

脑出血患者为什么需要亚低温治疗？

□李艳丽 杨山县人民医院重症医学科

 对许多家庭来说,脑出血发病急骤,临床救治需多学科协作。当医师建议亚低温治疗方案时,患者家属常存在治疗疑虑:为何需要实施体温调控?该疗法是否可能影响患者康复进程?作为神经重症领域的一项辅助治疗技术,亚低温治疗通过特定机制发挥脑保护作用,其临床应用需严格遵循医学规范。下面,让我们揭开亚低温治疗的神秘面纱,看看它是如何发挥作用的。

 亚低温疗法通常指利用物理手段使患者体温降至较低水平,以此治疗相关病症。这种方法在临床中应用较为广泛,其操作主要是将患者体温调整至34℃以下,主要针对颅内损伤、脑出血以及脑梗死等病患。考虑到脑部组织对低温的敏感度较高,若脑温急剧下降,可能会导致脑细胞遭受不可逆的损伤,因此,亚低温疗法被用来稳妥地降低患者体温,以实现治疗的效果。

一、脑出血后的“二次伤害”:温度背后的生命危机

 当脑血管破裂出血的瞬间,就像装满水的塑料袋突然被扎破,血液在密闭的颅腔内横冲直撞。但这仅仅是灾难的开始——后续的“二次伤害”往往比初始出血更致命。受伤的脑细胞会释放大量有毒物质,引发连锁反应:炎症风暴席卷整个脑组织,

甜蜜“陷阱”巧应对:

糖尿病患者的饮食控糖护理秘籍

□程娟 六安市人民医院内分泌科

 在当代社会,伴随生活质量的提升及生活习惯的变迁,糖尿病的发病率呈现上升趋势,影响范围日益扩大。对于糖尿病患者来说,饮食控制血糖是糖尿病管理的关键环节,其直接影响血糖水平的稳定与病情的进展。然而,现实生活中饮食环境中潜藏着诸多甜蜜的“陷阱”,若稍有不慎,便可能导致血糖失控。

一、隐藏在日常饮食中的甜蜜“陷阱”

 (1)主食中的“糖炸弹”。日常饮食中常见主食,如稻米、馒头与面条等,其主要成分通常为精制谷物。而此类谷物在精细化加工的过程中,由于去除富含营养价值的麸皮与胚芽,造成膳食纤维、维生素及矿物质等重要营养成分的大量损失,仅保留易于人体消化吸收的碳水化合物。这些碳水化合物进入人体后,会迅速分解为葡萄糖,进而导致血糖水平快速升高。

 (2)含糖饮料的“甜蜜诱惑”。含糖量丰富饮品,如可乐、果汁饮料及奶茶等,因其口感醇厚甜美而广受消费者青睐。然而,对于糖尿病患者而言,此类饮品构成了潜在的健康威胁,堪称“潜在甜蜜的陷阱”。这些饮品普遍含有高比例的添加糖,包括白砂糖和果葡糖浆。以一瓶500毫升的可乐为

胃里的“不速之客”:

幽门螺杆菌如何影响健康？

□张竹生 安徽理工大学第一附属医院(淮南市第一人民医院)消化内科

 在人体这个复杂的生态系统中,居住着数以万计的微生物,它们与我们的身体密不可分,共同维持着身体的健康平衡。然而,也有一些“不速之客”,悄无声息地入侵我们的身体,对健康造成极大影响。幽门螺杆菌就是这么一位隐藏在胃部的杀手。那么幽门螺杆菌是如何影响健康的呢? 本篇文章将为大家详细介绍。

一、了解幽门螺杆菌
 幽门螺杆菌的定义
 幽门螺杆菌是一种螺旋形的微需氧革兰氏阴性细菌,主要存在于人体的胃部黏液层和胃窦黏膜上皮细胞表面。这种细菌可以产生尿素酶,从而中和胃酸,因此可以在胃部极端的酸性环境中生存。根据调查显示,全球约有50%以上人群感染了幽门螺杆菌,且往往在儿童时期就已经出现了感染。该细菌主要通过口-口和粪-口传播途径,感染后,很难自行清除。

幽门螺杆菌的病因
 不良饮食习惯:幽门螺杆菌的感染与饮食习惯有着一定关联,部分患者喜欢食用一些未煮熟的肉类或是未清洗的蔬菜水果,这些都会增加感染的风险。同时,经常食用一些辛辣油腻类刺激性食物,也会对胃黏膜造成损伤,从而减弱胃部抵抗力。

密切接触:口口传播是幽门螺杆菌的重要感染途径之一,常见的例如共用餐具、亲吻等,都可能导致感染。

“灭火”行动。低温治疗可能通过调节免疫反应机制,在部分临床研究中显示出对白细胞活性及炎症因子释放的潜在调节作用。有研究观察显示,接受亚低温治疗的患者,其脑脊液中炎症因子IL-6水平呈现下降趋势,个别病例中该指标的改善效果可能延续至治疗结束后72小时。

三、精准控温的艺术:从冰毯到智能调节

 现代亚低温治疗已告别冰袋冷敷的原始阶段。在重症监护室,患者会被包裹在特制的水循环降温毯中,体表温度传感器与核心体温探头构成双重监测网络。先进的靶向温度管理系统能自动调节水温,将体温波动控制在±0.2℃范围内,这种精准度对防止并发症至关重要。

治疗过程分为三个阶段:4小时-6小时的快速诱导期需要密切监测寒战反应;24小时-72小时的维持期要平衡脑保护与免疫功能;缓慢复温期则以每24小时回升0.5℃的速度,避免温度剧烈变化引发血管痉挛。整个过程需要持续监测凝血功能、电解质平衡和感染指标,医疗团队就像在钢丝上跳舞,既要达到治疗效果,又要规避低温带来的潜在风险。

四、生命的温度博弈:疗效与抉择
 亚低温疗法一般利用物理降温手段,例如使用头部冰帽和体表散热设

备,将患者的核心体温控制在32℃-34℃的特定低温区间内。治疗持续的时间根据患者的临床反馈进行相应调整。这种方法主要针对脑溢血引发的脑水肿和代谢失调造成的高热症状。低温治疗可能通过调节体温机制,在临床实践中被观察到对脑组织具有潜在保护作用,可能辅助缓解局部水肿反应,并对颅内压力环境产生调节作用。部分研究提示,该技术可能为改善脑代谢环境、促进意识恢复创造有利条件。

 随着该领域研究的深入,在大量临床研究数据的支持下众多医疗工作者和专家都极为认可亚低温治疗的重要作用,启动亚低温治疗可显著改善预后。但我们要注意,基础心肺功能差、凝血功能障碍的患者需要谨慎评估。由此可见这种治疗不是“万能药”,而是医生根据具体情况选择的“精密武器”。

 在生命与死亡的拉锯战中,亚低温治疗用科学的“低温”对抗病理的“高热”,用精准的调控平衡治疗的利弊。当家属看到监护仪上跳动的体温数字时,那不仅是冰冷的指标,更是医疗团队为守护生命所做的智慧抉择。医学的进步,正在让更多“不可能”变为“可能”,而理解这些治疗背后的原理,将帮助我们更好地与医生携手,为亲人争取生的希望。

对血糖水平的影响相对较小。每日水果摄入量应依据个体血糖控制情况进行合理调控,通常以不超过200克为宜。为维持血糖稳定,可将水果分2次-3次食用,避免集中摄入。适宜的食用时间为两餐之间,例如上午10时或下午3时左右,有助于降低血糖波动幅度。

三、饮食控糖的注意事项
 (1)合理分配三餐。在膳食结构安排上,糖尿病患者应遵循“早餐丰富、午餐适量、晚餐精简”的原则,将全天所需能量合理分配至三餐。通常建议早餐摄入量占全天总量的25%-30%,午餐占30%-40%,晚餐则控制在30%-35%。此种膳食模式有助于维持血糖水平的稳定,并可在一定程度上避免因单次摄入过多食物而引发的血糖骤升现象。

(2)控制油脂摄入。鉴于糖尿病患者常合并血脂代谢紊乱的情况,故膳食中应严格控制油脂的摄入量。建议每日食用油摄入量限制在25克至30克,并优先选择富含不饱和脂肪酸的植物油,如橄榄油、亚麻籽油等,以替代动物油脂。

 对糖尿病患者而言,饮食控制血糖是一项长期且充满挑战的任务,需要时刻保持高度警觉,并采取灵活的策略来应对日常生活中潜在的“高糖”风险。

(4)科学吃水果。对于水果的选择,建议优先考虑低糖及低血糖生成指数的品种,如苹果、柚子、草莓和蓝莓等。此类水果富含膳食纤维与维生素,

加患癌风险。此外,幽门螺杆菌还可以使胃癌的相关基因出现异常表达,加速胃癌的发展。

胃肠道疾病:幽门螺杆菌跟多种胃肠道疾病有关,例如B细胞淋巴瘤、胃出口梗阻、功能性消化不良等。这些都跟胃黏膜的微环境改变或是免疫反应相关。

三、如何预防幽门螺杆菌
 养成良好卫生习惯:首先要保持好手部清洁,这是预防幽门螺杆菌感染的基础,尤其是在饭前、便后以及外出归来后,要注意用流动的清水和肥皂等清洗双手。其次,尽量减少外出就餐,如需外出,尽量携带个人餐具,以减少感染风险。如果家庭成员中有幽门螺杆菌患者,则应采用分餐制,避免交叉感染。

饮食安全:不饮用不干净的水源,不食用未经处理的食材。饮食上应当选择新鲜干净的食材,避免食用过期变质或是半生不熟的食物。烹饪时,要确保食物彻底煮熟,以杀死可能存在的细菌。

提高免疫力:免疫力低下的人群更容易感染幽门螺杆菌,因此生活中要注意加强免疫力。均衡营养的饮食可以满足人体所需的多种维生素和矿物质等营养元素,有助于增强身体免疫力,提高对病原体的抵抗力。其次,根据自身状况,可以制订适当的锻炼计划,日常可以选择一些舒缓的有氧

运动,例如慢跑、骑车、游泳等,有助于改善身体状况。此外,要注重生活中的劳逸结合,保证每日充足的休息和睡眠时间,可以加快身体和免疫系统的恢复。

定期体检:定期进行体检以及及时发现身体的异常,尽早采取相关措施,及时治疗,尤其是对于一些有胃肠道疾病家族史或是相关症状的人群,更应该注意胃部健康。特殊情况下还可以专门进行幽门螺杆菌筛查,例如呼气试验、血检、便检等,及时发现并处理感染,降低发病概率。

注意环境卫生:定期清洁家庭卫生,清洁时,选择适当的消毒剂,尤其是对于一些卫生死角,更应该多加注意。同时要保持室内的空气流通,定期开窗通风。

 幽门螺杆菌作为一种常见的致病菌,对人体健康造成了严重影响。通过了解其发病原因、危害及预防措施,可以提高人们对幽门螺杆菌的认识,有助于降低感染,更好地保障自身健康。

探索中医之道 守护帕金森健康

□马艳红 安徽省皖南康复医院(芜湖市第五人民医院)神经内科

 帕金森病属于慢性进展性神经系统退行性疾病,典型症状包括静止性震颤、运动迟缓及姿势平衡障碍等。中医作为传统医学体系,在帕金森病的临床管理中可能发挥辅助作用。其治疗理念强调整体调节,通过辨证施治原则,可能为患者提供个性化干预方案。今天就和大家一起体会我国古老医学的艺术。

一、从中医角度认识帕金森
 在中医当中虽无帕金森病的病名,但是依据其症状特点,可将其归属于颤证“震颤”“痹证”等范畴,中医认为此疾病的诱发因素包含多种原因,与脏腑功能不足、情志因素、饮食、外邪侵袭等有关,且此疾病以“本虚标实”作为主要特征,本虚包含肝肾亏虚、脾虚失运;标实则为肝风内动、痰瘀阻络,因此对于此疾病在治疗上应当从整体出发,强调辨证论治、阴阳平衡,从而达到治疗的目的。

二、中医治疗帕金森病的方法
 针灸:给身体通电
 中医针灸作为帕金森病临床管理的辅助干预方式之一,其治疗原则基于中医经络理论,通过专业医师对特定腧穴进行刺激,可能对调节神经系统功能产生辅助作用。在中医理论框架下,不同穴位具有特定临床意义:百会穴常用于安神定志,风池穴可能辅助缓解颈项僵硬,合谷穴在中医急救体系中具有疏通经络作用,足三里穴则属于强壮要穴。需特别说明的是,穴位功效描述均基于传统医学理论体系,其具体作用机制及个体反应存在差异。头针疗法属于中医特色针刺技术,通过刺激头部特定区域可能对大脑皮层功能产生调节作用。

中药:身体的营养液
 中医诊疗体系包含中药复方治疗,其组方原则基于传统中医药理论体系。中医临床实践中,医师可能根据患者体质特征及症状表现进行辨证论治,结合中药性味归经理论制订个性化用药方案。在中医理论框架下,不同证型可能采用经典方剂加减化裁:如肝肾阴虚证候可参考补肝肾类方剂,气血两虚证候可能选用气血双补类方剂。需特别说明的是,方剂功效描述均基于传统医学理论体系,其具体作用机制及个体反应存在差异。

推拿按摩
 此方法可以通过手法刺激从而进行气血运行调节,有助于改善神经系统功能,常用的手法有揉捏、推拿、按压等,通过进行有节奏的对肌肉揉捏,在一定程度上

科学认知妊娠期药物分级:

B级药物临床应用需个体化评估

□黄娟 当涂县人民医院药剂科

 在怀孕和哺乳期间,许多女性都面临着健康问题,需要用药治疗。但是,如何确保药物对母体和胎儿安全呢?尤其是面对大量的药品分类标准,孕产妇该如何选择适合自己的药物呢?今天,就为大家揭开孕产妇用药的“红绿灯”,帮助大家更好地理解药物的安全性,尤其是那些被认为是B级药物,需要在专业医生的个体化评估下使用,确保既符合医疗规范,又保障母婴安全。

一、药物安全性:什么是红绿灯?
 孕产妇用药就像是过马路,必须有红绿灯来引导,药物安全性评估有时复杂且难以理解,尤其是面对不同的药物分类系统。对于孕产妇来说,药物分类和评价标准有很多,最常见的是美国FDA(食品药品监督管理局)根据药物对胎儿的影响分为A、B、C、D、X五个等级。

A级药物:这些药物在孕妇的临床试验中显示非常安全,对胎儿几乎没有风险。**B级药物:**虽然这类药物在实验中未显示出危害胎儿的证据,但尚未进行足够的孕妇临床试验。**C级药物:**该类药物可能对胎儿有一定的风险,使用时需小心。**D级药物:**已有证据表明该药物对胎儿可能造成危害,但在某些情况下,孕妇不得使用这些药物。**X级药物:**这些药物被证明对胎儿有严重危害,绝对不应在怀孕期间使用。然而,许多女性可能会有疑问:如果A级药物是最安全的,为什么有时B级药物可能更适合自己?答案其实很简单:药物影响因人而异,很多时候B级药物在实际使用中的效果可能更好,或者副作用较少。

二、B级药物的安全性解析
 B级药物指在实验中没有显示出对胎儿的影响,但由于缺乏充分的孕妇试验数据,因此被归类为B级,这类药物一般认为是相对安全的,但其安全性仍需要进一步研究。然而,B级药物并不代表着不安全,事实上,许多B级药物已在孕期使用多年,临床观察表明它们对母体和胎儿的影响是可控的,例如(1)抗生素类药物,虽然这些药物在动物实验中未显示出致畸性,但该药物的疗效和安全性在孕期中已被验证,被广泛应用于治疗孕妇常见的感染,如尿路感染、呼吸道感染等。(2)抗过敏药物:部分抗过敏药物属于妊娠期B类用药。临床观察提示,该类制剂在动物实验中未显示显著致畸风险,且人体应

四、如何安全使用药物?
 虽然B级药物在某些情况下可能比A级药物更适合孕产妇,但并不意味着所有B级药物都能安全使用。在使用任何药物时,孕产妇应该遵循以下原则:

 (1)遵循医生建议:孕期用药一定要遵循专业医生的建议,不要自行购买或更换药物,医生会根据孕妇的具体情况,选择适合的药物,并监控使用过程中的反应。(2)尽量避免不必要的药物使用:如果没有必要,尽量避免使用任何药物,尤其是在孕早期,因为这是胎儿器官发育最关键的时期。(3)关注药物的副作用:即便是B级药物,也有可能产生副作用。在用药期间,孕产妇要定期检查身体,注意任何不适的症状,并及时与医生沟通。

 总而言之,孕产期药物使用安全性是一个复杂问题,不能仅依赖药物分类来决定是否使用,B级药物并不等于“次选”。最重要的是,在使用任何药物前,应咨询医生,根据自身健康状况和孕产期需求,做出最合适的选择。

