

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。

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,给许多患者的生产和工作带来了困扰。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。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

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。

相较于MRI扫描提供了更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救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事件时,从容应对,为生命争取更多机会。

解密儿童“贵人语迟”

安徽皖北康复医院康复治疗中心 仰艳

于父母在外工作,由家里的老人照顾,老人因忙于家务,让孩子接触电子产品时间过长,导致孩子的语言表达能力下降。

三、语言发育迟缓应该如何治疗?

语言发育迟缓的患儿一般在儿科筛查中发现。为进一步确诊和治疗,需前往康复科进行就诊,由康复科的医生和康复治疗师通过问诊、智力评测、听力评测、语言评估,找出病因,才能制定个体化的治疗方案,这里着重给大家介绍以下训练:

1. 语言训练。在S-S法里符号形式与指示内容关系分类存在两个阶段:阶段一,对外界刺激不能充分理解时,包括对注意力的训练、对事物的持续记忆训练、促进主动交往的训练、事物的操作训练。阶段二,已经意识到外界事物与人的存在,主要训练对日常生活事物的理解时,包括对事物的功能性操作训练以及多个事物的辨别训练。

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%的语言 3. 不能使用代词(你/我)

4岁及以上

1. 语法规则持续存在 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?

1. 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。

2. 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。

3. 遗传因素:家族中有言语发育障碍史或某些基因变异(如FOXP2基因突变)会导致患儿出现语言发育落后。

4. 语言环境不良:有些家庭的孩子由

父母在外工作,由家里的老人照顾,老人因忙于家务,让孩子接触电子产品时间过长,导致孩子的语言表达能力下降。

早期孩子出现的言语问题,往往会在上学后出现多动、学习障碍、注意力障碍等问题。因此,家长们要细心观察孩子的语言发育情况,必要时及时就医。

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。

二、肩周炎的症状及危害

肩周炎的主要症状是肩部疼痛和活动范围受限,一般分为三期:

1. 急性期(粘连前期):夜间疼痛明显,活动时疼痛加重,影响睡眠。

2. 粘连期(冻结期):肩关节僵硬,活动度进行性下降。

3. 缓解期(恢复期):肩部疼痛缓解,活动度逐渐恢复。

也就是说,肩周炎不是一种严重的疾病,而且能够在一定程度上自我恢复,但这并不意味着我们可以忽视它的危害。

首先,肩周炎会导致肩关节逐渐僵硬,使抬臂、外展、后伸等动作困难,对我们的日常生活造成严重的影响,一些日常的简单动作都会变得难以完成,如梳头、穿衣、洗澡、提物等;肩周炎尤其是在夜间或者天气变化时疼痛加重,睡觉时只能翻向一侧或夜间肩部痛醒,导致睡眠质量较差,严重影响身体健康。其次,我们不难发现肩周炎的病程是相当长的,而长期不活动或活动受限会导致肩部周围的肌肉出现废用性萎缩,导致肌力下降和肩关节不稳定。部分患者因长期疼痛和行动不便导致情绪低落、焦虑,需请假或调整工作岗位影响收入。同时,骨质也会因为缺乏刺激而变得疏松和脆弱。除此之外,肩周炎还可能引起一些其他的并发症,比如说肩颈损伤、关节盂唇损伤和肱二头肌腱炎等,有时需进行药物、理疗、康复训练等治疗造成经济负担。

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,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,希望每个人都能够意识到保护肩关节健康和维护健康生活的重要性,共同面对未来的挑战,远离“肩”熬,享受生活。

关注甲状腺,守护身体里的“蝴蝶引擎”

安徽省濉溪县医院内分泌科 丁言玲

二、甲状腺有哪些常见疾病?

甲状腺,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。

以即使得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。

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,但仍有可能是恶性的,也就是甲状腺癌,不过大部分甲状腺结节是良性的。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,尤其是乳头状癌,所

甲状腺疾病的原因

甲状腺疾病的原因

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,守护好这颗身体里的“蝴蝶引擎”,让生命绽放出更加绚烂的光彩。