

脑血栓年轻化的原因及预防

□赖伟

近年来,脑血栓这一主要发生在中老年群体中的疾病,逐渐呈现出年轻化的趋势。

脑血栓是一种严重的疾病,往往伴随着高致残率和高死亡率,不仅对患者的身体健康构成了巨大威胁,还给患者家庭带来了沉重的经济负担。因此,深入了解脑血栓年轻化的原因,并采取有效的预防措施,显得尤为紧迫和必要。

脑血栓年轻化的原因

脑血栓年轻化的原因,涉及多个方面。首先,不良的生活习惯在年轻人中日益普遍,尤其是作息不规律、吸烟饮酒、长期熬夜等行为,增加了脑血栓的发病风险。其次,不健康的饮食结构,也成为年轻人脑血栓发病率上升的一个重要原因。年轻人摄入过多脂肪和糖分,导致血脂水平升高,从而增加血管堵塞的风险,最终可能诱发脑血栓。第三,缺乏运动也是促使脑血栓年轻化的重要

原因之一。许多年轻人由于工作繁忙或生活懒散,长期缺乏必要的体育锻炼,导致体质下降、血液循环不畅,从而为脑血栓的形成埋下隐患。同时,现代社会的竞争压力,使许多年轻人处于长期紧张的精神状态,这种状态导致体内的应激反应频繁发生,进而影响血管健康,增加脑血栓的风险。最后,遗传因素在脑血栓年轻化趋势中也起到了一定的作用。

预防脑血栓的方法

养成良好的生活习惯 年轻人应保持规律的作息,保证充足的睡眠,避免熬夜;同时,保持良好的心态,减轻生活和工作压力,避免长期精神紧张。

调整饮食 倡导“两高一低”(高蛋白、高纤维、低糖、低脂肪)饮食模式。年轻人应多吃新鲜的蔬菜和水果,增加膳食纤维的摄入量,减少高热量、高脂肪食物的摄

入量;同时,避免暴饮暴食。

戒烟限酒 吸烟对人体有百害而无一利,年轻人应坚决戒烟。另外,如果需要饮酒,年轻人应选择低度酒,并且每天不超过60毫升。

加强体育锻炼 坚持适度运动,可以增强体质,提高免疫力,降低脑血栓的发病风险。年轻人每周至少进行150分钟的中等强度运动,如快走、慢跑、游泳等。

定期检查身体 年轻人应定期进行体检,及时发现高血压病、糖尿病等慢性病,并积极进行治疗。有家族史的人群,更应提高警惕,定期进行相关检查。

预防脑血栓的食物

蔬菜类 芹菜、韭菜、山药、木耳、香菇等蔬菜,都是营养丰富的食物。它们富含膳食纤维和多种维生素,对于维护人体健康有着重要的作用。膳食纤维,不仅可以调节肠道功能,促进消化,还能降低血脂和血压,预防动脉粥样硬化。

此外,维生素对身体健康有着重要影响,比如维生素A,可以保护视力;维生素C,可以增强免疫力;维生素E,可以抗氧化等。

水果类 苹果、芒果、橘子、猕猴桃、草莓、葡萄等,都是生活中常见的果实。这些水果富含维生素C和多种抗氧化物质,对身体有着重要的保护作用。维生素C是一种强大的抗氧化剂,可以帮助人抵抗自由基的侵害,保护细胞不受损伤。同时,水果中的抗氧化物质,还可以帮助人保护血管壁,降低血脂形成的风险。

坚果类 松子、杏仁等坚果,含有丰富的不饱和脂肪酸和多种微量元素。这些不饱和脂肪酸,有助于降低胆固醇水平,预防心脑血管疾病。

粗粮类 小米、黑芝麻等粗粮,富含膳食纤维和多种营养成分。它们可以促进肠道蠕动,增加粪便的体积和水分含量,从而

改善便秘。此外,粗粮还能降低血脂和血糖水平,对于控制体重和预防糖尿病等慢性病,也有一定的作用。

豆制品 豆腐、豆干等豆制品,富含优质蛋白质和大豆异黄酮等成分。优质蛋白质,有助于维持身体的正常功能,并提供必要的营养支持;大豆异黄酮,则具有抗氧化和抗炎作用,有助于降低血脂和血压,预防动脉粥样硬化。

脑血栓年轻化提醒我们,预防脑血栓需要从年轻时就重视起来。养成良好的生活习惯、调整饮食、戒烟限酒、加强体育锻炼,以及定期检查身体等措施,可以有效降低脑血栓的发病风险。同时,合理选择预防脑血栓的食物,也是预防脑血栓的重要手段之一。让我们从现在开始做起,从自身做起,共同守护心脑血管健康。

(作者供职于广东省东莞市清溪医院神经内科)

关注妇女儿童心理健康

□王秀芬

在公共卫生领域中,妇幼心理健康是一个非常重要却常常被忽视的重要议题。妇女和儿童的心理健康状况,不仅关系到个体的幸福与发展,还对社会的稳定与进步产生影响。

妇幼心理健康涵盖了从孕产期到产后的妇女心理调适,以及儿童在成长过程中面临的各种心理挑战。对于孕妇而言,孕期内激素水平显著变化,对分娩的恐惧、对未来育儿的担忧等因素,都可能导致焦虑和抑郁情绪。产后,由于身体还没恢复,又存在照料新生儿的压力、睡眠不足等原因,产后抑郁症成为不少产妇面临的困扰。

产后抑郁症,不仅会影响患者自身的身心健康,还可能对建立良好的母婴关系产生消极影响。比

如,有些患者可能无法全身心地投入对婴儿的照顾和关爱中,进而影响婴儿的情感与认知发展。

儿童时期是心理成长和发展的关键阶段。在这个时期,儿童可能会面临学习压力、家庭环境变化、社交问题等。例如,校园霸凌可能导致被霸凌的儿童出现自卑、恐惧、焦虑等负面情绪,严重的甚至会产生自杀念头。长期处于高压学习环境中的儿童,可能出现厌学、注意力不集中、情绪不稳定等问题。

那么,为什么妇幼心理健康在公共卫生领域中容易被忽视呢?一方面,社会对于心理健康问题的认知普遍不足,存在着一定的偏见和误解。很多人认为,心理问题是个人软弱或矫情的表现,而不是一种需要认真对待和治疗的疾病。另一方面,妇幼心理健康问题的症状往往较为隐匿,不易被察觉。比如,儿童可能无法准确表达自己的内心感受,孕妇和产妇的心理问题可能被身体变化所掩盖。

为改善妇幼心理健康状况,提

高公众对这一问题的重视,我们需要采取一系列的措施。首先,加强宣传教育。通过各种渠道,普及妇幼心理健康知识,提高公众的认知水平。例如,有关部门可以制作科普宣传手册,举办心理健康讲座等。

其次,建立完善的筛查和干预机制非常重要。医疗卫生机构为孕妇提供常规的心理评估,对存在风险的孕妇及时进行干预和治疗。对于儿童,可以在学校开展心理健康筛查,为有需要的儿童提供

心理咨询和辅导。

最后,家庭和社会的支持也不可或缺。家庭成员应给予孕妇和产妇充分的关爱和理解,分担育儿责任,营造一个温馨和谐的家庭氛围。学校和社区,应为儿童提供一个安全、包容、积极向上的成长环境,帮助儿童培养良好的心理素质和应对困难的能力。

总之,妇幼心理健康是公共卫生的重要组成部分。关注妇幼心理健康,不仅是对妇女和儿童个体权益的保障,还可以促进社会发展。让我们共同努力,为妇女和儿童创造一个更加健康、美好的生活环境,让每一个生命,都能在阳光下绽放出灿烂的笑容。

(作者供职于山东省滨州市无棣县车王镇便民服务中心)

出现这些症状要警惕心衰

□杨莉

心力衰竭(简称心衰),是一种心脏无法有效泵血以满足身体需求的状况,并不是突发性疾病,而是多种心脏问题长期累积的结果。虽然心衰的早期信号较隐匿,但是只要我们留心观察,就能及时捕捉到这些预警信号,为治疗赢得宝贵的时间。

呼吸困难

呼吸困难是心衰常见的症状之一,患者在进行日常活动(如爬楼梯、快走、做家务)时,比过去更容易感到气喘吁吁,这就是心脏发出的预警信号。随着心衰的加重,即使在休息时,患者也可能出现呼吸困难。

疲劳与无力

心衰患者常常感到异常疲劳和无力,即使是完成轻松的任务,也感到力不从心。这是因为心脏泵血功能下降,导致全身各器官和

组织得不到充足的血液供应,进而影响了身体的正常生理功能。因此,近期没有增加运动量或工作压力,却突然感到持续性的疲劳和无力,是心衰的一个早期信号。

水肿

心衰患者由于心脏泵血功能减弱,静脉回流受阻,导致液体在脚踝、小腿等部位积聚,形成水肿。水肿症状通常在早晨较轻,随着一天的活动逐渐加重。因此,下肢出现不明原因的水肿,是心衰的一个临床表现。

咳嗽与咯痰

心衰患者有时会出现咳嗽和

咯痰症状,尤其是在夜间或躺下时更为明显。因此,没有感冒或其他呼吸道感染症状,却频繁出现咳嗽和咯痰,是心衰的一个隐蔽信号。

心跳加速与不规则

心衰患者的心脏为了弥补泵血不足,会不自觉地加快速度,导致心率加快;同时,由于心脏电生理活动紊乱,还可能出现心律不齐(如房颤)等心律失常现象。因此,心慌、心悸,或者心律不齐,是心衰在作祟。

食欲下降与腹胀

心衰还可能引起消化系统的

不适症状,如食欲下降、腹胀等。这是因为心衰导致患者胃肠道淤血,影响了食物的消化和吸收。因此,胃口变差,吃点儿东西就感觉肚子胀得难受,是心衰的一个间接表现。

尿量减少与夜尿增多

心衰还会影响肾脏的血液灌注,导致患者肾功能下降,表现为尿量减少、尿液颜色变深等。同时,由于夜间平卧时心脏负担加重,肾脏血液灌注进一步减少,部分患者还会出现夜尿增多的现象。因此,尿量发生明显变化,尤其是夜尿次数增多,应警惕心衰的

透析患者家庭护理要点

□张慧霞

血液透析治疗是许多肾病患者维持生命的重要手段,它不仅是一个复杂的医疗过程,还是患者日常生活的一部分。如何在日常生活中进行有效护理,让透析生活更加轻松和谐,是患者和家属关心的问题。

了解透析治疗知识

无论患者还是家属,都需要了解透析治疗。透析治疗主要分为血液透析治疗和腹膜透析治疗。患者可以参加医院组织的健康教育课程或阅读相关书籍,逐步掌握透析治疗的原理、操作流程、日常护理要点及可能遇到的常见问题。知识的积累,不仅能减轻患者对未知的恐惧,还能增强患者和家属的信心,从而更好地配合治疗。

营造舒适的家庭环境

保持家庭清洁 透析患者对环

境卫生要求较高,家中应定期清洁消毒,特别是透析区域(腹膜透析治疗通常在家可以操作),减少细菌滋生。

保持适宜的温度和湿度 保持室内温度和湿度适宜,避免过冷或过热,有利于患者身体舒适和病情稳定。

光线柔和 柔和的自然光或适宜的照明,可以缓解患者视觉疲劳,营造温馨、舒适的氛围。

无障碍设计 根据患者的身体状况,家中可适当进行无障碍改造,如安装扶手、防滑垫等,方便患

者行动。

坚持合理饮食

控制水分的摄入量 透析患者需要严格控制水分的摄入量,以减轻水肿和心脏负担。患者应合理安排饮水。

低盐饮食 患者减少盐分的摄入量,有助于控制血压,减轻水肿。

补充优质蛋白质 透析治疗使患者丢失大量蛋白质。因此,患者需要适量补充优质蛋白质,如鱼、肉、蛋、奶等。

限制钾、磷的摄入量 高钾、高磷食物,可能加重肾脏负担。因此

患者应限制摄入香蕉、土豆、坚果、动物内脏等。

补充维生素和矿物质 在医生指导下,患者应适量补充维生素D、维生素C等。

规范操作

严格无菌操作 每次透析前,护理人员需要彻底洗手,消毒透析用品,确保操作环境清洁无菌。

准确记录 护理人员应详细记录每次透析的时间,以及透析液进出量、颜色、性状等,以便医生评估透析效果和调整治疗方案。

观察症状 护理人员要密切观

察患者有无腹痛、发热、透出液浑浊等情况。

定期随访 按照医生要求,患者应定期到医院进行复查和随访。

内瘘护理

患者穿衣宜宽松,避免袖口过紧,以减轻对内瘘的压迫;动静脉内瘘侧,避免提重物,日常减少用力;内瘘侧避免测血压、抽血、输液等操作,以降低潜在的风险。

心理关怀

由于透析治疗周期长,患者与家属往往面临沉重的心理压力,心理关怀尤为重要。家属应耐心倾听,向患者提供情感支持;帮助患者学习情绪调节技巧,如深呼吸、冥想、听音乐等;鼓励患者走出家门,参与集体活动;必要时,寻求心理医生帮助。

(作者供职于山西省晋城市人民医院肾内科血液透析室)

注意事项

遵照医嘱用药 无论是哪种药,患者都应遵照医嘱或药品说明书使用,切勿随意更改药物剂量等。

注意药品的储存条件 药品应存放在阴凉、干燥、通风的地方,避免放在阳光直射和高温潮湿的环境。同时,还应注意药品的有效期和储存条件等信息。

避免滥用和误用 处方药和非处方药都存在一定的使用风险。患者在使用时应避免滥用和误用,以免产生不良反应或加重病情。

定期复诊 对于需要长期使用处方药的患者来说,定期复诊是非常重要的。定期复诊,可以使医生及时了解患者的病情变化和用药效果,及时调整治疗方案。

(作者供职于山东省东明县陆圈镇卫生院)

在日常生活中,当身体出现不适,很多人第一时间想到的是吃抗生素。这种随意使用抗生素的习惯,正在悄悄对我们的身体健康构成严重威胁。

什么是抗生素

抗生素是能够杀灭或抑制细菌生长的药物,对于由细菌引起的感染具有显著疗效。然而,抗生素并非万能药物,它们对病毒、真菌等病原体无效。因此,在使用抗生素前,我们必须明确自己是否存在细菌感染。

明确使用抗生素的指征

确认细菌感染 抗生素仅对细菌感染有效。如果身体不适是由病毒、真菌或其他非细菌病原体引起的,使用抗生素不仅无效,还可能带来不必要的副作用。因此,我们在使用抗生素前,应咨询医生,通过血常规、细菌培养等检查,明确感染类型。

遵照医嘱用药 医生会根据患者的病情、病原体类型及药敏试验结果,选择合适的抗生素。患者应严格按照医嘱用药,不可随意更改剂量或停药。

避免滥用抗生素

不要自行购买和使用 抗生素是处方药,需要在医生指导下使用。我们不能凭借自己的经验或他人的建议,自行购买和使用抗生素。这样做,不仅可能延误治疗时机,还可能造成抗生素滥用。

不用抗生素预防病情加重 有些人一出现感冒、发热等症状,就提前服用抗生素,以预防病情加重。然而,这种做法是错误的。感冒、发热等症状多由病毒引起,抗生素对此无效。

不随意停药或减量 抗生素的疗程和剂量,是根据病情和药物特性来确定的。如果患者在治疗过程中随意停药或减量,不仅会影响治疗效果,还可能导致病情反复或加重。

注意事项

注意药物副作用 患者在使用抗生素的过程中,会出现一些副作用,如胃肠道不适、皮疹等;如果出现这些症状,应及时咨询医生,调整用药方案。

避免交叉感染 在使用抗生素期间,患者应注意个人卫生,避免将病原体传播给他人。同时,家庭成员之间应保持一定的距离,以免交叉感染。

坚持合理饮食和保证充足的休息 在使用抗生素期间,患者应坚持合理饮食,保证充足的休息。坚持合理饮食,有助于增强免疫力,促进患者康复;保证充足的休息,有助于缓解身体疲劳。

如何避免抗生素的耐药性

严格掌握适应证 只有在明确细菌感染的情况下,才能使用抗生素治疗。对于病毒感染或疑似病毒感染的患者,应避免使用抗生素。

合理使用抗生素 在使用抗生素时,患者应严格按照医嘱用药,不可随意更改剂量或停药;同时,应根据细菌培养及药敏试验结果,选择合适的抗生素种类和剂量。

加强宣传教育 通过传统媒体、网络等渠道,加强抗生素知识的宣传和教育,提高公众对抗生素合理使用的认识和重视程度。同时,加强对医务人员的培训和管理,提高其合理使用抗生素的意识和能力。

(作者供职于山东省菏泽市牡丹人民医院)

什么是CT增强扫描

□司金兰

CT(计算机层析成像)是现代医学影像技术中重要的检查手段。CT增强扫描,为疾病的精确诊断提供了更有力的依据。本文主要介绍CT增强扫描的相关知识。

基本概念

CT增强扫描是在CT检查前,先为患者静脉输入造影剂,再进行扫描的一种方式。造影剂,可以提升患者血液及特定组织器官的X线吸收能力,从而更明显地在图像上显示密度差异。

工作原理

CT增强扫描的工作原理是基于X线的物理特性及造影剂的化学性质。普通CT扫描是将X线穿过人体后被探测器接收,再经过计算机处理而形成图像。CT增强扫描则是在造影剂随血液循环至全身各个部位后,因其密度比周围组织高,在X线照射下会有更强的吸收效果,从而经计算机处理而形成具有更高对比度的图像。CT增强扫描通过对比度差异,可以对病变组织做到更准确地识别,并更好地判断其大小、性质及位置。

应用范围

神经系统病变 如脑外伤、脑梗死等,CT增强扫描可以清晰显示病变部位的血管情况,与周围组织的关系,提升诊断的准确性和治疗的针对性。

胸部病变 如感染性病变、肺部创伤等,CT增强扫描可以显示肺内团块与纵膈的关系,对医生判断病变性质及范围有帮助。

心血管疾病 CT增强扫描,可以诊断心包积液、心包肿瘤、冠心病等疾病。CT增强扫描,还可以清晰显示心脏和大血管的解剖结构及病变情况,为介入治

疗及外科手术治疗提供了重要的依据。

腹部器官病变 CT增强扫描,可以清晰地显示胆囊、肝脏、脾脏、肾脏、胰腺等器官的病变情况,对创伤、感染及肿瘤等疾病的诊断有着重要意义。

骨关节病变 CT增强扫描,可以及时发现骨赘、肌肉内的细小病变,对肿瘤向软组织浸润的情况进行观察,从而为骨科及肿瘤科的治疗提供重要信息。

有哪些优势 首先,提高病变的显示率。CT增强扫描,可以显著提升病变组织与正常组织间的密度差异,让病变显示得更清晰。其次,提高诊断准确率。医生根据CT增强扫描结果,可以对病变性质、大小及位置做到更准确地判断。最后,对治疗有指导作用。CT增强扫描,可以为患者的外科手术及介入治疗提供精确的影像信息,对医生制定更科学、合理的治疗方案有帮助。

注意事项 虽然CT增强扫描在临床应用中有着许多优势,但是并不是所有患者都适用。首先,甲状腺功能亢进症的患者,对碘过敏、有心肺疾病的患者,妊娠妇女,肝肾功能不全患者,重症肌无力患者等,要避免做CT增强扫描。其次,患者在接受CT增强扫描前,要详细告知医生自己的病史及过敏史,以免发生不良反应。最后,患者做完CT增强扫描后,要多喝水,以加速造影剂在体内的代谢及排出。

(作者供职于山东省淄博市淄川区中医院)