

怎样尽早识别脑卒中及救治

一、怎样识别脑卒中?

脑卒中的症状主要包括突然出现的口眼歪斜、言语不利、一侧肢体无力或不灵活、行走不稳、剧烈头痛、恶心呕吐、意识障碍等。脑卒中可防可治。根据“中风120”“BE FAST”识别脑卒中早期症状简便有效。

(一)“中风120”口诀。

“1”代表“看到1张不对称的脸”；
“2”代表“查两只手臂是否有单侧无力”；
“0”代表“聆(零)听讲话是否清晰”。

(二)“BE FAST”口诀

“B”:Balance 是指平衡,平衡或协调能力丧失,突然出现行走困难;

“E”:Eyes 是指眼睛,突发的视力变化,视物困难;

“F”:Face 是指面部,面部不对称,口角歪斜;

“A”:Arms 是指手臂,手臂突然无力感或麻木感,通常出现在身体一侧;

“S”:Speech 是指语言,说话含糊、不能理解别人的语言;

“T”:Time 是指时间,上述症状提示可能出现卒中,请勿等待症状自行消失,应立即拨打120获得医疗救助。

二、哪些时刻容易发生脑卒中?

1.情绪过度兴奋时;2.从暖和房间突然到寒冷空间时;3.上厕所用力时;4.职场压力过大或过劳时;5.冬天洗澡时;6.夏天运动大量出汗时。

三、发生脑卒中怎么办?

时间就是大脑,时间就是生命。及时发现卒中的早期症状极其重要,越早发现,越早治疗,效果也就越好。患者在发病后立即送达到有救治能力的医院或卒中中心单位,得到规范的治疗,可增加恢复的机会,提高生活质量。

四、脑卒中的康复治疗有哪些?

脑卒中患者常存在各种后遗症,包括肢体活动障碍、言语不清等,严重影响生活。及时的康复治疗对于脑卒中后遗症的恢复是至关重要的。脑卒中的康复治疗包括物理疗法、作业疗法、言语治疗、心理治疗、矫形器治疗、中国传统治疗以及康复护理等。康复治疗需由康复医师、治疗师、护士共同进行,针对各方面后遗症进行分析评定,制定个体化、规范化的康复治疗方,开展综合、全面、系统的康复治疗。(海南省老年病医院 邢增婵)

正确认识帕金森病 做到知“帕”不怕

帕金森病是一种常见的中老年神经系统退行性疾病,也叫震颤麻痹。帕金森病确切病因至今未明,多在60岁以后发病,并且发病率与患病率随年龄增长而增加,我国65岁以上人群患病率约为1.7%,衰老被认为是帕金森病的主要因素;大约有5%~10%的帕金森病患者有家族史;杀虫剂、除草剂、长期接触重金属也可能是帕金森病的发病原因。目前我国帕金森病的识别率和就诊率较低,大部分患者就在就医前根本不了解帕金森病,导致在出现症状后就诊时间延迟,近一半的患者在就医半年内亦难以确诊,严重拖延了治疗进程。因此,了解帕金森病,知晓它的症状尤其重要,这样可有助于对疾病的认识和自我检测,才能及时就医和得到正确的治疗。

帕金森病是一种复杂的临床疾病,有运动症状和非运动症状。每一位患者可以先后或同时出现运动和非运动症状,但在整个病程中都会有这两类症状。运动症状包括静止性震颤、肌强直、运动迟缓、姿势步态障碍。非运动症状包括:睡眠障碍、痴呆、幻觉、便秘、流涎等。静止性震颤往往是最早发现的症状,也是来就诊的主要原因。静止性震颤特点是在静止不动的状态下出现肢体的震颤,如手的震颤,手的姿势是呈搓丸样的,震颤在情绪激动或精神紧张时会加剧,睡眠中可完全消失。有的患者还会出现一侧肢体或身体僵硬活动变慢,做系纽扣、系鞋带等精细动作变得不灵活,也因为这些患者可能不伴有静止性震颤,所以这些症状往往被患者忽视,或者就医时被当成关节炎等其他疾病治疗而耽误了。

帕金森病并不致命,但到了疾病后期会出现一些并发症,这些并发症如控制不好则可能致命。因此,如果发现自己存在静止性震颤,一侧肢体或躯体僵硬以及系扣子、系鞋带、刷牙等精细动作不灵活时请您及时就医,掌握疾病治疗关键时机,在医生指导下,采取综合性治疗,包括药物、康复、心理和手术治疗。最后,保持积极乐观的心态亦十分重要!(海南省老年病医院 贝宁)

这些医学冷知识 你知道多少

在日常生活中,有些人梦到有凶猛动物追赶,会比划逃跑、防御甚至攻击的动作,可能会从床上跳起来逃跑,也可能一挥手、一踢腿,严重的甚至因为在梦里正当防御而掐枕边人的情况,更甚者在梦里拜佛、唱歌……这到底有什么问题,不会是梦游吧?

这些表现叫快速眼动睡眠行为障碍,常常发生在“快速眼动睡眠期”,这与梦游不同,因为梦游发生在“非快速眼动睡眠期”。

1.什么是快速眼动期睡眠行为障碍(RBD)?

RBD是一种你在快

什么是肝脏囊肿?有了肝脏囊肿平时饮食中应该注意哪些?当你咨询医生后,他们会说肝脏囊肿就像你的肝脏长了“水泡”一样,不必太担心。肝脏囊肿究竟是怎样的一种疾病,就平时受检者最关心问题,作为超声科医生的我今日带大家来揭秘肝脏内的“水泡”。

肝脏囊肿是什么? 当在肝脏实质组织内,有液体形成时我们称之为肝脏囊肿。单纯性肝囊肿其实是一层“膜”包裹着“水”,这层“膜”是上皮细胞,“水”是由这层“膜”产生的。

有肝脏囊肿的人多吗? 我们在检查时脱口而出肝脏囊肿时,还在检查床的受检者很多人会这么问。其实肝脏囊肿是一种较常见的肝脏良性疾

睡眠中的“舞蹈”

速眼动(REM)睡眠阶段通过身体或声音表演梦境的情况。当你睡着时,不知道你的行为。RBD是一种异态睡眠症,是一种睡眠障碍,涉及不寻常和不良的身体事件或经历,扰乱你的睡眠。

2.RBD有两种主要类型:特发性和继发性 大多数特发性RBD患者最终会发展为神经退行性疾病,特别是帕金森病,路易体痴呆或多系统萎缩(MSA)。这些情况称为 α -突触核蛋白病。继发性RBD的发生是由于潜在原因,例如1型发作性嗜睡病。

3.RBD的症状是什么? 当他们睡着时,患有RBD的人看起来好像在做噩梦,并且可能:有轻微的肌肉抽搐或肢体运动;说话、喊叫或尖叫——经常使用粗俗的语言;踢、拳或抓住空气或他们的床伴;跳下或从床上摔下来。

肝脏里的“水泡”

病,分为先天性、寄生虫性和肿瘤性,其中大多数囊肿为先天性的,女性患病率多于男性,男女之比为1:4。

肝脏囊肿不可怕? 肝脏囊肿一般体积小,生长缓慢,其对人体的危害因囊肿位置、大小、数目、有无压迫邻近器官,以及有无并发症而异。大多数人无症状,但约10%的肝脏囊肿可能会因体积增大,压迫邻近脏器而出现黄疸、上腹胀饱不适、上腹疼痛及消化不良等症状。

有了肝脏囊肿怎么办? 肝脏囊肿不是肿瘤,一般生长缓慢,几乎没有癌变风险。一般情况下无需干预,如果存在以下情况时,包括囊肿体积过大压迫周围组织或器官、感染、出血和囊肿带扭转时需要积极治疗。

防治糖尿病,我们能做些什么?

糖尿病,一种许多人共同面对的慢性疾病。全球已有超过4亿的糖尿病患者,这样庞大的数字使得糖尿病成为了一个不容忽视的公共卫生问题。然而,它并非无法预防和控制。通过积极的生活方式改变和适当的医疗干预,我们可以有效地管理糖尿病,减少并发症,恢复健康生活。

一、生活方式的改变

1.健康饮食 健康饮食是防控糖尿病的重要环节。推荐摄入多样化、营养均衡的食品,其中应包含大量的富含纤维的食物,如全谷类、新鲜蔬菜和水果等,同时限制糖分和精制食品的摄入。例如,早餐可以选择燕麦、鸡蛋和鲜果,午餐和晚餐主要以肉类、鱼类、蔬菜和全谷类食

物为主,避免过多的油脂和糖分。

2.改变生活习惯,增加运动量 定期的身体活动可以帮助控制体重,提高身体对胰岛素的敏感性,使得血糖水平更加稳定。推荐每周至少进行150分钟的中等强度运动,如步行、慢跑、游泳或骑自行车。不仅要坚持运动的频率,而且应注重运动的质量和强度,以取得更好的效果。

3.保持适宜体重 肥胖是导致2型糖尿病的主要风险因素之一,所以保持适宜的体重可以有效预防糖尿病。如果已经超重或者肥胖,那么减轻体重则显得非常必要。研究显示,只需减轻5%的体重,就能对血糖控制产生积极的影响。

二、定期检查

1.定期进行血糖检测 对于有糖尿病风险因素的人群(如家族史、超重或肥胖、高血压等),应定期进行血糖检测,以便早发现、早治疗。

2.已患糖尿病的患者,需要定期监控血糖情况 已确诊为糖尿病的患者,则需定期监测血糖水平,并根据血糖变化情况调整饮食、运动和药物治疗方案。

三、药物治疗

对于生活方式改变之后,血糖仍不能良好控制的糖尿病患者,医生可能会采取药物治疗,包括口服降糖药、胰岛素等。在此过程中,需要遵医嘱,按时用药,同时继续保持健康的生活习惯。

海口市第四人民医院 欧红令

突发肢体无力:原来是低钾性周期性麻痹在作怪

一周前门诊来了一位28岁小伙子小张,早晨一觉醒来发现自己四肢无力,连翻身起床都十分困难,这可吓坏了小张,不会是脑中风了吧。妻子立马呼叫120救护车来到了海南医学院第二附属医院,血生化检查提示低血钾2.2mmol/L,经补钾治疗后小张症状完全缓解,恢复正常,最后确诊为低钾性周期性麻痹。小张虽完全治愈出院,但他很好奇,为什么他会发生“低钾性周期性麻痹”?医生对小张提出的以下问题进行了解答。

什么是“低钾性周期性麻痹”?

低钾性周期性麻痹是一种骨骼肌反复发作的弛缓性麻痹,任何年龄都可发病,以20~40岁男性多见,大多在夜间入睡后或早晨清醒时出现,

以发作时血清钾降低为主要特征,肢体肌肉对称性不同程度的无力或完全瘫痪,通常从下肢开始,后延及上肢。

为什么会发生“低钾性周期性麻痹”? 其实这是一种常染色体显性遗传性疾病,患者多有家族史,但并不是携带这种基因的人一定发病,我国散发病例也非常多。常见的诱因有饱餐、高糖、疲劳、寒冷、酗酒、精神刺激及注射胰岛素、肾上腺素、糖皮质激素或输注大量葡萄糖。

“低钾性周期性麻痹”血钾都偏低吗? 不是的,周期性麻痹有低钾性的,还有正常血钾性和高钾性的。另外由于身体有一定的自我调节能力,有些低钾性周期性麻痹的患者发病时血钾是低的,但到医院就诊时可能

由于自身的调节,血钾已经到了正常范围。

“低钾性周期性麻痹”有什么危害吗? 低血钾不仅可以导致肢体的无力,严重时还可导致呼吸肌麻痹、心律失常甚至心跳骤停,从而危及生命,因此当怀疑低血钾时一定要及时就诊,纠正低钾状态。

“低钾性周期性麻痹”患者出院后需注意什么? 这类患者生活中要注意尽量避免高糖及高碳水化合物食物,避免饮食过饱及酗酒,少食多餐,不暴饮暴食,养成良好的生活习惯,注意休息,避免过度疲劳及精神刺激。低钾患者可进食低钠高钾(如桔子、香蕉、牛奶等)食物,定期抽血复查血钾。(海南医学院第二附属医院 李建红)