

## 脑血管病的风险因素与早期预警信号

□ 李盼

脑血管病,也被称为中风,是一种严重的神经系统疾病,主要由于脑血管堵塞或破裂导致脑部血流中断,进而引发脑组织损伤。这种疾病可导致严重的神经功能缺损,甚至危及生命。了解脑血管病的危险因素和早期预警信号,对于预防和治疗这种疾病至关重要。

### 一、危险因素

1.不可控风险:年龄、家族病史和性别是脑血管病的主要不可控危险因素。随着年龄的增长,血管逐渐老化,血管壁变硬,易形成血栓。家族中有类似病史的人患病风险更高。此外,性别也会影响患病风险,女性在更年期和绝经期可能面临更高的风险。

2.生活方式风险:不健康的生活方式也是脑血管病的重要危险因素,包括吸烟、饮酒、不运动、高胆固醇、高血压、高血糖等。这些都会导致血管变窄、血栓形成,进而引发中风。

3.健康饮食和运动:保持健康的生活方式对于预防脑血管病至关重要。均衡饮食,富含蔬菜、水果、全谷物和健康脂肪,同时适量运动,如散步、慢跑或游泳等有氧运动,都能降低患病风险。

### 二、早期预警信号

1.头痛:头痛是脑血管病的一个常见症状,通常会突然出现。然而,这种头痛可能会很严重,而且持续时间可能较长。

2.眩晕和平衡问题:突然的眩晕和平衡问题可能是中风的早期症状,这可能表现为走路困难或失去平衡能力。

3.视觉问题:视力突然模糊或视野缺损可能是中风的一个警告信号。

4.意识模糊和言语不清:这些症状可能表明大脑负责语言和意识的部分受损。

5.抽搐:部分或全身性的抽搐可能是大脑中较广泛的区域受损的标志。

### 三、预防与治疗

预防脑血管病的关键在于识别并管理各种风险因素。改变不健康的生活方式,如戒烟、限制酒精摄入、增加运动和保持健康的饮食,都能降低患病风险。定期检查血压和胆固醇水平也是预防脑血管病的重要步骤。

一旦早期预警信号,应立即就医。医生可能会建议进行一系列检查,包括血液测试、脑部扫描等,以确定是否存在中风迹象。治疗可能包括药物治疗、改变生活方式建议,甚至可能需要紧急的神经手术。

脑血管病是一种严重的疾病,了解其危险因素和早期预警信号对于预防和治疗至关重要。通过改变生活方式、管理健康指标,我们可以降低患病风险。一旦出现早期预警信号,应立即就医,以便及时诊断和治疗。通过综合的预防和治疗策略,我们可以提高脑血管病的防治效果,保护我们的健康。

(作者单位:河北省保定市第一中心医院)

## 老年人人工髋关节术后康复的注意事项

□ 齐风华

随着人口老龄化的加速,人工髋关节置换术在老年病的治疗中越来越常见。然而,许多老年人对术后康复的重要性及其注意事项了解不足。本文将详细介绍老年人人工髋关节术后康复需要注意的关键点,以帮助患者和医护人员更好地应对这一挑战。

### 一、康复目标

老年人人工髋关节术后的康复目标是帮助患者恢复独立生活能力,提高生活质量,减少疼痛,并降低再次手术的风险。

### 二、康复注意事项

#### 1.术前准备:

(1)充分评估:在手术前,医生应全面评估患者的身体状况,包括心肺功能、血压、血

糖等,以确保患者适合手术。

(2)心理准备:患者应了解手术过程和可能的并发症,增强心理承受能力。家属的支持和理解也是关键。

2.术后体位:术后体位的正确性是确保手术效果的重要一环。患者应保持平卧位,双腿间放置梯形垫以保持双髋位置合适。避免双腿交叉或屈膝等不良体位,以防人工髋关节脱位。

3.疼痛管理:术后疼痛是常见的,应尽早使用镇痛药物以减轻疼痛。同时,应避免剧烈咳嗽、便秘等可能加重疼痛的行为。

4.早期活动:术后早期活动有助于预防血栓形成、肌肉萎缩和关节僵硬。但在活动

前,应咨询医生并遵循其指导。

5.饮食与营养:良好的饮食和足够的营养有助于伤口愈合和身体恢复。建议摄入高蛋白、高维生素、低脂肪的食物。

6.复查与随访:术后定期复查和随访至关重要,以确保康复进程顺利。一般术后一周、一个月、三个月和半年应进行复查。

### 三、康复策略

1.循序渐进:康复锻炼应遵循循序渐进的原则,从简单的肌肉收缩开始,逐渐增加活动量和难度。

2.借助辅助器具:在适应了术后恢复的早期阶段,可以使用助行器、拐杖等辅助器具帮助行走。

3.心理调适:面对新的身体状况和康复过程,患者可能会感到焦虑和不安。心理调适和家属的支持对康复至关重要。

4.家庭与社区参与:鼓励家庭和社区成员参与患者的康复过程,提供必要的支持和帮助。

5.坚持锻炼:即使在感到疼痛或不舒适时,也应坚持进行康复锻炼。适当的锻炼有助于减轻疼痛,提高生活质量。

总之,老年人人工髋关节术后的康复是一个关键的阶段,需要患者、家属、医生、护士和康复治疗师的共同努力。通过了解并遵循以上注意事项和策略,患者可以更好地恢复身体机能,提高生活质量。

(作者单位:河北省迁安市人民医院)

## 隐裂伴牙髓炎的治疗方法

□ 王娟

隐裂伴牙髓炎是一种常见的口腔疾病,它通常是由于牙齿表面的裂纹深入到牙齿内部,刺激牙髓组织,导致炎症反应。这种疾病的症状包括牙齿疼痛、敏感、肿胀等,如果不及时治疗,可能会导致牙齿松动、劈裂甚至需要拔牙等问题。

### 一、治疗方法

对于隐裂伴牙髓炎的治疗,主要采用以下几种方法:

1.药物治疗:对于轻微的炎症,可以采用抗生素和止痛药等药物治疗。但是这种方法只能缓解症状,不能根治疾病。

2.根管治疗:对于较严重的牙髓炎,需要进行根管治疗。医生会先对牙齿进行局部麻醉,然后打开牙髓腔,取出感染的牙髓组织,最后填充根管。这种方法可以有效治疗牙髓炎,缓解冷热刺激疼痛及夜间剧烈疼痛带来的痛苦。

3.冠部修复:对于已经出现牙齿裂纹的患者,冠部修复也是治疗的过程中不可或缺的一步。医生会根据患者的牙齿情况,制作合适的牙冠,覆盖牙尖的高嵌体,将牙齿保护起来,延缓裂纹进一步加深。

### 二、治疗注意事项

在治疗隐裂伴牙髓炎的过程中,需要注意以下几点:

1.及时就医:如果发现牙齿有裂纹或疼痛等症状,应及时就医。不要自行处理,以免加重病情。

2.保持口腔卫生:在治疗期间,要保持口腔卫生,定期刷牙漱口,防止感染复发。

3.避免刺激:在治疗期间,要避免食用过于刺激的食物,以免加重牙齿疼痛。

4.定期复查:在治疗结束后,要定期到医院进行复查,了解牙齿恢复情况。

### 三、预防措施

为了预防隐裂伴牙髓炎的发生,我们可以采取以下预防措施:

1.定期进行口腔检查:定期到口腔医院进行口腔检查,及早发现牙齿问题,及早进行治疗。

2.避免咬硬物:在日常生活中,要避免食用过于坚硬的食物,以免损伤牙齿。

3.定期洗牙:定期进行洗牙,可以清除牙齿表面的细菌和结石,减少牙齿疾病的发生。

4.保持良好口腔习惯:养成良好的口腔习惯,如饭后漱口、定期刷牙等,可以保持口腔健康。

总之,隐裂伴牙髓炎是一种常见的口腔疾病,及早发现和及时治疗是关键。在治疗过程中,需要注意口腔卫生和饮食习惯,同时要定期到医院进行复查。预防措施同样重要,定期进行口腔检查和洗牙,保持良好口腔习惯,可以减少牙齿疾病的发生。

(作者单位:河南省南阳市口腔医院)

## 口腔颌面部损伤的特点和诊断方法

□ 王洪君

口腔颌面部位于人体的前部,包括唇、颊、舌和牙等许多与食物消化和呼吸相关的器官。这个部位的特点使得颌面部损伤与其它部位损伤有所不同。这些损伤常常影响到患者的呼吸、吞咽和言语功能,且容易造成感染,处理不当可能威胁患者的生命。

### 一、口腔颌面部损伤的特点

口腔颌面部的结构比较复杂,由多个器官组成,如口唇、颊、腭、牙龈等组织构成口腔,而口腔又与鼻腔、咽喉和食管等相通。此外,还与颅腔和胸腔之间以面颈部为纽带形成联系。由于口腔颌面部有许多重要血管和神经通过,因而容易发生严重而复杂的损伤。口腔颌面部的这些特点,决定了其损伤的诊断和治疗与其他部位有很大差别。

### 二、常见的口腔颌面部损伤

1.牙槽突骨折:由于牙槽突没有骨膜附着,所以牙槽突骨折常为不完全骨折,移位不大。当牙槽突受到外力撞击时,牙齿常脱位或折断。牙齿的松动、移位和疼痛可作为诊断牙槽突骨折的参考。

2.颌面部软组织挫伤:包括面部皮肤、皮下组织、肌肉等挫伤和撕裂伤。一般表现为局部肿胀、淤血、疼痛和压痛等。挫伤后应立即冷敷,24小时后即可酌情热敷或理疗。

3.颌面部锐器伤:锐器伤是口腔颌面部最常见的损伤之一,如刀伤、刺创等。这类损伤一般伤口深,出血较多,伤口内常有异物和组织缺损,有时甚至需要清创缝合术。

### 三、诊断口腔颌面部损伤的方法

1.询问病史:详细询问患者受伤

时的具体情况,如受伤时间、地点、致伤物等,有助于了解病情,确定诊断方案。

2.临床检查:通过观察患者的伤情,进行触诊和叩诊等检查,以确定损伤部位和程度。口腔检查包括牙齿的检查、颌骨的触诊和颌面部皮肤的检查等。同时注意检查患者的生命体征,如呼吸、脉搏、血压等。

3.影像学检查:对于复杂的口腔颌面部损伤,影像学检查是必不可少的。常见的影像学检查包括X线检查、CT扫描和MRI等。这些检查可以提供更详细的信息,帮助医生确定损伤部位和程度,制定治疗方案。

总之,口腔颌面部损伤的特点和诊断需要结合患者的具体情况进行综合考虑。在处理这类损伤时,应遵循及时、准确和全面的原则,确保患者的安全和健康。

(作者单位:河南省南阳市口腔医院)

## 伤口护理用品的选择与使用方法

□ 史天雄

在日常生活中,我们时常会遇到各种意外或疾病导致的伤口。伤口护理用品是处理这些伤口的重要工具,正确的选择和使用可以加速伤口愈合,减少感染风险,减轻疼痛。本文将介绍几种常见的伤口护理用品及其选择和使用方法。

### 一、伤口护理用品

1.消毒液:用于清洁伤口周围皮肤,以减少细菌数量,降低感染风险。常见的消毒液有碘伏、酒精等。

2.敷料:覆盖伤口的医用材料,具有保护伤口、吸收渗液、固定敷药等作用。常见的敷料有医用纱布、创可贴、防水敷料等。

3.药膏:用于涂抹在伤口上,促进伤口愈合的药膏,如红霉素软膏、百多邦等。

4.胶带:用于固定敷料、绷带等,减轻疼痛和摩擦。不同类型的胶带,如防水胶带、减敏胶带等,有不同的特性。

5.促进愈合的产品:如凝胶、喷剂等,它们可以帮助保持湿润的环境,提供营养物质,从而促进伤口愈合。

### 二、如何选择和使用伤口护理用品

1.了解伤口:首先,要对伤口的性质和程度有所了解。清洁、小的表面伤口可自行处理;而深部伤口、感染或有脓的伤口,应寻求专业医疗建议。

2.选择合适的消毒液:根据伤口的清洁程度和类型选择合适的消毒液。如果伤口较脏,可以先用清水冲洗;酒精和碘伏都可以用于清洁。

3.使用适当的敷料:根据伤口的大小和形状选择合适的敷料。小而清洁的伤口可使用医用纱布;较大的伤口可能需要使用创可贴或防水敷料以防止感染。

4.涂抹药膏:根据医生或产品说明,在敷料前或换药时在伤口上涂抹适当的药膏。红霉素软膏和百多邦等药膏常用于促进伤口愈合。

5.胶带的正确使用:选择适合的胶带,避免过紧或过松。胶带应贴在敷料的中心,避免直接贴在皮肤上,否则可能会引起疼痛和不适。

6.避免过度包裹:过多的敷料包裹可能阻碍皮肤呼吸,影响伤口愈合。应根据医生或产品说明正确使用敷料和胶带。

7.定期更换敷料:根据产品说明定期更换敷料,通常是一天一次或隔天一次。这可以保持伤口清洁,防止感染,促进愈合。

8.自我护理疑虑时寻求专业建议:对于复杂的伤口或自我护理措施无法处理的疑虑,应寻求专业医疗建议。

正确的选择和使用伤口护理用品对于伤口恢复至关重要。了解各种用品的特点和使用方法,并根据伤口的情况进行适当的选择和应用,可以有效地加速伤口愈合,减少感染风险,减轻疼痛。同时,如果遇到复杂的伤口或疑虑,寻求专业医疗建议是非常重要的。

(作者单位:河北省廊坊市人民医院)