

脑卒中知多少:科学认识脑血管病变

段玉玲 砀山县人民医院神经内科

一、引言

在医学领域,脑卒中作为一种严重的脑血管疾病,一直备受关注。它不仅给患者带来身体上的痛苦,也给家庭和社会带来沉重的负担。为了更好地应对这一挑战,我们需要对脑血管病变及脑卒中有深入的了解。本文将为您介绍脑血管病变的相关知识,并介绍脑卒中的预防、应对及康复措施,帮助您守护脑部健康。

二、脑血管病变概述

脑血管病变是指脑部动脉或静脉系统出现异常,导致脑部供血不足或血液泄漏。这些问题可能包括血管狭窄、闭塞、破裂等,进而引发一系列脑部疾病,如脑梗死、脑出血等。脑血管病变的发生与多种因素有关,如高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、年龄等。了解这些因素,有助于我们更好地预防脑血管病变。

三、脑血管病变的分类与症状

1. 脑血管病变的分类

脑血管病变主要包括缺血性和出血性两大类。缺血性脑血管病变是指脑部血管狭窄或闭塞,导致脑部供血不足而引发的疾病,如脑梗死。出血性脑血管病变是指脑部血管破裂,导致血液泄漏到脑组织内而引发的疾病,如脑出血。

2. 脑血管病变的症状

脑血管病变的症状多种多样,常见的有头痛、头晕、恶心、呕吐、肢体无力、麻木、言语不清等。这些症状可能突然出现,也可能逐渐加重。当这些症状出现时,我们应高度警惕脑血管病变的可能性,及时就医。

四、脑卒中的认识与预防

1. 脑卒中的定义与分类

脑卒中,又称中风,是一种急性脑血管疾病。根据病因不同,脑卒中可分为缺血性脑卒中和出血性脑卒中两大类。缺血性脑卒中是由于脑部血管狭窄或闭

塞,导致脑部供血不足而引发的;出血性脑卒中则是由于脑部血管破裂,导致血液泄漏到脑组织内而引发的。

2. 脑卒中的预防

(1)控制危险因素:高血压、高血脂、糖尿病等是脑卒中的主要危险因素。通过药物、饮食、运动等方式控制这些危险因素,有助于降低脑卒中的风险。例如,高血压患者需按医嘱规律服药,保持血压稳定;高血脂患者应调整饮食结构,减少高脂肪食物的摄入,必要时可服用降脂药物;糖尿病患者应严格控制血糖水平,遵循医生的治疗方案。

(2)健康饮食:保持均衡的饮食,多吃富含膳食纤维、维生素和矿物质的食物,如蔬菜、水果、全谷类等。同时,减少高脂肪、高热量食物的摄入,以降低血脂水平。适量摄入富含Omega-3脂肪酸的食物,如鱼类、坚果等,对神经系统健康有益。

(3)适量运动:适量进行有氧运动,如快走、游泳、骑自行车等,有助于改善血液循环,降低脑卒中的风险。同时,避免长时间久坐不动,保持身体活动状态。

(4)戒烟限酒:吸烟和过量饮酒都会增加脑卒中的风险。因此,应戒烟限酒,保持健康的生活方式。

(5)定期体检:定期进行体检,及时发现并治疗高血压、高血脂等潜在疾病,有助于降低脑卒中的风险。特别是对于中老年人,更应重视定期体检。

(6)保持良好的心态:长期情绪不佳是脑卒中等脑血管病的一大诱因。为了预防该病发生,应注意保持良好情绪,尽量避免生气动怒和过于激动。保持愉悦放松的精神状态,当压力较大时,可以通过聊天和一些娱乐活动帮助改善。

(7)避免过度劳累:劳逸结合是预防脑卒中的重要措施。避免长时间工作或学习导致的过度劳累,合理安排工作和

休息时间,保持身心健康。

五、脑卒中的应对与治疗

1. 脑卒中的应对

当脑卒中发生时,首先要保持冷静,迅速拨打急救电话。在等待急救人员到来的过程中,可以让患者保持平卧位,避免跌倒和二次损伤。如果患者出现呕吐或口鼻有异物时,应让头偏向一侧,保持呼吸畅通。同时,避免给患者喂食或饮水,以免加重病情。

2. 脑卒中的治疗

脑卒中的治疗方法因病情而异。对于缺血性脑卒中患者,可采用溶栓治疗、取栓治疗等方法来恢复脑部血流。对于出血性脑卒中患者,则需要根据出血量和病情严重程度选择合适的治疗方法,如止血药物、降压药物或手术治疗等。在治疗过程中,患者应积极配合医生的治疗方案,同时保持良好的心态和生活习惯。

六、脑卒中康复与护理

脑卒中患者的康复与护理是一个长期的过程。在康复期间,患者需要进行专业的康复训练,包括肢体功能训练、语言功能训练、心理康复等。这些训练有助于恢复患者的生活自理能力,提高生活质量。同时,家属也应积极参与患者的康复过程,给予患者关爱和支持。在护理方面,患者需要注意保持良好的生活习惯,如规律作息、健康饮食、适量运动等。此外,患者还需要定期进行复查和随访,及时发现并处理可能出现的问题。

七、结语

脑卒中作为一种严重的脑血管疾病,对人们的健康和生活质量造成了极大的威胁。然而,通过科学的认识脑血管病变和脑卒中,我们可以采取有效的预防和应对措施,降低脑卒中的风险。让我们从现在开始关注脑血管健康,共同守护好我们的脑部健康。

抗生素不是万能钥匙:合理使用,避免耐药

张洁琛 蚌埠市第三人民医院药学部

在医学的辉煌篇章里,抗生素的问世犹如一束破晓之光,照亮了人类与细菌作战的征途。自20世纪青霉素那场意外的邂逅以来,这些神奇分子便化身抵御微生物侵犯的坚实盾牌。然而,随着岁月流转,一个不容忽视的事实浮出水面:抗生素,尽管威力巨大,却并非包治百病的万能钥匙。不当的应用非但难以击退病魔,反而可能成为滋养耐药性细菌的温床,让治疗之路愈发崎岖。

抗生素的作用与分类

抗生素,作为医学领域中的重要成员,承载着抵御细菌感染的重任,它们通过多种机理施展其治疗魔力,有的破坏细菌的生长引擎,有的则捣毁细菌的防御工事,还有的干扰细菌内部的精密生产线,确保精准打击。在这场微观世界的战斗中,几种典型的抗生素家族尤为突出:β-内酰胺类,如青霉素和头孢菌素,它们宛如细胞壁的解锁专家,悄然潜入,破坏细菌赖以生存的结构基础;大环内酯类,如红霉素和阿奇霉素,通过细腻的调控,阻碍细菌的蛋白质制造车间,使细菌生长戛然而止;四环素类,包括四环素和多西环素,以其广谱的抗菌能力闻名,它们多管齐下,有效抑制细菌的生命活动;氨基糖苷类,例如庆大霉素和链霉素,以其强大的杀菌效能,精准打击细菌的生命核心;还有喹诺酮类,以氧氟沙星和左氧氟沙星为代表,通过干扰细菌DNA的操作,阻止其复制与修复。每一类抗生素都像是针对特定细菌的定制策略,但在使用时必须审慎,确保靶点准确,因为不当应用只会加速细菌耐药性的进化。

耐药性的形成与后果

耐药性是指细菌经过自然选择发展出对抗生素的抵抗能力。当抗生素

不恰当地使用时,最敏感的细菌首先被消灭,而那些偶然具有抗药性的细菌则会存活并繁殖。这会导致更难治疗的感染以及更长的病程。耐药性不仅增加了医疗费用,也加重了病人的痛苦,甚至可能导致死亡。

合理使用抗生素的核心原则

合理使用抗生素是一项至关重要的公共卫生策略,旨在确保这些宝贵药物的长期有效性,同时保护患者免受不必要的副作用和耐药性风险。这要求在确切的医学证据基础上,即在确诊为细菌而非病毒感染时,才启动抗生素治疗。以下是几个关键的合理使用原则:

1. 遵循专业指导:始终根据医生的处方和指导使用抗生素,这是基于患者的具体病情和细菌敏感性测试结果的个性化治疗计划。

2. 精准用药:确保使用的抗生素种类和剂量准确无误,针对性地选择窄谱抗生素以减少对正常菌群的干扰,除非广谱抗生素有明确指征。

3. 全程服药:即便症状提前缓解,也应完成整个抗生素疗程,以防止残余细菌卷土重来,进一步演化为耐药株。

4. 不随意增减剂量或停药:未经医生同意,不应擅自调整药物剂量或提前终止治疗,以免影响疗效和促进耐药性产生。

5. 定期评估:在治疗过程中,根据病情变化和实验室检查结果,及时与医生沟通,必要时调整治疗方案。

多维度策略以遏制耐药性的发展

面对日益严峻的抗生素耐药性挑战,全球范围内需采取综合策略,从个体行为到国际协作,全方位出击,以降低耐药性风险,保障公共卫生安全:

1. 疫苗接种:积极接种疫苗,预防可导致细菌性感染的疾病,减少对抗生素

的依赖。

2. 个人卫生习惯:保持良好的个人卫生习惯,如勤洗手,使用肥皂和流动水清洁双手,可以有效减少病原体传播。

3. 增强免疫力:均衡饮食、规律运动、充足睡眠和减压,提升自身免疫系统功能,对抗常见病原体。

4. 医疗实践的优化:医疗机构应实施严格的感染控制措施,规范抗生素处方,监测并报告耐药性情况,参与抗生素管理培训。

5. 科学政策与国际合作:政府和国际组织应推动相关政策,限制非处方抗生素销售,鼓励研发新型抗生素和替代疗法,同时加强跨国界的合作,共享耐药性数据,协同应对耐药性危机。

6. 公众教育与意识提升:普及抗生素合理使用的知识,提高公众对抗生素耐药性问题的认识,减少不必要的抗生素需求。

抗生素,这把曾经的“万能钥匙”,如今需要我们更加智慧地使用。通过科学合理的用药、增强个人防护意识、支持医疗专业人员的工作,以及参与全球性的合作与努力,我们可以减缓耐药性的发展速度,保护抗生素的有效性,让它继续成为我们健康防线上的坚强后盾。让我们携手,用知识和行动,共同守护这份对抗疾病的重要武器,为健康铺设一条光明的未来。



蚌埠市自然资源和规划局公开出让国有建设用地使用权公告

(蚌自然资告字〔2024〕10号)

根据国家有关法律法规规定,经蚌埠市人民政府批准,蚌埠市自然资源和规划局决定公开出让下列1宗国有建设用地使用权。现将有关事项公告如下:

一、公开出让宗地的基本情况(见下表)

地块编号	宗地坐落位置	出让面积(m ²)	规划设计条件及要求				起始价(万元)	保证金(万元)	增价幅度	出让期限
			规划用地性质	容积率	建筑密度(系数)	绿地率				
蚌挂(2024)21号	淮上区龙山路南侧、永泰路东侧	57668.59	居住用地、公园绿地	≤2.0,地块西南角公园绿地不参与容积率计算	≤30%	≥40%	16436	3288	1万元/亩	70年

(备注:地块实际出让面积以面积计算图为准。)

二、竞买人的条件

中华人民共和国境内外的法人、自然人和其他组织除法律法规另有规定外,均可参加竞买。申请人可以单独申请,也可联合申请。联合申请的,应提交下列文件:1.联合申请各方共同签署的竞买申请书;2.联合申请各方的有效身份证明文件;3.联合竞买协议,协议要规定联合各方的出资比例、权利、义务,并明确签订《国有土地使用权出让合同》时的受让人。

三、竞买约定

1.提交竞买申请前,竞买申请人应对出让宗地进行实地踏勘,全面了解出让文件和宗地现状;对出让文件和宗地现状有疑问的,应在竞买申请前向市自然资源和规划局书面提出。

2.竞买申请人一旦提出竞买申请,即视为对出让文件内

容清楚并自愿受其约束,对宗地现状无异议。竞买申请人竞得出让宗地后,不得以该宗地的出让文件和现状异议对成交结果及所签署的相关文件提出抗辩。

3.房地产用地项目在交房时须具备不动产首次登记条件。

四、公开出让方式

本次土地出让采取网上报名和现场报名并行的方式进行。

(一)网上报名:所有上述公告中地块的意向竞买人可通过IE浏览器访问蚌埠市自然资源和规划局土地招拍挂网上报名受理系统(以下简称“系统”)(网址: <http://112.30.212.142:8002>)进入并根据网站的用户操作指南完成注册及土地竞买报名工作。申请人可于2024年5月22日至2024年6月11日登录系统进行报名,报名时系统会产生一个保证金账号,用户须按时足额缴纳相应的竞买保证金,并根据出让文件(可在宗地详情界面内下载)要求上传报名所需资料后提交报名申请。保证金到账的截止时间为2024年6月11日17:00。(特别提示:系统会对每宗地的每家竞买人生成唯一的保证金账号,竞买人须详细验证并按时足额缴纳竞买保证金。)报名截止后,资格审核通过的用户将收到系统发送的竞买资格确认书,竞买人须凭此竞买资格确认书参加现场拍卖或挂牌活动。

(二)现场报名:申请人可于2024年5月22日至2024年6月11日到蚌埠市自然资源和规划局索取公开出让文件,其间,申请人可携带出让文件要求提供的报名材料到蚌埠市自然资源和规划局(蚌埠市南湖路1008号)提出书面竞买申请,并根据出让文件要求经审核后,方可取得竞买资格。保证金到账的截止时间为2024年6月11日17:00。

截至2024年6月11日17:00,取得竞买资格的申请人超过2家(含2家)的,将采取公开拍卖方式出让该宗国有建设用地使用权。不足2家的,采取挂牌方式进行,同时竞买申请受理及竞买保证金缴纳时间将顺延至2024年6月19日17:00。挂牌时间截止时,有竞买人表示愿意继续竞价的,转入现场竞价。

具体公开出让方式由蚌埠市自然资源和规划局于2024年6月11日17:30前告知取得竞买资格的申请人。

拍卖佣金按《关于印发<蚌埠市国有建设用地使用权公开出让服务机构库和地价评估机构库管理暂行办法的通知>》(蚌自然资函〔2023〕5号)以及《蚌埠市国有建设用地使用权公开出让服务机构库入库协议》有关规定执行。现场竞价佣金参照拍卖佣金执行。

五、公开出让时间和地点

公开拍卖时间:2024年6月13日15:00
公开挂牌时间:2024年6月12日至2024年6月21日

挂牌时间:上午8:30—11:30,下午2:30—5:00
挂牌申请受理截止时间:2024年6月19日17:00
挂牌截止时间:2024年6月21日16:00

拍卖(挂牌)地点:蚌埠市公共资源交易中心(蚌埠市南湖路1008号)

六、出让文件获取方式

本次出让宗地的出让文件(包含出让须知、规划设计条件及红线图等相关电子资料),竞买人可通过访问蚌埠市自然资源和规划局土地招拍挂网上报名受理系统(网址: <http://112.30.212.142:8002>)注册登录后点击相应地块下载。出让文件不提供纸质版。

自本公告之日起到2024年6月19日为咨询、现场踏勘阶段,咨询报名地点设在蚌埠市自然资源和规划局(蚌埠市南湖路1008号)611室。

咨询电话:0552-2155940、2155977

网上报名系统:18684711159(周工)

网址:中国土地市场网(<http://www.landchina.com>)

蚌埠市自然资源和规划局网(<http://zrzy.bengbu.gov.cn>)

蚌埠市自然资源和规划局土地招拍挂网上报名受理系统(<http://112.30.212.142:8002>)

2024年5月22日

蚌埠市发改委部分农副产品价格监测信息

名称	单价	名称	单价	名称	单价
粳米	¥2.42	山药	¥5.25	香菜	¥12.94
面粉1	¥2.25	生姜	¥9.11	青菜	¥2.13
大豆油	¥71.34	莲藕	¥3.96	茼蒿	¥3.09
食用调和油	¥73.84	洋葱	¥2.35	菠菜	¥3.76
猪后座肉	¥12.37	胡萝卜	¥2.17	韭菜	¥2.60
鲜牛肉	¥32.58	蒜头	¥7.66	长茄子	¥2.56
鲜羊肉	¥37.13	土豆	¥2.68	青椒	¥2.55
鸡蛋	¥4.70	大葱	¥1.77	西红柿	¥4.00
小仔鸡	¥13.25	芹菜	¥3.15	黄瓜	¥1.76
鲫鱼	¥9.38	黄豆芽	¥2.14	冬瓜	¥1.59
四季豆	¥4.50	莴笋	¥2.67	西兰花	¥6.04
毛豆	¥4.70	蒜苗	¥3.88	大白菜	¥1.75

以上为2024年5月21日部分农副产品市场均价,供参考。单位:元/500克 油:元/5升

生活·资讯

招聘求职/房源租赁/生活服务

刊登电话:4010358 QQ:934437821

遗失声明登报

网上办理证件遗失声明,公告发布,分类广告,请扫二维码,方便、快捷。



QQ群

装饰设计

招聘信息

找工作 招职工

鸿正 装修热线
TEL:2861072
13855264565

招工招聘
1.本公司招工作人员及业务员4-6名,待遇面谈。
2.京、沪、武汉招高铁动车乘务员及其它工种,待遇好,大中专以上学历,男女18-30周岁,报名从速!
地址:财富大厦1821室
电话:3162068 19955252528

请扫码登录
蚌埠“三公里”就业圈。



开锁服务

专业搬家

★心安开锁 2077110

★吉发搬家 18955201336

★鸿福搬家 4191123