



健康关注

卒中临床上指脑卒中,卒中是临床上常见疾病,严重时危及患者的生命健康,及时发现并救治很重要。因此,了解卒中的急救知识,可以有效提高患者的生存率及生活质量。

#### 何为卒中?

卒中,亦称中风,分为缺血性卒中和出血性卒中两种类型。它是由于多种原因导致脑血管受损,引起局部或整体脑组织损害的疾病。卒中具有高发病率、高致残率、高复发率和高死亡率的特点,是中国居民的主要死亡原因之一。其中,缺血性卒中占所有卒中的75%至90%,而出血性卒中占10%至25%。

#### 卒中有哪些表现?

大脑控制着整个身体,所以卒中的症状遍布全身。具体出现什么症状,取决于脑组织受损的部位。临床医学中,后交通动脉和丘脑穿支动脉受累时,可引起反复言语、冷漠、缺乏主动性、失去定向力以及感觉运动障碍。脉络膜前动脉受累时,可导致对侧偏瘫、偏身麻木、偏盲。大脑前动脉受累时,若发生在优势半球的大脑皮层梗死,可引起运动性失语(能听懂但不会说),非优势半球深部结构受累时,可引起对侧忽视(患者未注意到从对侧来的视觉、听觉、触觉刺激),额叶梗死可引起意志力丧失、运动不能性缄默(因不能说话而沉默)和人格改变。前交通动脉受累时,穿支动脉受累可引起某些记忆障碍。大脑中动脉受累时,可导致对侧偏瘫、半侧感觉丧失、同向偏盲。优势半球受累伴有失语(不能说话),非优势半球伴有空间失用(对空间失去概念)和忽视。急性期可表现为头和眼转向梗死对侧,对侧凝视麻痹,意识障碍。外侧豆纹动脉分布区梗死可引起面、臂和腿的偏瘫。视辐射受累可引起视野缺损(视野部分缺失)。颈内动脉受累时,症状类似于大脑中动脉主干闭塞。椎基底动脉系统受累时,可引起偏瘫、舌无力、眼球震颤、眩晕、共济失调(无法掌握平衡),伴随症状包括头昏、恶心、呕吐。由于患者梗死或出血部位及严重程度不同,卒中的病情变化多样,发展也各异。

#### 卒中征兆有哪些?

在日常生活中,若出现以下任一症状,应考虑卒中的可能性:突然出现一侧面部、手脚麻木的现象;突然走路不稳、感觉头部眩晕(警惕后循环中风);突然出现视物模糊、出现黑蒙、偏盲、复视;突然说不清楚话、流口水、嘴角歪斜;突然失语,说不出话或听不懂话;突然剧烈头痛;突然感觉身体无力、活动不灵活;突然昏迷,难以唤醒等。

#### 面对突发卒中,我们又该怎么做?

对于卒中患者而言,时间就是生命。治疗急性缺血性卒中的最佳时机称为时间窗。目前的静脉溶栓时间窗为起病4.5小时内。在时间窗内开展静脉溶栓治疗及血管内治疗(取栓)等方案是目前最有效的救治措施。

一旦发现卒中症状,需要尽快到最近的卒中中心和卒中筛查与防治基地医院等具备卒中救治能力的医疗机构接受规范救治。不建议用私家车运送病人去医院,一旦中途遇到堵车或病人病情突然加重,私家车里的家人是无法处理的且一般家属很难分辨哪些是卒中绿色通道。正确做法是立即拨打急救电话120,让医护人员前来急救。在医护人员到达之前,应将患者平躺放置,头转向一侧(避免发生呕吐导致窒息),清除口鼻内的异物保证患者呼吸通畅,在等待救护车到来的过程中,要密切观察患者的病情变化,如意识状态、呼吸情况、脉搏等,及时向医护人员汇报。

上述的正确做法都是针对已经突发卒中的患者。我们应该做得更多的是在平时,那么在生活中应如何预防卒中?

改变不健康的生活方式,合理膳食,尽量采用低盐、低脂饮食,避免暴饮暴食,戒烟戒酒,并保持规律的作息时间,避免熬夜,适当进行运动减肥。控制高血压、糖尿病、血脂血症、尿酸血症、高同型半胱氨酸血症等危险因素,可在医生指导下规范采用药物治疗的方法进行控制。对于存在卒中危险因素的患者,或已经得过卒中的患者,需要长期服用抗血小板药物,以预防复发,如阿司匹林、氯吡格雷以及强效他汀类药物等。定期体检,检查相关危险因素,如高血压、糖尿病等,以及颈动脉斑块。颈动脉斑块也是卒中的一个危险因素,一旦发现这些危险因素,应及时处理,将这些指标控制在合理范围内。

最后提醒,若出现卒中早期症状,应立即到医院进行急救。

(滁州市中西医结合医院 王 丽)

# 脑出血急救知识,你了解多少



健康生活

脑出血,也称为脑溢血,指非外伤导致的脑实质内血管破裂引发的出血症状,急性病死率可达30%—40%。脑出血也是一种极具致命性的急性脑血管疾病,主要影响中老年人、高血压患者及脑血管畸形人群,好发于秋冬季节,它是由脑部血管破裂导致的周围组织出血,属于出血性卒中的一种,也被称为“脑内出血”或“颅内出血”。那么,如何识别,又该如何抢救呢?我们可以采取哪些措施呢?

#### 脑出血预防

- 严格控制血压。日常生活中,务必密切关注自身的血压状况。可以通过家用血压计定期自测,或定期到医疗机构进行专业测量,高血压患者需要长期规律服药,一旦发现血压异常,应立即寻求医生的指导。
- 及时察觉身体变化。脑出血发生前,部分患者会出现一些明显的预警信号。因此,应当对自己的身体变化保持敏感,一旦发现持续头晕、剧烈头痛等异常症状,尤其是这些症状逐渐加重时,应立即入院接受检查,以便在医生的指导下及时干预和治疗。
- 有效管理情绪。生活中,学会调节情绪至关重要。避免大喜大悲等大幅波动的情绪,特别是要控制好情绪的暴躁情绪,因为情绪不稳定可能导致血压波动,增加脑出血的风险。可以尝试通过深呼吸、冥想等方法来调节身心,保持平和的心态,从而提高心理承受力,改善情绪状态。

#### 脑出血早识别

- 突发性剧烈头痛且无明显原因,一些人初期为间断性的头痛,之后逐渐发展为持续性头痛。同时存在恶心以

及呕吐等症状。

- 脑出血发生前兆为面部、手臂以及手指产生麻木感,如果发现上臂与下肢均出现乏力感,例如在手持东西时,能明显感到握力不足,或是某一侧肢体活动不便。

- 身体感到麻木感的同时,还伴有言语不清的情况。

- 突发性行走困难、眩晕感明显以及身体稳定性降低,脑出血患者可能发生脑出血对侧肢体偏瘫、视野减少以及感觉障碍。原因在于脑出血对附近脑组织形成压迫,造成附近的脑组织受损而形成的对应症状。

- 突发性的眼前发黑,或是单眼发生看东西模糊,乃至至重影的现象,以上都是病症发生的前兆。或是出现嗜睡的现象,即便是白天仍旧有明显的乏力感,甚至产生昏迷现象。造成以上症状的原因是脑出血量在不断增加,患者将在短时间内发生意识障碍,即嗜睡、模糊或是视物不清,如不及时救治,将造成患者死亡。

#### 脑出血急救

- 确保患者呼吸通畅。在患者突发脑出血的情况下,应迅速拨打急救电话并密切关注患者病情变化。如遇到有脑出血发作的患者,需要第一时间解开患者衣领。为确保患者呼吸通畅,应将其置于平卧位,头部偏向一侧。禁止患者仰面平卧,因为可能会加重出血并导致舌后坠,引发窒息风险。此外,还需检查患者口腔内是否存在异物,如果有活动的假牙,必须第一时间取出。

- 保持患者安静。为防止发作时跌倒导致摔伤、擦伤

## 防治前列腺癌,这些要知道

随着医学的不断发展,越来越多的疾病可以通过早期筛查来提高治愈率和生存率。在现代医学中,前列腺癌已成为男性健康中一个不可忽视的话题。根据相关研究数据,前列腺癌是男性中最常见的癌症之一,甚至在某些国家,其发病率超过了肺癌。如何有效预防和早期发现前列腺癌,成为了众多男性关注的焦点。近年来,超声技术作为一种无创、快速且有效的检查手段,逐渐成为前列腺癌筛查的重要工具。

#### 前列腺癌的成因与发展

要理解超声在前列腺癌预防中的作用,首先需要了解前列腺癌的成因和发展过程。前列腺癌发病的具体原因尚未完全明确,但研究表明,前列腺癌的发生与多种因素密切相关。首先,年龄是一个重要的风险因素,随着年龄的增长,前列腺癌的发生率显著上升。其次,前列腺癌的发生与遗传因素也息息相关。此外,生活习惯、饮食、肥胖与发病也有一定关系。多种因素共同作用,则会导致前列腺的异常增生。

前列腺是男性生殖系统中最重要性腺器官,外形似栗子,位于耻骨联合后方,小骨盆内,后方与膀胱颈相连。前列腺癌是指发生在前列腺的上皮恶性肿瘤。前列腺癌早期通常无特殊症状,因此很多患者在初期并不知道病情从而错过最佳的诊治时期。随着肿瘤的不断生长,前列腺腺体压迫尿道,可能会引起排尿困难,主要表现为尿线细、射程短,同时还伴有尿频、血尿等不适症状。如果未能及时发现并治疗,前列腺癌可侵犯膀胱、精囊、骨骼,引起血尿、血精、骨折等严重后果。因此,早期筛查对于前列腺癌的诊治至关重要。

#### 超声在前列腺癌筛查中的作用

超声技术是利用超声波束扫描人体,通过对反射信号的接收、处理以获得体内器官图像的一种无创检查手段。超声技术主要通过经直肠超声(TRUS)和经腹部超声两种方式进行前列腺癌的筛查。经直肠超声通过在直肠内插入超声探头,可以清晰地显示出前列腺的大小、形态以及内部结构,帮助医生发现是否存在肿块或病变,识别出异常的病灶,该种方式目前应用最为广泛。超声检查作为一种非侵入性的检查方法,



健康科普

随着现代医学的不断发展,超声在临床疾病诊治中的地位日益凸显,凭借着特殊的声波技术,为临床医生揭开人体内部的神秘面纱,成为诊断和治疗疾病的重要利器。然而许多人对于超声医学知之甚少。通过这篇文章将带您了解超声的基本原理是什么?超声医学的临床应用有哪些优势和局限性?超声医学的发展前景如何?

超声医学,简单来说,就是利用超声波的物理特性来对人体进行成像和检查。那什么是超声波呢?20000Hz是人耳能听到的最大频率,故把高于20000Hz的声音称为超声波。目前临床诊断所用的超声频率通常为1—20MHz(1MHz=1000000Hz)。这些声波在进入人体后,会根据不同组织的特性产生反射和散射,仪器接收这些返回的声波信号,并将其转化为图像,从而让医生能够清晰地看到人体内部的结构和器官。

#### 超声的类型及应用领域

超声检查的类型有多种,各有其独特的应用价值。

A型:又称超声示波法,主要用于探测距离或深度,但因存在一维局限性,探测信息量少、盲目性大,临床应用已逐渐减少。

B型:即超声断层显像法,可显示检查部位的二维断层图像或切面图像,能进行实时显像,广泛应用于各组织器官的疾病诊断,是医院使用最为广泛的超声检测方法之一。

M型:主要应用于心血管系统的检查,可动态了解心血管系统形态结构和功能状况,并获取相应的心血管生理或病理的技术指标。

等,应立即将患者平卧,遵循就地原则,避免搬动或晃动患者,这有助于减少出血量和降低颅内压。如果环境条件不允许,必须转移患者时,应多人协作,托稳患者头部,平稳移动其至安全区域。在急救人员到达之前,应尽量让患者保持安静的状态,安慰并缓解其紧张恐惧情绪。同时,施救者要保持镇定,切勿慌乱,不要悲哭或呼喊患者,避免加大患者心理压力。

- 人工呼吸。若是发生脑出血,伴随时间的推移,缺氧的状况将逐渐严重,会造成大面积脑组织坏死。因此,急救期间,为了保证获得足够的氧气,在专业医护人员未到达之前,可以为患者提供人工呼吸的处理方式,以尽可能避免大脑由于缺氧而发生死亡。

- 拨打120急救电话。如果自身不具备以上医疗常识,当发现出现脑出血的患者,第一时间帮助患者保持平躺的体位,并及时拨打急救电话,等待专业人员救援。若是能够获得医院专业且及时的救治,自然可以最大程度降低死亡的概率,同时实现对病情的有效控制。

我们在生活中遇到脑出血病症时,保持冷静和科学的态度至关重要。全面了解和践行预防、急救和康复等多方面的知识,能够有效地降低脑出血的发病率和致死率。遇到脑出血莫恐慌、勿乱动、头偏侧,拨打120,掌握正确的知识和技能,以便在遇到紧急情况时能够及时处理,保护自己和他人的生命安全。

(滁州市中西医结合医院 王 丽)

具有痛苦少、时间短,患者无需住院等优点。

除此之外,超声检查还可以与相关实验室指标如前列腺特异性抗原(PSA)结合起来,提升筛查的准确性。PSA是一种由前列腺细胞分泌的蛋白质,具有极高的组织器官特异性,是诊断前列腺癌的首选标志物,正常情况下,PSA水平较低,若血清tPSA和fPSA升高,而fPSA/tPSA降低,则可考虑诊断前列腺癌。因此,超声与PSA结合起来,可以提高前列腺癌筛查的准确性,对进一步的诊断和治疗有指导意义。

#### 预防前列腺癌的建议

除了定期进行体检以外,男性朋友们还可以通过合理的饮食,以及健康的生活习惯来降低罹患前列腺癌的风险。以下是一些具体的预防措施。

- 健康饮食:有研究发现,饮食习惯与前列腺癌的发生息息相关。通过多摄入如新鲜水果和蔬菜等富含抗氧化剂的食物,尤其是西红柿、菠菜等,可以预防前列腺癌。此外,富含Omega-3脂肪酸如深海鱼类、亚麻籽等的食物也有助于降低患前列腺癌的风险。

- 适量运动:适量的体育锻炼有助于保持身体健康,每周应保证不少于150分钟的中等强度有氧运动(如快走、游泳、骑自行车),或75分钟的高强度运动(如跑步、登山)等。

- 定期体检:定期体检是非常重要的,尤其对于50岁以上的男性,建议定期进行前列腺癌的筛查。如果家族中有人曾经患过前列腺癌,特别是父亲、兄弟等直系亲属患过前列腺癌,则应当在更早的年龄开始筛查。

- 控制体重:肥胖会增加患前列腺癌的风险,因此控制体重至关重要。健康的饮食和适度的体育锻炼有助于保持身体健康。

- 减少压力:长期的精神压力可能会导致人体内分泌功能紊乱,保持良好的心理状态、适度的休息和娱乐活动可以缓解压力,保持身心健康。

前列腺癌的预防与早期筛查对男性健康起着重要的作用,而超声检查技术则是不可或缺的重要方法。男性朋友可以通过了解前列腺癌的发病原因,采取健康的生活方式和积极的生活态度,并进行定期的体检和筛查,从而降低患前列腺癌的风险,守护男性健康。(滁州市中西医结合医院 张绪凤)

## 带您了解超声医学

D型:也就是多普勒法,能够以不同的颜色表示不同方向的血流,为医生评估血管和心脏的血流情况提供了直观的信息。

在临床上,超声医学的应用十分广泛,几乎涵盖了人体全身各个部位。在妇科领域,超声可以检查子宫大小及内膜厚度、发现子宫肌瘤及卵巢囊肿等病变。在产科,它是监测胎儿发育的重要手段,从早期的确认妊娠,到中期的胎儿畸形筛查,再到晚期评估胎儿的生长状况和胎位。在心血管领域,超声心动图可以显示心脏的结构和运动状态,评估心脏的结构和功能,诊断心脏病如先天性心脏病、心肌病、瓣膜病等。对于腹部器官,如肝胆胰脾和肾脏等,超声能够发现肿瘤、结石、炎症等病变。尤其在甲状腺、乳腺等浅表器官的检查,能早期发现结节和肿块。

此外,超声检测技术不仅用于疾病的诊断和病情变化的监测,还广泛应用于反映机体及其组织生理、病理状态的各种测量工作中:如通过测量眼球轴长和晶状体曲率可以诊断和纠正近视;通过测量盆底肌与膀胱间的关系诊断和指导盆底康复治疗等。

#### 超声检查的优势与局限性

超声检查具有许多显著的优点。首先,它是一种无创的检查方法,不会对人体造成创伤和痛苦。其次,超声检查价格相对较低廉,适合各种年龄和人群的疾病诊断与健康普查,可以重复、多次检查及复查。再者,超声检查图像清晰,层次清楚,并且能够实时显示与动态观察,医生可以在检查过程中实时观察器官的运动和血流情况,此外,超声检查还具有便捷性,它可以移动到医院的各个科

室进行检查及引导,甚至可以携带便携式超声设备到重症监护室(ICU)及手术室进行检查,为危重症及术中患者的诊断争取宝贵的时间。然而,超声检查也存在一定的局限性。例如,超声对肺等含气器官以及骨骼等高密度组织的显示效果相对较差,因为超声波在这些组织中的传播会受到较大的反射和衰减,当病变组织与正常组织界面之间的声阻抗差异较小时,在图像上难以显示出其差异性,可能会影响诊断的准确性。

#### 超声医学的发展前景

随着科学技术的不断进步,超声医学的发展前景十分广阔。在图像质量方面,随着微电子和计算机技术的发展,超声的图像质量有了一个质的飞跃,新的成像技术将使超声图像更加真实、直观;在临床应用方面,超声医学将不断拓展其应用领域,如超声聚焦(HIFU)治疗肝癌及子宫肌瘤等,超声波碎石、白内障的超声乳化等均已临床得到应用;三维、四维超声成像技术让图像更加立体、直观;弹性超声技术可以评估组织的硬度,有助于肿瘤的良性鉴别;超声造影技术则进一步提高了对微小病变的探测能力;超声引导下的介入治疗、超声与磁共振成像的融合等将为疾病的诊断和治疗提供更加精准的信息。

超声医学犹如一双“无声之眼”,为医生诊断疾病、监测健康提供了重要的信息和依据。它以其无创、无痛、方便、快捷且无电离辐射等优势,为疾病的诊断和治疗提供了有力的支持,成为了临床上广泛应用的医学影像技术之一。未来超声医学将不断创新和进步,为医学诊断和治疗带来更多的帮助和突破。

(滁州市中西医结合医院 李勇刚)

## 中医是如何预防中风的



健康生活

中医,作为中国古老的医学体系,历经数千年的演变与发展,形成了一套完整且科学的理论框架与丰富的实践经验。在预防中风这一领域,中医不仅有着独特的见解,而且通过实践积累了大量宝贵的防治策略。以下是从中医视角对预防中风理论与实践的详细概述。

#### 一、病因病机的中医理解

- 正气亏虚:在中医理论中,正气是人体抵御外邪、维持生理平衡和自我修复能力的关键。当正气不足时,外界的风邪易乘虚而入,导致经络受阻、气血运行不畅,进而使得肌肤筋脉失去滋养,从而诱发中风。

- 痰浊困扰:不合理或过度的饮食摄入,尤其是肥甘厚味的食物,容易在体内酿生痰浊。痰浊不仅阻碍气血的正常运行,还能痹阻经络脉路,使得气血无法畅通,可能导致中风的发生。

- 阴虚风动:中医认为,人体的阴阳平衡至关重要。当阴虚时,即肝肾阴精血液不足,会导致肝阳失控,阳气过于亢盛而化风。这种阴虚不制阳的状态,会使气血逆行,蒙蔽脑窍,从而引发中风。

- 情志过激:剧烈的情绪波动,如暴怒、惊恐等,可诱发心火旺盛。在中医理论中,心主血脉,心火旺盛会导致气血逆乱,上冲脑窍,心神失守。这种情况下,中风的发生风险显著增加。

#### 二、中医预防中风的理论与实践

##### 1.调整生活方式

饮食调养:中医强调饮食有节,提倡以清淡、低盐、低脂、高纤维的食物为主。多摄入新鲜蔬菜、水果,适量摄入优质蛋白,避免过于油腻和辛辣的食物。这样的饮食习惯有助于维持气血平衡和脏腑功能正常。

作息有序:保持规律的作息习惯,避免熬夜劳累,确保充足的睡眠时间。充足的睡眠有助于身体恢复和调节身体机能,降低中风风险。

适量运动:根据个人体质选择适合的运动方式,如散步、太极拳、八段锦等。这些运动可以促进气血流通,增强体质,有助于预防中风。

##### 2.调理脏腑

脏腑失衡乃中风之重要诱因。在中医理论中,心、肝、脾、肾等脏腑功能的协调与否直接关系到人体的健康状态。因此,调和这些脏腑的功能平衡是预防中风的关键所在。

方法涵盖中药、针灸、推拿等中医特色疗法。例如,通过针灸内关、合谷、足三里等穴位,可以调理气机,增强体质,提高机体免疫力,从而有效预防中风的发生。同时,根据个人体质和病情,选用适当的中药方剂进行调理,如补阳还五汤、镇肝熄风汤等,以平衡脏腑功能,达到预防中风的目的。

##### 3.活血化痰

中医认为活血化痰是预防脑血管病变的重要手段。通过使用丹参、川芎、红花等具有活血化痰功效的中药材,可以促进血液循环,防止血栓形成,从而降低中风风险。这些药材可以通过煎煮、泡茶或制成中成药等形式进行调理。

##### 4.调整血压血脂

高血压和高血脂是中风的高危因素之一。在中医理论中,高血压和高血脂分别对应着“眩晕”和“痰浊”等病证。通过中药和针灸的辨证施治方法,可以调整血压血脂水平,降低中风的发生概率。例如,使用天麻、钩藤等中药材可以降低血压;使用山楂、决明子等中药材则可以调节血脂代谢。

##### 5.情志调节

情志失调也是诱发中风的重要因素之一。在中医理论中,情志活动与气血运行密切相关。保持愉悦的心情和避免紧张焦虑的情绪状态有助于维持气血平衡和脏腑功能正常。通过冥想、瑜伽等方法可以帮助放松身心,调节情志平衡。

##### 6.针灸预防

针灸作为中医特色疗法之一,在预防中风方面具有独特优势。通过针刺内关、合谷、足三里等穴位,可以调理气机,增强体质,提高机体免疫力并平衡脏腑功能,从而达到预防中风的目的。具体操作时需根据患者的具体情况辨证施治和个体化选穴调整。例如,对于肝阳上亢型患者可加用太冲穴以平肝潜阳;对于气虚血瘀型患者可加用气海穴以益气活血化痰。此外,还可以结合艾灸等方法进行综合治疗以增强疗效和巩固效果。需要注意的是,针灸操作需由专业医生进行并严格控制刺激强度和频率以避免不良反应或意外情况发生。同时,在实施针灸治疗过程中应密切观察患者的情况并及时调整治疗方案,以确保其安全有效并充分发挥其预防作用。

(明光市中医院 严保雷)

投稿邮箱:czrb9012@163.com