

脑血管病：从预防到康复的全面攻略

□ 陈雅静

脑血管病是一种严重危害人类健康的疾病,具有高发病率、高复发率、高致残率和高死亡率的特点。为了有效应对脑血管病,我们需要从预防、治疗和康复三方面进行全面攻略。

一、脑血管病的预防

1. 一级预防:一级预防即在发病前的预防,主要通过改变不健康的生活方式和控制发病的危险因素来实现。避免过度疲劳和精神刺激,保持情绪稳定;控制饮食,多吃新鲜水果和蔬菜,有助于降低血脂和软化血管的食物,少吃油腻食物如肥肉、动物脂肪、动物内脏和奶油;适度运动,戒烟限酒,保持大便通畅。

2. 二级预防:对已发生过脑血管病的患者,通过控制危险因素达到预防再次发病的目的。这包括早发现、早诊断、早治疗,并积极防治高血压、糖尿病、高脂血症和肥胖病等。

3. 季节性预防:冬季是心脑血管病发病和复发的高峰期,应注意保暖,避免出入温差大的场所,合理膳食,戒烟限酒,保持心态平和,避免情绪紧张、激动。

二、脑血管病的治疗

1. 药物治疗:常用的药物包括抗血小板药、抗凝药和降压药等,用于控制血压、预防血栓形成和改善血液循环。患者需严格按照医嘱服药,避免自行用药。

2. 手术治疗:根据病情,可能需要进行

颅内动脉瘤夹闭术、颅内血肿清除术等手术治疗。手术治疗需在专业医生指导下进行。

3. 物理治疗:如超声波治疗、经颅低频电刺激等,可以促进局部血液循环,修复受损神经组织。

4. 中药治疗:中药治疗以补肾益气、活血化瘀为主要方向,但需在专业医生指导下使用。

三、脑血管病的康复

1. 运动康复治疗:在医生指导下进行床上肢体活动、床边坐起、站立、行走等训练,促进血液循环,增加肌肉力量。

2. 语言康复治疗:针对语言障碍的患者,通过听音乐、读书、看报纸等方式提高语

言能力。

3. 心理调节:心理疏导和放松疗法等可以缓解焦虑、抑郁等不良情绪,有利于病情的恢复。

4. 中医治疗:针灸、推拿等中医方法能够改善患者的血液循环和神经功能。

5. 饮食和休息:提供清淡的饮食,适量摄入高蛋白食物,保持适宜的室温和湿度,急性期患者应绝对卧床休息。

脑血管病虽然严重,但通过科学的预防、治疗和康复措施,我们可以有效降低其发病率和致残率。希望这篇文章能为大家提供有用的信息,帮助大家更好地应对脑血管病。如有医疗需求,请务必到正规医疗机构就诊。

(作者单位:河北大学附属医院)

全方位治疗乳腺癌的科学方法

□ 韩萌萌

乳腺癌是一种常见的妇女恶性肿瘤,严重影响着患者的身心健康。为了有效治疗乳腺癌,我们需要从多个方面进行全方位的治疗。本文将介绍全方位治疗乳腺癌的科学方法,帮助患者及家属更好地应对这一疾病。

一、治疗方法

1. 手术治疗

手术治疗是乳腺癌的主要治疗方法之一,包括切除手术、乳房重建手术等。医生会根据患者的具体情况选择合适的手术方式,以最大程度地保留患者的乳房形态和功能。

2. 放射治疗

放射治疗是乳腺癌的辅助治疗方法之一,主要用于手术前后的辅助治疗。放疗可

以有效减少肿瘤复发和转移的风险,提高患者的生存率。

3. 化学治疗

化学治疗是乳腺癌的另一种治疗方法,主要用于晚期或复发性乳腺癌的治疗。化疗药物可以杀死癌细胞,同时对正常细胞也有一定的损伤,因此需要谨慎使用。

4. 靶向治疗

靶向治疗是近年来兴起的一种新型治疗方法,通过靶向作用于癌细胞特有的基因或蛋白,从而达到精准治疗的目的。靶向治疗可以有效减少副作用,提高患者的生活质量。

二、心理调适

乳腺癌患者在治疗过程中,往往会面临

巨大的心理压力和恐惧感。因此,心理调适对于患者来说至关重要。患者应积极调整心态,保持乐观、积极的态度,与家人、朋友保持沟通,寻求心理支持。同时,患者还可以通过瑜伽、冥想等放松技巧来缓解压力。

三、生活调养

良好的生活习惯对于乳腺癌的治疗和康复至关重要。患者应保持健康的生活方式,包括合理饮食、适度运动、充足睡眠等。同时,患者还应避免过度劳累和精神紧张,以保持良好的身体状态。在饮食方面,患者应注重营养均衡,适当增加富含维生素和蛋白质的食物,以增强身体免疫力。在运动方面,适度的有氧运动有助于增强身体机能,提高免疫力。此

外,患者还可以根据医生建议进行适当的力量训练,以增强肌肉力量。

四、定期复查

乳腺癌患者在治疗后仍存在复发的风险,因此定期复查至关重要。患者应严格按照医生的建议,定期进行乳腺超声、钼靶等检查,以便及时发现复发迹象。同时,患者还应关注身体其他部位的变化,如淋巴结、骨骼等部位,以避免出现转移。

总之,全方位治疗乳腺癌需要从多个方面入手,包括手术治疗、放射治疗、化学治疗、靶向治疗等治疗方法,以及心理调适、生活调养和定期复查等。只有科学应对,才能战胜病魔,让患者重拾健康和幸福的生活。

(作者单位:河北省保定市第一中心医院)

脑出血：从预防到有效应对

□ 黄颖

脑出血,又称自发性脑出血,是指原发性非外伤性脑实质内出血。其病因多样,但高血压合并小动脉硬化是最常见的病因。为了保障公众健康,下面将从预防到应对,全面介绍脑出血这一疾病。

一、预防脑出血

1. 控制血压:高血压是脑出血的主要危险因素,因此,积极控制血压至关重要。

高血压患者需坚持低盐、低脂饮食,按时服用降压药物,并定期监测血压水平,确保血压控制在140/90mmHg以下。

2. 健康生活方式:合理饮食,避免高胆固醇、高脂肪、高盐饮食;戒烟限酒,避免血管舒缩功能障碍;保持适量运动,增强体质,预防肥胖;保持心情舒畅,避免情绪激动,减

少压力。

3. 定期体检:中老年人及高血压患者应定期进行体检,监测血压、血糖、血脂等指标,及时发现并治疗相关疾病,如糖尿病、高脂血症等。

4. 注意排便:多吃富含纤维的食物,如青菜、芹菜、水果等,保持大便通畅,避免用力排便导致腹压增高,进而引发脑出血。

5. 防寒避暑:在天气突然变化时,注意防寒避暑,避免血管过度收缩或扩张,导致血压波动,从而诱发脑出血。

二、应对脑出血

1. 紧急就医:一旦发现脑出血症状,如剧烈头痛、呕吐、意识障碍、肢体瘫痪等,应立即拨打急救电话,送医救治。

2. 卧床休息:患者需卧床休息2-4周,保持安静,避免情绪激动和血压升高。严密观察生命体征,如体温、脉搏、呼吸和血压等。

3. 保持呼吸道通畅:脑出血患者,特别是昏迷患者,常出现呼吸道分泌物增多,可能需要随时清理,必要时进行气管插管或气管切开术。

4. 维持水电解质平衡:根据尿量调整每日入液量,防止水电解质紊乱,加重脑水肿。

5. 降低颅内压:脑出血后颅内压可能升高,需积极控制脑水肿,降低颅内压。

病情危重时,可能需进行外科开窗减压手术治疗。

6. 控制血压:脑出血患者血压的控制并无一定得标准,应视患者的年龄、既往有无高

血压、有无颅内压增高、出血原因、发病时间等情况而定。

7. 康复治疗:在患者生命体征稳定、病情不再进展后,应尽早进行康复治疗,促进神经功能恢复,提高生活质量。

脑出血是一种严重的脑血管疾病,但通过积极预防和及时应对,可以显著降低其发病率和死亡率。公众应提高健康意识,积极控制血压,保持健康生活方式,定期体检,及时发现并治疗相关疾病。

同时,在脑出血发生时,应迅速就医,接受专业治疗,以挽救生命,减少并发症,提高生活质量。通过全社会的共同努力,我们可以更好地应对脑出血这一挑战。

(作者单位:河北省廊坊长征医院)

超声诊断：守护健康的隐形盾牌

□ 李洋

超声诊断是一种利用超声波对人体内部器官组织进行无创检查的技术,通过分析超声波反射回来的信号,可以了解人体内部结构、形态、血流等方面的信息,从而对疾病进行早期诊断和治疗提供依据。

一、超声诊断的优势

1. 无创无痛:超声诊断是一种无创检查技术,不会对患者造成创伤,因此患者更容易接受。

2. 操作简便:超声诊断仪器操作简便,医生可以根据超声图像实时判断病情,提高诊断效率。

3. 实时动态:超声诊断可以实时观察人体内部结构、形态等方面的变化,为医生提供更加准确的诊断依据。

4. 适用范围广:超声诊断可以用于全身

各部位的检查,包括心血管、消化、泌尿、妇产、颅脑等系统。

二、超声诊断在健康守护中的作用

1. 早期发现疾病:通过超声检查可以早期发现许多疾病,如肿瘤、结石、炎症等,为患者争取治疗时机。

2. 辅助手术:在手术前,超声可以用于定位病变部位,为手术提供更加准确的指导。

3. 监测治疗效果:超声可以监测治疗效果,为医生提供更加客观的依据,以便及时调整治疗方案。

4. 健康筛查:定期进行超声检查可以及早发现健康隐患。如动脉硬化、糖尿病等代谢性疾病,从而降低并发症的发生风险。

三、常见超声诊断的应用场景

1. 腹部超声:用于检查肝、胆、胰、脾等器官的健康状况,是消化系统疾病常用的检查方法。

2. 心血管超声:用于检查心脏和大血管的结构和功能,是心血管疾病诊断的重要手段之一。

3. 妇产科超声:用于检查女性生殖器官和胎儿发育情况,是妇产科疾病常用的检查方法之一。

4. 泌尿系统超声:用于检查肾、输尿管等泌尿系统器官的健康状况,是泌尿系统疾病常用的检查方法之一。

5. 浅表器官超声:用于检查甲状腺、乳腺、淋巴结等浅表器官的健康状况,是肿瘤和炎症常用检查方法之一。

6. 血管超声:用于检查血管内血流情

况,如颈动脉、下肢动脉等部位的超声检查,有助于诊断血管疾病。

四、如何正确看待超声诊断结果?

1. 理解超声诊断的局限性:超声诊断有其局限性,不能替代其他影像学检查方法。

2. 结合其他检查结果:超声检查结果需要结合其他检查结果综合分析,才能做出准确的诊断。

3. 保持良好心态:对于超声检查结果,要保持良好心态,积极配合医生的治疗建议。

总之,超声诊断作为守护健康的隐形盾牌,在临床诊疗中发挥着重要的作用。通过了解超声诊断的优势、作用和应用场景,正确看待超声诊断结果,我们可以更好地利用这一技术为身体健康保驾护航。

(作者单位:河北省保定市第一医院)