

中风的前兆信号与预防方法

□ 黄成喜

一、认识中风

中风,也称为脑血管意外,是一种严重的疾病,可导致脑部血液供应中断,使得脑细胞受到损伤。中风的类型包括脑出血、脑梗塞等,症状因类型而异。

二、中风的前兆信号

- 突然感到眩晕或摇晃:可能是由于脑血管堵塞或狭窄,导致脑部血液供应不足。
- 头痛突然加重或发生在新部位:可能提示脑血管问题,尤其是伴有恶心、呕

吐等症状时。

- 突然出现一侧肢体或面部麻木或无力:可能是脑部神经受损的迹象,提示中风的可能性。
- 突然出现语言不清或理解困难:可能是大脑语言区域受损的迹象。
- 视觉异常:如突然出现视力模糊或黑影,尤其是视物成双或重影。

三、如何预防中风

- 健康的生活方式:保持均衡饮食、适量运动、戒烟限酒等,有助于降低中

风

- 控制血压和胆固醇:定期检查血压和胆固醇水平,如发现异常及时就医治疗。
- 控制体重:肥胖会增加中风风险,通过控制饮食和增加运动来减轻体重。
- 保持心情愉快:长期压力可能导致血压升高,影响健康。
- 及时就医:如果出现上述任何症状,应尽早就医并告知医生可能的中风风险。医生会进行必要的检查以确

定是否存在中风迹象,并采取相应的治疗措施。

四、结语

大脑是人体最重要的器官之一,保护大脑健康至关重要。了解中风的前兆信号,采取积极的预防措施,并定期进行体检,是守护大脑健康的关键。如有疑问,请及时就医并遵循医生的建议。让我们一起警惕中风信号,守护大脑健康!

(作者单位:广东省中山市古镇人民医院)

核磁共振检查的适应症与禁忌症

□ 许鹏

核磁共振检查是一种先进的医学影像检查技术,具有无创、无辐射、软组织分辨率高等优点,广泛应用于临床各种疾病的诊断和鉴别诊断中。在进行核磁共振检查时,需要注意一些适应症和禁忌症,以确保检查的准确性和安全性。

一、适应症

核磁共振检查适用于各种疾病的诊断,包括但不限于颅脑疾病、脊柱疾病、肌肉疾病、关节疾病、软组织损伤、心脏疾病等。核磁共振检查能够提供较为全面的身体信息,对于疾病的定位、定性、定量等方面都具有重要的价值。

- 颅脑疾病:核磁共振检查是诊断颅脑肿瘤、脑血管病、脑外伤等疾病的常用方法,能够清晰地显示出颅脑内部的结构和异常。
- 脊柱疾病:核磁共振检查可以诊断颈

椎病、腰椎间盘突出症等脊柱疾病,能够清晰地显示出脊柱的形态和软组织病变。

- 肌肉疾病:核磁共振检查可以诊断肌肉损伤、炎症等疾病,对于肌肉疾病的诊断具有较高的价值。
- 关节疾病:核磁共振检查可以诊断关节软骨损伤、关节周围软组织病变等疾病,对于关节疾病的诊断和治疗方案的制定具有重要意义。
- 软组织损伤:核磁共振检查可以用于诊断各种软组织损伤,如韧带损伤、肌肉拉伤等,能够提供详细的影像学信息。
- 心脏疾病:核磁共振检查可以用于心脏疾病的诊断,如心肌病、心包疾病等,能够提供较为全面的身体信息。

二、禁忌症

虽然核磁共振检查具有许多优点,但在

某些情况下,核磁共振检查是不适宜的。常见的禁忌症包括但不限于:

- 幽闭恐惧症:核磁共振检查需要在密闭的空间中进行,对于有严重幽闭恐惧症的人来说,可能会引起强烈的恐惧和不适,影响检查结果。
- 体内安装、携带以下物品及装置的患者:包括心脏起搏器、自动电复律除颤器、功能性神经刺激器、心脏支架、人工心脏瓣膜、动脉瘤术后金属夹、眼球内和大血管旁疑有金属异物者等。

以下情况为相对禁忌症,需有医生综合判断是否可行核磁共振检查:

- 带有金属物品者:在进行核磁共振检查前,需要除去身体上的金属物品,如金属牙

冠、金属钉子等,以免引起安全事故。

- 急性重症期患者:对于急性重症期患者,如严重创伤、急性炎症等,由于病情不稳定,不宜进行核磁共振检查。
- 腹部检查前3天内服用过含金属离子类药物的患者。
- 孕妇:妊娠3个月内的早期妊娠者。
- 精神病患者、带有多种生命监护仪器的急诊和危重病人、不能较长时间保持体位不动的患者。

总之,在进行核磁共振检查前,需要了解适应症和禁忌症,根据自身情况选择合适的检查方法。同时,需要注意保护隐私和安全事项,遵守医疗机构的规定和要求。

(作者单位:河北省沧州市中西医结合医院影像中心)

前列腺癌患者出院后的家庭护理方法

□ 张曼

前列腺癌是一种常见的男性生殖系统恶性肿瘤,对患者的健康和生活质量造成严重影响。在患者经过手术、放疗、化疗等治疗手段后,康复期往往较长。在此期间,家庭护理对患者的恢复至关重要。本文旨在为前列腺癌患者出院后的家庭护理提供全面的攻略,以促进患者的康复,并提升其生活质量。

一、环境调整

- 舒适环境:确保患者居住环境整洁、安静、舒适,适宜的温度和湿度有助于患者恢复。
- 空气流通:保持室内空气流通,避免空气污染影响患者健康。
- 噪音控制:控制噪音源,如电视音量适中,避免影响患者休息。

二、饮食护理

- 营养均衡:提供高蛋白、低脂肪、易消化的食物,确保患者获得足够的营养支持。

- 忌口辛辣:避免刺激性食物,如辣椒、生姜等,以免加重患者症状。
- 适量饮水:鼓励患者多喝水,以保持身体代谢正常进行。
- 特殊饮食:根据患者实际情况,可适当调整饮食,如提供软食、半流质食物等。

三、心理护理

- 关爱与陪伴:给予患者足够的关爱和陪伴,使其感受到家庭的温暖。
- 倾听与理解:倾听患者的心声,理解其情绪变化,给予适当的安慰和支持。
- 积极引导:鼓励患者保持乐观心态,积极面对疾病,树立康复信心。
- 寻求专业帮助:如患者心理压力过大,可寻求心理医生的专业帮助。

四、日常活动与休息

- 规律作息:帮助患者建立规律的作息

时间,保证充足的睡眠。

- 适量运动:根据患者的实际情况,指导其进行适量的运动,以促进身体恢复。
- 避免过度劳累:避免让患者长时间从事重体力劳动或过度劳累。
- 休闲活动:鼓励患者在康复期间进行适当的休闲活动,如散步、太极拳等,以放松心情。

五、预防感染

- 个人卫生:保持患者个人卫生,定期洗澡、更换衣物和被褥。
- 环境卫生:定期清洁患者居住环境,避免细菌滋生。
- 避免接触传染源:避免将患者置于传染源附近,以免感染加重。
- 遵医嘱使用抗生素:如出现感染征兆,遵医嘱使用抗生素以控制感染。

六、定期复查与随访

- 按时就医:按照医生建议,按时带患者复诊,监测病情进展。
- 及时反馈:若患者感觉不适或出现异常症状,应及时就医并反馈给医生。
- 家庭成员参与:鼓励家庭成员参与患者的康复过程,共同关注病情变化。
- 随访时间安排:根据医生建议,制定合理的随访时间表,确保患者得到持续的关注与支持。

综上所述,前列腺癌患者出院后的家庭护理攻略包括环境调整、饮食护理、心理护理、日常活动与休息、预防感染以及定期复查与随访等方面。在家庭成员的共同努力下,为患者创造一个温馨的康复环境,共同助力健康前行。

(作者单位:沧州市人民医院)

盆腔炎症的中医调护方法

□ 刘子娟

在现代社会中,女性健康问题日益受到关注。盆腔炎症是女性常见的妇科疾病,严重影响着女性的生活质量。中医作为我国传统医学的重要组成部分,为盆腔炎症的调护提供了独特的思路和方法。本文将详细介绍女性盆腔炎症的中医调护方法,以期对女性健康提供有益的指导。

一、了解盆腔炎症

盆腔炎症是指女性盆腔内的生殖器官(如子宫、输卵管、卵巢等)发生感染,导致炎症反应。常见的致病菌包括细菌、支原体、衣原体等。盆腔炎症可表现为腰腹部疼痛可伴有肛门坠胀不适、阴道分泌物增多、月经异常、发热等症状,严重时可导致不孕、输卵管妊娠等后果,盆腔炎的护理关键在于预防和

调养。

二、中医调护方法

- 调整饮食:饮食对盆腔炎症的康复具有重要作用。应当适当增加营养及维生素的摄入,特别是维生素B1,对慢性盆腔炎病人大有裨益。如新鲜蔬菜、水果、鱼、蛋、豆类等,避免辛辣刺激性食物,多进食山药、银杏、冬瓜等起到清热利湿的功效。同时,多喝水有助于保持大便通畅,减轻盆腔充血。
- 针灸治疗:针灸可以刺激穴位,调节气血,促进盆腔炎症的康复。常用的穴位包括关元、气海、三阴交、足三里等,可根据病情调整穴位。
- 推拿按摩:推拿按摩有助于促进盆腔血液循环,增强机体免疫力。常用的手法有

揉、推、按、拿等,可结合病情由专业医师进行操作。

- 中草药外治:针对盆腔炎症的外敷中药可起到消炎、消肿、止痛的作用。可根据病情选用清热解毒、祛湿、活血化瘀的中药煎水外洗,也可使用中药药膏外敷,中药热奄包治疗。
- 心理调护:盆腔炎症患者常伴有焦虑、抑郁等情绪,心理调护对于康复至关重要。应给予患者关心和支持,帮助她们树立信心,积极应对疾病。
- 生活起居调整:保持规律的作息,保证充足的睡眠;适当进行体育锻炼,增强体质,如盆底康复操、八段锦;注意个人卫生,保持会阴部清洁干燥,预防慢性感染;避免过度劳

累,注意劳逸结合,提高抗病能力。

三、总结与展望

中医调护在女性盆腔炎症的治疗中具有显著的优势。通过调整饮食、针灸治疗、推拿按摩、中药外治、心理调护及生活起居调整等多方面的综合调护措施,可以有效改善盆腔炎症的症状,提高患者的生活质量。未来,随着中医理论的不完善和技术的不断进步,相信中医调护将在女性健康领域发挥更大的作用。

总之,女性盆腔炎症的中医调护是一种科学、有效的方法,可以帮助女性更好地维护自身健康。通过了解盆腔炎症的成因和中医调护方法,女性朋友们可以更好地应对这一常见妇科问题,为自己的健康保驾护航。

(作者单位:廊坊市中医医院)