗反应非常重要。
- 肺组织活检：对于某些病例，医生可能会考虑进行肺组织活检，这是一种通过手术取出肺部组织进行显微镜检查的方法，可以提供有关气流受限的确切信息。

三、治疗和管理

确诊COPD后，患者应接受长期治疗和管理。治疗通常包括戒烟、避免暴露于有害气体、接受氧疗和药物治疗。医生可能会根据患者的具体情况开具抗生素、支气管扩张剂等药物。

四、预防措施

预防COPD的最佳方法是戒烟。戒烟是减少COPD症状、防止病情恶化和降低医疗成本的关键。此外，避免暴露于二手烟和其他有害气体也是非常重要的。

五、科普知识扩展

为了更好地理解COPD，以下是一些常见的误解和澄清：
误解：COPD是一种由吸烟引起的疾病，只有在老年时才会出现。

澄清：虽然大多数COPD患者在中年以后发病，但早期的吸烟行为也会导致长期的慢性炎症，从而增加患COPD的风险。因此，早期戒烟是预防COPD的关键。

误解：COPD是一种由空气污染引起的疾病。澄清：空气污染是一个因素，但不是COPD的唯一原因。COPD也可以由基因和环境因素(如吸烟和职业暴露)共同引起。

通过了解COPD的确诊方法及相关检查，患者可以更好地管理自己的疾病，并采取必要的预防措施来减少暴露于有害物质的风险。对于任何关于呼吸系统症状的问题，患者都应寻求医生的帮助，以便得到正确的诊断和治疗建议。

(作者单位：河北省肃宁县人民医院)

失眠的成因与影响探析

□ 张飞

在现代快节奏的生活中，许多人都面临着失眠的问题。失眠不仅影响我们的日常生活和工作效率，还可能对我们的身心健康产生长期的负面影响。在这种情况下，认知行为疗法(CBT)作为一种有效的失眠治疗方法，逐渐引起了人们的关注。本文将探讨CBT在失眠治疗中的应用，以及如何通过CBT找回“丢失”的睡眠。

一、失眠的成因与影响

失眠的原因多种多样，包括环境因素、心理因素、生理因素等。失眠会导致人们白天疲劳、注意力不集中，影响工作和学习效率，同时长期的失眠还会引发一系列健康问题，如焦虑、抑郁等心理问题，以及高血压、

糖尿病等慢性疾病。因此，找到有效的失眠治疗方法至关重要。

二、认知行为疗法在失眠治疗中的应用

CBT是一种以认知行为学为基础的心理治疗方法，旨在通过改变患者对失眠的错误认知和行为模式，从而达到治疗失眠的目的。在CBT中，治疗师会帮助患者识别并改变导致失眠的不良思维和行为模式，例如对睡眠的过度关注、对睡眠质量的过度担忧、不良的睡眠习惯等。通过这种方法，患者可以逐渐调整自己的睡眠周期，改善睡眠质量。

三、如何通过CBT找回“丢失”的睡眠

1. 接受和面对失眠：首先，要接受并面对失眠的事实，不要刻意回避或忽视这个问题。

要知道失眠是常见的问题，可以通过适当的治疗来改善。

2. 改变对睡眠的观念：改变对睡眠的过度关注和焦虑情绪，认识到睡眠是身体自然调节的过程，不需要过度干预。

3. 建立规律的睡眠习惯：制定合理的睡眠时间表，并坚持执行。睡前避免使用电子设备，避免饮用咖啡和茶等刺激性饮料。

4. 放松身心：通过深呼吸、冥想、渐进性肌肉松弛等方法放松身心，减少入睡前的紧张感。

5. 建立支持系统：与亲朋好友分享自己的困扰，获得他们的支持和理解。有时候，倾诉可以帮助我们更好地应对失眠问题。

四、CBT的优点与局限性

CBT作为一种有效的失眠治疗方法，具有许多优点，如疗效显著、适用范围广、操作简单等。然而，CBT也存在一定的局限性，例如需要一定的时间和精力投入，对于一些严重的失眠患者，可能需要结合其他治疗方法如药物治疗等。

总结：找回“丢失”的睡眠对于许多人来说是一个挑战，但通过认知行为疗法，我们可以逐步调整自己的思维和行为模式，改善睡眠质量。重要的是要保持积极的态度，相信我们可以克服失眠问题。同时，寻求专业医疗机构的帮助也是非常必要的。

(作者单位：河北省张家口市沙岭子医院)