

脑出血的早期识别与应对方法是什么？

□张开地 杨山县人民医院重症医学科

脑出血是指脑内血管破裂,血液进入脑组织或脑室,导致脑功能受损的疾病。脑出血往往发展迅速,严重时甚至危及生命,因此早期识别和及时应对至关重要。了解脑出血的早期征兆、应对措施以及如何尽早发现,是每个人应具备的健康常识。

1.脑出血的早期征兆

脑出血的症状往往比较明显,但它的发生往往使人措手不及。脑出血的症状会因出血部位的不同而有所差异,但以下是一些普遍的早期症状,发现了这些信号,一定要引起高度重视。

1.1**突发性剧烈头痛**:如果你曾经经历过偏头痛或普通头痛,可能不会对这种突如其来的剧烈头痛产生怀疑。然而,脑出血的头痛通常非常剧烈,且呈爆裂性,很多人会形容这种疼痛像“头顶被撞了一下”。这种痛感常常伴随有恶心、呕吐等症状。

1.2**一侧肢体无力或麻木**:脑出血往往会影响身体的一侧,尤其是上肢或下肢。这种无力或麻木感可能突然间出现,患者可能无法举起手臂或踩下脚步。如果你或周围的人突然间出现了这种症状,可能是大脑一侧受到影响。

1.3**语言障碍**:脑出血还可能影响语言中枢,导致患者出现口齿不清、言语含糊不清的情况。严重时,患者可能完全失去语言表达能力。若一方言语不清且伴有其他症状,迅速寻求医生帮助至关重要。

1.4**视力模糊或双重影像**:脑出血也可能导致视觉障碍,表现为视力突然模糊或看到双重影像。若出现视力丧失或眼前一片漠然的情况,一定要尽快检查,以排除脑部疾病的可能性。

1.5**突然的恶心和呕吐**:恶心和呕吐是脑出血的常见伴随症状,尤其是当脑部出血压迫了

大脑的呕吐中枢时。恶心和呕吐可能伴随剧烈头痛,若与其他症状一起出现,则应特别警惕。

1.6**失去平衡或协调能力**:脑出血有时会影响到大脑控制运动的区域,导致患者步态不稳、走路摇晃。即便是站立时也可能感到不稳定,容易跌倒或失去平衡。

2.脑出血的应对方法

2.1**立刻拨打急救电话**:当怀疑自己或他人可能发生脑出血时,最重要的一步是立刻拨打急救电话。在拨打时,尽量清晰地描述患者的症状,告诉急救人员症状的持续时间、变化情况以及发生的部位。尽快获取专业医疗帮助是治疗的第一步。

2.2**避免惊慌**:当脑出血发生时,患者的亲朋好友通常会感到非常慌乱。但是,在这种情况下,冷静的应对尤为重要。尽量避免让患者过度活动,避免加重出血的情况。确保患者平躺,保持呼吸道畅通。若患者呕吐,可以将其头部侧向一边,以防呕吐物引起窒息。

2.3**立刻就医并进行检查**:急救人员到达现场后,会迅速将患者送往医院进行专业的检查。脑出血的诊断通常需要通过CT或MRI检查来确定血肿的大小、位置以及是否有脑水肿等并发症。诊断后,医生会根据具体情况制订治疗方案。

3.治疗方式

保守治疗:对于小规模出血,尤其是在患者血压控制得当的情况下,医生可能会选择保守治疗,包括药物控制出血、缓解脑水肿等。此时,患者需要在医院里进行严格的观察和治疗。

手术治疗:对于病情较为严重、出血量较大的脑出血患者,在符合相应手术指征的情况下,

手术往往是一种重要的治疗方式,但具体治疗方案需由专业医生根据患者个体病情进行综合评估和制订。手术的目的是尽快清除血肿、减少颅内压,并尽量恢复脑部的正常功能。

康复治疗:脑出血的治疗不仅仅是急性期的处理,康复期的治疗同样重要。患者可能需要进行物理治疗、言语治疗、心理支持等,帮助他们恢复正常的生活和工作能力。康复的过程可能较为漫长,但积极配合医生的治疗与康复计划,患者的生活质量通常会有所提高。

4.脑出血的预防

控制高血压:高血压是脑出血的主要诱因之一。通过控制血压,避免血压波动过大,可以大大降低发生脑出血的风险。高血压患者需要定期监测血压,遵循医生的治疗建议,并注意饮食和作息。

健康饮食和适量运动:合理的饮食和适量的运动有助于保持良好的血管健康,减少动脉硬化等问题的发生。多吃水果、蔬菜和全谷物,减少高脂肪、高盐分食物的摄入,有助于降低脑出血的风险。定期进行有氧运动,如快走、游泳等,能促进血液循环,保持良好的心血管健康。

定期体检:定期进行体检,尤其是40岁以上的人群,可以及早发现潜在的健康问题,如高血压、动脉硬化等。及早发现并采取措施,有助于预防脑出血的发生。

5.小 结

综上所述,了解脑出血的早期症状和应对措施,保持冷静并迅速就医,是应对这种紧急状况的关键。同时,健康的生活方式和定期体检也是预防脑出血的重要手段。希望大家都能关注自己的健康,发现潜在的风险,预防并应对脑出血等突发事件,确保生活更加美好。

从“未病先防”谈起:中西医结合如何延缓心脏病进展

□姚朝辉 安徽省庐江县中医院

1. 中西医结合的理论基础

“未病先防”乃中医学里的一个关键理念,着重突出预防为先、未病时就进行治疗,此理念源于《黄帝内经》里的“治未病”思想,倡导在疾病尚未发生之际,借助调节身体的整体平衡以及环境适应能力,来防止疾病的出现,这一理论指出,人体的健康并非仅仅是没有疾病的状况,是阴阳、气血以及脏腑功能处于和谐与平衡的状态。一旦人体呈现出某些亚健康状态或者潜在的病理变化,就应当采取预防举措,防止疾病发展。

中医所注重的“辨证施治”,是依据不同个体的体质状况、所处生活环境以及情绪状态等多方面因素,来采取有个性化特点的预防举措,借助中药调理、针灸、推拿、食疗等多种手段,对体质加以改善,提升身体的抗病能力,以此达成“未病先防”的成效,比如说,运用有补气养血功效的中药,帮助气血不足的人提高免疫力,或者借助调节脏腑功能,避免疾病的发生与扩展。

西医从生物医学的层面出发,对心脏病的病因、发病机制以及诊断方法展开研究,运用药物治疗、介入治疗等方式来对病情实施干预,心脏病的治疗主要依靠现代医学所取得的技术进展,像冠状动脉造影、血管支架植入、抗血小板药物以及他汀类药物等,这些手段在治疗急性心脏病发作以及慢性心脏病管理方面发挥着关键的作用。

2. “未病先防”在中西医结合中的应用

2.1**体质辨识与个性化干预**:中医一直秉持“未病先防”的理念,也就是在疾病尚未发生之时,借助调节人体整体状态,来提高抵抗力,以此预防疾病的出现,在心脏病的防治进程里,体质辨识属于中医的关键基础,凭借对患者体质类型给予辨别,像气虚、血瘀、阴虚等情况,可为个体制订有针对性的干预方案,中医的体质辨识与西医的现代诊断手段相结合,例如心电图、超声心动图等,可对患者的健康状况做出全面评估,识别潜在的心脏病风险。比如针对气虚型患者,可以运用黄芪、党参等中药来补气养血,再配合西医的血压控制药物,调节心脏功能,减轻心脏负担。

2.2**中药干预与心血管健康的长期调理**:中药于心脏病的预防以及治疗领域有着意义,在长期

调养这一方面,中药发挥作用借助调节气血、改善循环、疏通经络等多种途径,对心血管功能的维系有所帮助,像丹参、三七、葛根等常用中药,可促进血液循环、降低血液黏稠程度,预防血栓生成,改善微循环状况,缓解血管压力,从而延缓心脏病的发展进程。举例来讲,丹参有活血化瘀之效,还可以保护心肌细胞,预防冠心病的出现,西医尽管在急性心脏病的治疗中表现优异,然而对于长期保健以及预防而言效果相对欠佳。

2.3**生活方式干预与中西医结合的综合管理**:心脏病的出现和不良生活方式有着紧密联系,像是不健康的饮食习惯、运动量不足、吸烟以及承受过度压力等情况,中医所倡导的“未病先防”理念着重于从生活方式方面着手,去改变不良的习惯,对饮食以及作息进行调整,借助合理的饮食调养以及中药配方,再结合西医的运动医学指导与生活干预,便可切实降低心脏病的发生风险。举例来说,中医主张借助食疗来为心脏补充所需营养,像多吃一些含有丰富不饱和脂肪酸的食物,比如深海鱼、坚果等,减少饱和脂肪的摄取,配合西医给出的健康饮食建议,可优化脂质代谢,使血脂水平降低,西医给出的运动方案,如有氧运动和心肺功能训练,与中医的调理方法相结合,可提升身体免疫力,提高心脏的耐受力以及恢复能力,在早期达成对心脏病的防治。

2.4**针灸和推拿在预防心脏病中的作用**:针灸与推拿是中医的两种治疗方法,在心脏病预防及早期干预里作用突出,能刺激特定腧穴,针灸可调节经络气血,促使全身血液循环,减轻心脏负担,调节自主神经系统,缓解焦虑与压力,预防心脏病发生,像针刺刺激胸腺、心俞等穴位,能提高心脏功能,改善心脏供血供氧,降低心脏病风险。推拿凭借按摩特定穴位和部位,舒缓肌肉紧张,减轻压力,帮助改善血液流动,提升心血管健康。

结语:中西医结合治疗模式以“未病先防”理念为指引,为心脏病的预防、早期干预以及治疗开辟了新方向,借助中医的体质调理和西医的现代诊疗技术相结合的方式,可改善患者整体健康状况,有效延缓心脏病发展进程,提高患者生活质量。

便血莫惊慌,聊聊痔疮那些事儿

□王静静 亳州市中医院肛肠科

便血的症状非常吓人,很多人一旦遇到,心里就会不禁升起一股恐慌感,想着是不是得了什么严重的疾病。然而,别急,便血不一定等于大病。在大多数情况下,便血的罪魁祸首往往是我们常常忽视的“痔疮”。

说到痔疮,很多人可能都会不禁皱眉头,认为这是个羞于提及的话题。其实,痔疮并不像我们想象中的那样可怕,很多人都曾经历过。今天,就让我们一起来探讨一下痔疮那些事,看看你是否也曾中招,以及如何摆脱它的困扰!

痔疮到底是什么?

痔疮是由于肛门周围的血管扩张或发炎,形成肿胀的组织块而引起的。根据位置的不同,痔疮分为内痔、外痔以及混合痔。内痔通常是在肛门内部形成的,外痔则位于肛门外部,而混合痔则同时具备两者的特点。虽然痔疮听起来像是个“老年病”,但事实上,年轻人、孕妇甚至孩子都有可能因为一些生活习惯不当而罹患痔疮。因此,不管年龄多大,痔疮的发生与每个人的日常习惯都息息相关,尤其是长期便秘、久坐不动或饮食不均等不良习惯,都会成为诱发痔疮的潜在导火索。

痔疮最常见的症状便是便血。尤其是在排便时看到鲜红的血迹,很多人都会忍不住心跳加速,赶紧跑到医院去检查。其实,痔疮引起的便血大多数是鲜红色的血液,且多半是无痛的,便血时,血液往往附着在大便表面,或是在擦拭时看到血迹,而不会与大便混合在一起。痔疮的另一个常见症状是肛门部位的肿胀和不适,很多人会感觉到肛门处有异物感,甚至是持续的痒感、灼热感,有些患者在排便时可能会感到剧烈疼痛,除了这些典型的症状外,痔疮还可能会引发肛门部位的瘙痒和红肿,甚至出现肛门下垂或肿块的情况,如果不及及时处理,症状可能会加重,导致更大的不适。

痔疮是如何产生的?

那么,痔疮到底是怎么形成的呢?其实,痔疮的形成与我们肛门周围的血管有关。当肛门部位的血管承受过大的压力时,就会发生扩张,最终形成痔疮,而这些压力通常来源于一些常见的生活因素。便秘是痔疮最常见的罪魁祸首。便秘时,排便过程中需要极用力,这样的压力会让肛门区域的血管受压,最终导致血管扩张,形成痔疮。除此之外,久坐久站也会加

产后康复的科学方法与注意事项

□杜秀荣 安徽省庐江县人民医院产科

产后康复是女性分娩后恢复身体机能、调整生理状态的重要阶段。科学合理的产后护理不仅能够促进身体恢复,还有助于预防多种并发症,提高新手妈妈的生活质量。下面就为大家介绍产后康复的科学方法及相关注意事项。

一、产后康复的基本概念

产后康复是指女性在分娩后通过合理的护理和康复训练,使身体机能逐步恢复至孕前状态的过程。这一过程涉及子宫复旧、体能恢复、心理调整、营养补充以及盆底功能康复等多个方面。从医学角度来看,产后康复的时间一般分为三个阶段:产后1周~2周为急性恢复期,此阶段主要以子宫收缩、恶露排出和伤口愈合作为重点;3周~6周为持续恢复期,盆底肌肉和腹直肌分离的修复开始显现,乳腺功能进一步稳定;6周至6个月进入全面恢复期,体形调整、内分泌平衡恢复以及心理状态调整成为主要任务。产后恢复不仅关系到母体健康,还可能影响后续的生育能力,因此科学合理的护理至关重要。

二、产后康复的科学方法

产后早期护理

观察子宫收缩情况:子宫会在产后逐渐缩小至正常大小,若恢复不良,可能导致产后出血或子宫复旧不全。新妈妈应注意恶露颜色和量的变化,如出现异常应及时就医。

合理的卧床休息:产后24小时内应尽量卧床,促进子宫收缩,并预防静脉血栓。顺产妈妈可在6小时~8小时后适当下床活动,剖宫产妈妈则需视恢复情况在24小时后进行轻微活动。

护理会阴及剖宫产伤口:顺产的妈妈需保持会阴部清洁,每天温水冲洗;剖宫产妈妈则需注意切口护理,防止感染。

科学饮食调理

均衡营养:产后饮食应保证蛋白质、维生素、矿物质和膳食纤维的均衡摄入,避免过多高

脂肪、高糖分的食物,以防产后体重过度增长。

适量补充铁和钙:产后容易贫血,应多摄入富含铁的食物,如红肉、动物肝脏等。母乳喂养的妈妈还需补充足够的钙,如牛奶、豆制品等,以维持骨骼健康。

避免过度进补:传统观念认为产后应大量进补,如鸡汤、猪蹄汤等,但过量的脂肪摄入可能导致乳腺堵塞,引发乳腺炎,因此应适量食用。

盆底康复训练

凯格尔运动:盆底肌松弛可能引起尿失禁、子宫脱垂等问题,产后应进行凯格尔运动,即有意识地收缩盆底肌,每次保持3秒~5秒,重复10次~15次,每日练习3组~4组,有助于加强盆底肌力量。

产后瑜伽和普拉提:适当的产后运动能够增强核心力量,改善腹直肌分离问题,同时促进全身血液循环,加速身体恢复。

心理调适与情绪管理

避免产后抑郁:产后激素水平变化容易导致情绪波动,部分妈妈可能出现焦虑、易怒、悲伤等情绪。家人应多关心产妇的心理状态,必要时寻求专业心理支持。

合理安排作息:产后需保证充足睡眠,避免过度劳累,可与家人轮流照顾婴儿,以减少夜间睡眠不足对身体的影响。

母乳喂养及乳腺护理

科学哺乳:产后应尽早进行母乳喂养,有助于子宫收缩和母婴情感交流。哺乳前后需保持乳头清洁,防止乳腺感染。

预防乳腺炎:哺乳期间若出现乳房红肿、疼痛,应及时按摩乳房疏通奶阻,严重者应就医处理。

三、产后康复的注意事项

避免久坐久卧:产后若长时间卧床不动,可能导致下肢血液循环不畅,增加静脉血栓风险。

四.总 结

产后康复是女性健康的重要一环,科学合理的护理和调理有助于产妇更快地恢复身体机能,预防相关疾病,提高生活质量。新手妈妈们在产后恢复过程中,应注意饮食调理、盆底康复训练、心理调适以及定期体检,同时家人应给予足够的关爱和支持。只有科学合理地进行产后康复,才能让新妈妈们更快适应新的生活状态,享受健康快乐的母婴时光。

生活·资讯

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。

招聘求职/房源租赁/生活服务

刊登电话: 4010358 QQ: 934437821

装修设计

开锁服务

找工作 招职工

装修热线

TEL:2861072

13855264565

请扫码登录

蚌埠“三公里”就业圈。

扫码

蚌埠日报社

市区、怀远公交站牌广告位

形象宣传 品牌传播

营销推广 产品展示

4014778

专业搬家

★吉发搬家 18955201336

★鸿福搬家 4191123

★搬家保洁 18155260468

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	¥ 2.32	山 药	¥ 3.96	香 菜	¥ 3.63
面粉1	¥ 2.05	生 姜	¥ 6.75	青 菜	¥ 2.00
大豆油	¥ 67.00	莲 藕	¥ 3.00	茼 蒿	¥ 2.19
食用调和油	¥ 70.67	洋 葱	¥ 1.60	菠 菜	¥ 2.73
猪后座肉	¥ 13.36	胡 萝 卜	¥ 2.05	韭 菜	¥ 3.04
鲜牛肉	¥ 31.82	蒜 头	¥ 7.60	长茄子	¥ 2.25
鲜羊肉	¥ 34.47	土 豆	¥ 2.37	青 椒	¥ 2.97
鸡 蛋	¥ 4.11	葱	¥ 3.32	西红柿	¥ 3.25
小仔鸡	¥ 14.46	芹 菜	¥ 1.37	黄 瓜	¥ 2.32
鲫 鱼	¥ 8.40	黄豆芽	¥ 1.89	冬 瓜	¥ 2.00
四季豆	¥ 5.82	莴 笋	¥ 1.97	西蓝花	¥ 4.49
毛 豆	¥ 4.85	蒜 苗	¥ 2.01	大白菜	¥ 1.01
以上为2025年4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					