

## 把握好脑梗急救黄金期

泾县医院影像科 肖园

脑梗(脑卒中)是因脑部血液供应不足,致使脑组织缺氧,进而引发的急性神经系统疾病。根据世界卫生组织的数据,脑梗是全球第三大致死原因,每年导致数百万人的死亡和残疾。脑梗的发生往往突如其来,且其后果严重,因此在急救过程中,掌握黄金时间至关重要。本文将探讨脑梗的基本知识、急救黄金时间的重要性、CT与MRI在急救中的应用以及公众教育的必要性。

### 一、脑梗的基本知识

首先,我们需要了解什么是脑梗。脑梗主要分为两种类型:缺血性脑梗和出血性脑梗。缺血性脑梗是由于血管堵塞导致的,通常是由血栓形成或动脉硬化引起;而出血性脑梗则是由于血管破裂,导致血液流入脑组织或蛛网膜下腔。无论是哪种类型,脑梗一旦发生,都如同在患者生命健康的天平上重重压下一块巨石,带来极为严重的威胁。

常见的脑梗症状包括肢体无力、言语不清、面部歪斜等。为了及时识别卒中,可以使用FAST原则:F(Face)面部:微笑时是否有一侧脸部下垂? A(Arms)手臂:双臂是否能平举? S(Speech)言语:说话是否含糊不清? T(Time)时间:一旦出现以上症状,应立即拨打急救电

话。及时识别症状并采取行动,可以显著提高治疗效果。

### 二、急救黄金时间

急救黄金时间一般为发病后3至4.5小时内,此阶段为治疗的最佳时机。在这一时间段内,及时进行医疗干预可以最大限度地减少脑组织损伤,提高患者的生存率和恢复质量。一旦错过这一黄金时间,脑细胞便会在缺氧的“黑暗深渊”中迅速凋亡,引发偏瘫、失语等不可逆转的后遗症。因此,了解并重视急救黄金时间,对于每一个人来说都是至关重要的。

### 三、CT与MRI在急救中的应用

在急救过程中,CT(计算机断层扫描)和MRI(磁共振成像)是两种重要的影像学检查手段,它们在快速诊断和治疗决策中发挥着关键作用。

CT扫描是一种快速且高效的影像学检查方法,在急诊情况下被广泛应用。CT能够迅速判断患者是否存在出血性脑梗,并排除其他可能导致类似症状的疾病,如颅内肿瘤或外伤等。通过CT扫描,医生可以迅速评估病情,并决定是否进行溶栓治疗。然而,CT也有其局限性,例如对于早期缺血性病变的识别能力较差。因此,在某些情况下,仅依赖CT可能无法全面评估患者的病情。

相较之下,MRI扫描提供了更为精确和详细的脑部成像,对早期缺血性病变的检测具有更高的敏感性。MRI能够清晰显示出小血管病变及微小的缺血灶,有助于医生制定更为精准的治疗方案。然而,由于MRI检查所需时间较长,在急救情况下不如CT高效。因此,在临床实践中,医生通常会根据患者情况选择合适的影像学检查手段。

### 四、急救措施与流程

在面对可能的脑梗发作时,公众应当掌握一些基本的急救知识,以便及时应对。首先,应使用FAST原则进行初步判断。如果发现自己或他人出现相关症状,应立即拨打急救电话,并尽量保持冷静。在等待专业医疗人员到达期间,可以采取一些简单措施,如让患者保持安静、避免进食或饮水,以免加重病情。

医院内急救流程同样至关重要。当患者抵达医院后,医护人员会迅速进行评估,包括生命体征监测、影像学检查等。在确认病情后,医生会根据具体情况决定是否进行溶栓治疗。这种治疗方法能够有效溶解阻塞血管的血栓,从而恢复血液供应。然而,并非所有患者都适合此类治疗,因此医生会根据患者年龄、病史及发病时间等因

素综合考虑。

### 五、公众教育与意识提升

提高公众对脑梗及其急救知识的认知,是降低卒中死亡率和残疾率的重要措施。社区宣传活动可以通过发放宣传资料、举办健康讲座等形式,提高居民对脑梗症状及其危害性的认识。此外,应鼓励公众参加应急培训课程,使他们掌握基本的急救技能,以便在关键时刻能够有效应对突发事件。

例如,可以在学校、社区中心等场所定期开展心肺复苏(CPR)和卒中识别培训,让更多的人了解如何识别卒中并采取适当措施。这不仅能提高个人应对突发事件的能力,也能增强整个社会对健康问题的关注度。

总之,脑梗是一种严重影响生命和健康的疾病,而掌握急救黄金时间则是抢赢生命赛道的重要因素。通过了解脑梗基本知识、重视黄金时间、合理利用CT与MRI等影像学检查手段,以及加强公众教育,我们可以更有效地应对这一威胁。每个人都应积极参与到健康知识普及中来,共同构建一个更加安全和健康的社会。只有这样,我们才能在面对突发健康事件时,从容应对,为生命争取更多机会。

## 腰椎间盘突出症的这些知识不容错过

淮北矿业职业病防治院康复医学科 张涛

种因素长期作用的结果:

1. 退行性变:随着年龄的增长,腰椎间盘突出逐渐发生退行性改变,纤维环和髓核的含水量逐渐减少,弹性降低,容易受到损伤。
  2. 外伤:腰部外伤,特别是扭伤、跌伤等,可直接导致腰椎间盘突出纤维环破裂,髓核突出。
  - 3.不良姿势:长期久坐、反复弯腰提重物等不良姿势,会增加腰椎间盘的压力,加速其退行性改变。
  - 4.遗传因素:腰椎间盘突出症有一定的家族聚集性,表明遗传因素可能在其发病中起一定作用。
  5. 其他因素:如肥胖、妊娠、吸烟、糖尿病等,也可能增加腰椎间盘突出症的风险。
- ### 三、腰突有哪些表现?
- 1.腰痛:腰痛多表现为持续性钝痛或隐痛,久坐、久站、久行后加重,休息后缓解。
  2. 下肢神经痛:下肢神经痛是腰椎间盘突出症的典型症状,表现为从腰部向臀部、大腿后侧、小腿后外侧直至足部的放射性疼痛。
  3. 感觉异常:患者可能出现腰部、臀部及下肢的麻木、感觉减退或过敏等症状。
  4. 肌力减弱:腰椎间盘突出症可导致相应神经根支配的肌肉肌力

减弱,如足下垂、拇趾背伸肌力减弱等。

5. 马尾综合征:严重的腰椎间盘突出症可能压迫马尾神经,导致大小便功能障碍、会阴部感觉异常等症状。

### 四、怎么判断是否有腰椎间盘突出症呢?

医生通常会通过以下步骤来诊断:

1. 问诊症状:比如疼痛的位置、多久了、什么动作会加重等。
  2. 查体:让你做抬腿、弯腰等动作,看看神经是否受压。
  3. 拍片子:CT或MRI能清晰看到椎间盘是否“跑偏”了。
- ### 五、得了腰突症该怎么办?
- 别慌!大多数腰突可以通过保守治疗缓解:
1. 非手术治疗:
    - 卧床休息:急性期患者应卧床休息,以减轻腰椎间盘对神经根的压迫。
    - 药物治疗:使用非甾体抗炎药、肌松药等药物,缓解疼痛和肌肉紧张。
    - 物理治疗:牵引、中频、蜡疗等。
    - 中医治疗:如针灸、推拿、手法复位等,是非手术治疗腰突症的主要手段。

随着电子产品的普及应用,现代人的生活方式和工作方式主要是以久坐为主,在这种状态下,腰椎负荷过大,久而久之腰部易出现劳损,致使腰部肌肉、椎间盘、神经方面出现问题的人群日益增多,且趋于年轻化。人们对于脊柱康复的需求越来越大,腰椎间盘突出症,作为一种常见的脊柱疾病,给许多患者的生活和工作带来了困扰。今天我就以文章科普的形式,从腰椎间盘突出症的基本概念、发病原因、症状表现、诊断方法、治疗手段以及预防措施等方面进行介绍,旨在帮助大家更好地认识和应对这一疾病。

### 一、什么是腰椎间盘突出症?

我们的腰椎之间有一块叫作“椎间盘”的“软垫”,它像一个小弹簧,能缓冲压力,让腰部灵活运动。但如果长期受力不当或老化,这个“软垫”的外层(纤维环)可能会破裂,里面的“果冻”(髓核)被挤出来,压迫到周围的神经,就会引起腰痛、腿麻等症状。这就是腰椎间盘突出症。

常见人群:20-50岁的青壮年,尤其是长期久坐、弯腰干活的人,男性比女性更多见。

### 二、为什么会得腰椎间盘突出症?

腰突不是突然发生的,而是多

## 关注甲状腺,守护身体里的“蝴蝶引擎”

安徽省淮溪县医院内分泌科 丁言玲

### 一、甲状腺有哪些常见疾病?

甲亢,也是医生说的“甲状腺功能亢进症”,是由于甲状腺合成释放过多的甲状腺激素,患者常出现心慌、手抖、多汗、多食易饥等症状,情绪也容易激动,就像身体里有个不停运转的“小马达”,消耗着过多的能量。长期得不到有效治疗,还可能引发心脏病、骨质疏松等并发症。

甲减和甲亢截然相反,是甲状腺激素合成及分泌减少致机体代谢减低的一种疾病,主要表现为乏力、怕冷、嗜睡、记忆力减退、体重增加,皮肤也变得干燥粗糙,整个身体仿佛被“按下了慢放键”,身体各方面的功能都在减缓。

甲状腺炎,是一种自身免疫性疾病,免疫系统错误地攻击甲状腺组织,导致甲状腺功能逐渐受损。初期可能没有明显症状,随着病情发展,可能出现甲减。

甲状腺结节,经常在体检时发现,通常没有明显症状,但仍有5% - 15%的结节可能是恶性的,也就是甲状腺癌,不过大部分甲状腺癌的预后较好,尤其是乳头状癌,所

以即使得了甲状腺癌也不要过度惊慌,经过规范治疗,患者的生存率还是很高的。

### 三、甲状腺疾病的原因

其实甲状腺疾病的发生是多种因素共同作用的结果。遗传因素在其中扮演着重要角色,如果家族中有甲状腺疾病史,其他成员患甲状腺疾病的风险会相对增加。其次,饮食因素对甲状腺健康也有着直接影响。碘摄入过多或过少均可能引发甲状腺疾病。长期高碘饮食,例如过量食用海带、紫菜等海产品,可能诱发甲亢或甲状腺结节;而碘缺乏则会导致单纯性甲状腺肿。不仅如此,硒、锌等微量元素的缺乏,同样会对甲状腺激素的合成和代谢产生影响。

另外,自身免疫因素是许多甲状腺疾病的重要病因。当免疫系统出现紊乱时,会将甲状腺组织识别为外来的“敌人”,并发动攻击,导致甲状腺受损,功能异常。精神压力、感染、环境因素等都可能诱发免疫系统紊乱。生活方式与甲状腺疾病的发生息息相关。长期熬夜、过度

劳累会扰乱人体生物钟,致使内分泌系统功能紊乱,进而增加甲状腺疾病的发病率。长期处于紧张、焦虑、抑郁等不良精神状态,同样会对甲状腺造成负面影响,引发甲状腺激素分泌失调。

### 四、如何守护甲状腺健康?

由于甲状腺疾病的症状常常不典型,容易被忽视,所以定期体检至关重要,以便早发现、早诊断、早治疗。日常生活中,我们也可以通过一些措施来呵护甲状腺健康。保持均衡的饮食,合理摄入碘,多吃新鲜蔬菜、水果和富含优质蛋白质的食物,保证微量元素的摄入。规律作息,避免熬夜,适当运动,增强体质,缓解压力。保持良好的心态,学会调节情绪,避免长期处于不良精神状态。

甲状腺虽小,却关乎着我们的健康。了解甲状腺知识,重视甲状腺疾病的预防和治疗,是我们每个人对自己和家人健康应尽的责任。让我们关注甲状腺健康,守护好这只身体里的“蝴蝶引擎”,让生命绽放出更加绚烂的光彩。

## 解密儿童“贵人语迟”

安徽皖北康复医院康复治疗中心 仰艳

家长聚在一起都会讨论孩子的各种情况:“我家宝宝现在能说爸爸妈妈啦!”“我的娃娃可以指着物品说名称了。”“我家宝宝三岁了,现在连爸爸妈妈都还不会叫,其实是‘贵人语迟’。”什么是“贵人语迟”?“贵人语迟”的真相又是什么呢?

“贵人语迟”又称语言发育迟缓(Language Delay),指儿童在口语、理解或表达能力上明显落后于同龄人的发育水平。根据世界卫生组织统计,约5%-10%的学龄前儿童存在语言发育问题,其中男孩发生率是女孩的1.5倍。这里需要注意的是语言发育迟缓不等于自闭症(孤独症)。

### 一、儿童语言发育关键预警征(按年龄)

- 0-1岁
  - 6月:对声音缺乏反应,不笑也不哭,表现过于安静
  - 9月:极少或不发出咿呀声,不表现出高兴或生气
  - 12月:不用手指东西,不用手势,如挥手或摇头
- 1-2岁
  - 15月:还不会开口说第一个字,对“不”或“再见”没反应
  - 18月:词汇量<5个单词,听不清楚或不能分辨不同的声音
  - 20月:辅音含量少于6个,不能明白简单的指令
  - 24月:词汇量少于50个,对社交没有兴趣

- 2-3岁
  - 1.无法使用3-4词句
  - 2.陌生人难以理解其50%的言语
  - 3.不会使用代词(你/我)
- 4岁以上
  - 1.语法错误持续存在
  - 2.无法复述简单故事
  - 3.社交对话明显困难

### 二、为何会出现语言发育迟缓呢?

- 智力发育迟缓:智力障碍在语言发育迟缓中占的比例比较大,患儿语言理解能力较差,导致语言发育落后于同龄儿童。
- 听力障碍:正常的听力是言语获得的基础。听力障碍的患儿由于缺乏有声环境和言语的刺激,在语言发育最关键的1-3岁的年龄内无法接受充分的语言刺激,最终导致出现不同程度的言语和语言障碍。
- 遗传因素:家族中有言语发育障碍史或某些基因变异(如FOX P2基因突变)会导致患儿出现语言发育落后。
- .语言环境不良:有些家庭的孩子由

## 远离“肩”熬,开启健康生活之旅

淮北市人民医院骨二科 陈娟娟

### 三、肩周炎的预防及保健

- 1.保持良好的姿势,避免长时间保持同一姿势,如久坐或久站。
- 2.适当运动,定期进行肩部运动,如旋转肩部,双肩伸展运动等。
- 3.保持正确的坐姿和睡姿:在工作和生活中,尽量避免长时间伏案、侧卧和趴着等姿势,最好是每隔一段时间就站起来活动一下肩部,从而减缓对肩部肌肉的损伤,是预防肩周炎的关键。
- 4.控制负重,避免过度使用肩部,减轻负荷,定期休息。
- 5.在发作期避免提重物,减少肩部活动,使疼痛缓解,尤其是夜间疼痛影响睡眠时,可口服药物止痛,肩部热敷或按摩,促进血液循环,缓解肌肉痉挛,减轻疼痛。
- 6.加强身体锻炼:经常锻炼身体能够有效预防肩周炎,我们在平时的闲暇之余可以做一些有利于肩部的活动,比如游泳、打羽毛球和太极拳等,这些对预防肩周炎有好处,但是需要注意的是,在日常生活的锻炼中,我们要根据自身的实际情况循序渐进,否则会造成相反的效果。
- 7.加强肩关节肌肉锻炼可以预防和延缓肩周炎的发生和发展。据调查,肩关节肌肉发达,力量大的人群中,肩周炎发作的几率下降了80%,所以肩关节周围韧带、肌肉锻炼的强大,对于肩周炎的治疗和恢复有重要意义。
- 8.加强营养:营养不良可导致体质虚弱,而体质虚弱又可能导致肩周炎,如果营养补充的比较充分,加上适当的锻炼,肩周炎往往能得到有效改善。
- 9.防寒保暖:受凉是肩周炎常见的诱发因素,因此为了预防肩周炎,我们要注重防寒保暖,避免肩部裸露受凉,特别是在冬季或夏季空调房中,平时注意天气变化,注重肩部保暖,重在预防。
- 10.劳逸结合:在日常的工作和生活中,我们要做到劳逸结合,适当休息,避免过度劳累,如做广播体操,或活动肩膀,能够避免因长时间工作而导致肌肉损伤,有利于预防肩周炎的发生。

总之,肩关节功能对于人们日常生活和运动能力具有重要意义,希望每个人都能意识到保护肩关节健康和维持健康生活的重要性,共同面对未来的挑战,远离“肩”熬,享受生活。