

## 脑血管病的健康教育

**钱迅** 内科主任医师,院工会主席,副院长。高邮市有突出贡献中青年专家、扬州市优秀科技工作者。开展的简易定向钻孔引流术治疗脑出血新技术曾获高邮市科技进步奖。从事内科及神经内科专业工作二十余年,尤其擅长各种头痛、中风、癫痫、脑梗、神经炎等疾病的诊治。在省级以上医学杂志发表论文十余篇。为本地区神经内科学科带头人。



### 一、什么是脑血管病?

脑血管病有急性与慢性之分。急性脑血管病也称脑卒中或脑血管意外,俗称“中风”,包括脑血栓形成、脑出血、蛛网膜下腔出血、短暂性脑缺血发作、椎基底动脉供血不足(或后循环缺血)等一组疾病的总称。该病常可造成偏瘫等后遗症,给患者本人、家庭和社会带来巨大的负担。

### 二、脑血管病是什么原因造成的呢?

中老年人首要原因是由于动脉硬化、血管内斑块形成继发血管闭塞或栓子脱落阻塞血管、或血管破裂等引起,尤其多见于患有高血压、糖尿病、高脂血症等患者;年轻患者多数是由血管先天性发育异常引起,比如动脉瘤、脑血管畸形、烟雾病等;其他少见原因见于感染、外伤等。

### 三、脑血管病主要有哪些表现?

脑血管病表现方式多样,最常见的症状为:说话不利索、偏身手脚麻木、无力等,严重的可以有头痛、呕吐,甚至抽搐、昏迷等,较轻的表现有头昏沉、头量乏力、短暂性的说话不清、手脚无力等,个别的还有眼睛看不清东西、复视、眼前黑朦等。

### 四、发生脑血管病的危险因素主要有哪些?

(1)高血压:血压越高,波动越大,发生脑卒中的机会越大。(2)高脂血症:血脂增高可加重

动脉硬化,另一方面使得血液粘稠,血流缓慢,供应脑的血流量减少。(3)糖尿病:糖尿病病人患中风的年龄要提早10年,发病人数比血糖正常的人高2~4倍。(4)心脏病:心律失常发作或心脏内的栓子脱落进入脑血管,可引起脑血管病。此外还有很多其他危险因素,如年龄、脑血管病家族史、不良生活习惯等。

### 五、脑血管病有哪些诱发因素?

在脑血管逐渐出现病理改变的基础上,一些诱发因素的出现可促使中风的突然发生。常见的有:(1)情绪不佳,如生气、激动;(2)饮食不节如暴饮暴食、饮酒不当;(3)过度劳累、用力过猛、超量运动,突然坐起或起床等体位改变;(4)气候突然变化,如季节变化使温湿度、大气压明显改变时;(5)妊娠、大便干结、看电视过久、过度用脑疲劳等;(6)服药不当,如降压药使用不当,引起血压过低或过高等。

### 六、如何有效防治脑血管病?

应做好以下几点预防:(1)有高血压病、心脏病、糖尿病、高脂血症、高粘度血症、动脉硬化等病的老年患者应该在医生指导下进行正规科学的治疗。(2)对有脑血管病家族史者、患肥胖症者以及有上述症状的高危人群应定期(一般为3~6个月)进行健康检查。(3)科学安排生活,注意劳逸结合;保持乐观情绪,避免情绪波动,如生气、激动、焦虑、悲伤、恐惧、惊吓等。(4)改变不良生活方式,增加户外活动和体育锻炼,如散步等;冬季注意保暖,避免受凉;调整饮食结构,做到不吸烟,不饮酒(可饮少量葡萄酒),减少高脂高糖饮食,多吃纤维素含量高的蔬菜、豆制品,吃植物油,饮食应做到清、淡、熟、软。(5)一旦发生言语不清、一侧肢体麻木、无力、突然发生视力下降、剧烈头痛、眩晕等症状,要及时到医院就诊及治疗。

### 七、遇到突然中风的病人应采取哪些措施?

如突然出现言语不清、一侧肢体麻木和或无力、饮水呛咳、眩晕、剧烈头痛等症状时,不要惊慌失措,应立即到医院就诊。如病人病情严重,或迅速进入昏迷,应先将病人平抬至床上,头部垫一低枕,并将头侧向一边;取下假牙,及时清除口中的呕吐物及痰液,防止窒息;解开衣领,保持呼吸道的通畅;若有抽搐,可将小毛巾垫于口中,防止舌被咬伤;千万不要企图唤醒病人而摇动其身体和头部。同时,要及时联系救护车将病人送往医院。

## 超声检查在健康体检中的作用

**陈志荣** 超声学科副主任医师,院纪委书记。扬州市医学会超声专业委员会委员。从事超声诊断工作十余年,努力钻研超声医学理论,勤于实践,多次去上级医院进修学习,曾师从我国著名的超声医学专家周永昌教授、胡兵教授。擅长晚期恶性肿瘤(如肝癌、胰腺癌等)和良性肿瘤(子宫肌瘤、子宫腺肌症等)高强度超声聚焦肿瘤治疗、泌尿系疾病及妇科疾病超声诊断和介入超声及四维彩超检查。在国家核心期刊上发表多篇论文。为本地区该专业学科带头人之一。



在临床上,超声诊断仪有多种类型如:A型、B型、M型、扇形和彩色多普勒型等。其中,B型是临床上应用最广泛的一种,已成为现代临床医学中不可缺少的诊断方法。

### 1、B超能查哪些常见疾病?

B超可以清晰地显示各脏器及周围器官的各种断面像,图像富于实体感,接近于解剖的真实结构,可以早期明确诊断。例如:眼科诊断非金属异物时,在玻璃体混浊的情况下,可显示视网膜及球后病变。对心脏的先心病、风湿性心脏病、粘液病的非侵入探测有特异性,可代替大部分心导管检查。早期发现肝占位性病变的检出已达到1厘米水平。对各种管腔内结石的检出率高出传统的检查法。对产科更解决了过去许多难以检出的疑难问题。

### 2、做B超需要做哪些准备?

怕气体干扰。如果男同志查膀胱前列腺或女同志查子宫附件时需要胀小便,使膀胱充盈。膀胱充盈后,就能看清楚前列腺、子宫及双侧附件有无病变了。

### 3、胆囊结石与胆囊息肉B超如何区分?

胆囊结石超声特点:是胆囊腔内可见一个或数个增强回声光团,后方有声影随体位改变而移动(三大特点)。B超对胆囊结石的诊断正确率可高达90%以上,能发现直径3mm的细小结石,说明B超对结石的诊断比较敏感。

胆囊息肉超声特点:胆囊内壁上可见一个或数个偏高回声结节,后方无声影,不随体位改变而移动。一般无症状,直径<10mm一般3~6月复查一次,直径大于10mm者建议手术治疗,防止恶变。

### 4、脂肪肝是怎么回事?

脂肪肝的发生率日渐增高,这与肥胖、糖尿病、高脂血症、饮酒相关,而且男性较女性不注意饮食,暴饮暴食,应酬多,经常喝酒可能是造成脂肪肝多于女性的原因。大于40岁组脂肪肝检出率显著高于40岁以下组,提示年龄与此病的发生率有关。可能原因是随着年龄的增加,机体代谢紊乱。控制高脂饮食、不饮酒,经常参加适当的体力劳动和适当的体育锻炼,保

持较理想的体形是防止脂肪肝的重要措施。

### 5、肝肾囊肿如何形成的?会癌变吗?

通俗点说就是肝肾中的“水泡”。绝大多数的肝肾囊肿都是先天性的。后天性的因素少有,如在牧区,人们染上了包囊虫病,在肝脏中便会产生寄生性囊肿。外伤、炎症,甚至肿瘤也可以引起肝肾囊肿。囊肿可以是单发的,就只有一个,小至0.2厘米;也可以多到十来个、几十个,甚至也可有一个是大至几十厘米的。

在人们的心目中,囊肿是在肝脏上面长出来的一个肿瘤,尽管没有多大的症状,也很不放心,会不会变肝癌呢?肝肾囊肿常见的并发症是破裂出血、细菌感染、瘘及穿透,而罕见癌变。据上海中山医院资料,对65岁以上45例肝肾囊肿随访5年,经B超及CT复查,无一例癌变。

### 6、肾癌如何早期发现?

在超声普查中最有价值是肾癌的早期发现。因为肾癌在≤5cm者转移甚少,手术预后良好。不像肝癌,在发现后因为常伴乙型肝炎、肝硬化,治疗效果不太理想。近年临床上没有任何症状的偶发肾癌约占1/3,其中大约一半是健康体检发现的。肾癌一定要早发现,早治疗,预后很好。如果没有定期体检,一旦有症状检查出肾癌就相对晚点了,预后就不太好了。

### 7、第一次发现肝血管瘤或胆囊息肉怎么办?

一般情况肝血管瘤是不会影响肝功能的,所以是没有太大的影响的,进行定期复查就可以。如果血管瘤生长的比较大,可以考虑进行介入治疗,一般注入硬化剂就可以,很快就可以康复。

## 带状疱疹的诊治

**陈恩军** 副主任中医师,院办公室主任。从事皮肤科、肛肠科临床工作近三十年,在皮肤科、肛肠科诊治方面积累了较为丰富的经验。在省级以上医学杂志发表论文章数篇。



### 一、关于民间对本病的一些错误认识

带状疱疹,民间俗称为“蛇缠疮”,过去由于医学水平不发达以及医学知识普及,普通群众根据该病的发生主要在身体的一侧,就像蛇缠绕一样,就联想为与蛇有关,而称为“蛇缠疮”,由此而派生出用蛇药局部外敷、局部水泡用针挑,更有甚者在拇指两侧用针刺谓之“蛇眼”等等的民间治疗方法,其实是十分不科学的,甚至由这些非专业人士操作,不当有可能导致其它感染的危险,同时也延误了最佳治疗时机。

### 二、现代医学对本病的认识

本病是由水痘——带状疱疹病毒所引起。但该病的发生与流行性感冒不一样,不是发病时传染的,而是潜伏在身体内的病毒发生的。年幼时因传染水痘带状疱疹病毒而发生水痘,老百姓俗称“水花”痊愈后,这种病毒在体内不能完全消除,少量病毒就潜伏在人的神经中。当遇到某种因素主要是机体抵抗力下降时就会发病。发作时疱疹病毒大量复制,就像工厂大批量生产产品,而所需的原料就是人的神经组织,从而造成人的神经组织的破坏和损失。

### 三、带状疱疹的主要表现

一是疼痛,疼痛是带状疱疹最早也是最后消失的症状。疼痛主要发生在身体某一段神经控制的范围内,常为单侧。早期容易误认为胸膜炎、心绞痛、胆囊炎、急性阑尾炎及坐骨神经痛等疾病。二是水泡,一般疼痛发生2~3天后局部皮肤出现片状红斑,成簇的水泡,带状分布。三是少部分人会有轻度发热、全身不适、食欲不振等全身症状。

### 四、带状疱疹发生的主要部位及并发症。

一般发生在身体的一侧,很少超过正中线。多见于肋间神经或三叉神经等,常发生于胸部、腰腹部、眼部、面部、骶尾部、上或下肢部等部位。发生在眼部的要预防单眼失明,发生在面部的要预防耳聋或面瘫,骶尾部要预防大小便失禁。一些免疫力低下的患者,如肿瘤患者、肾移植患者等可引起带状疱疹泛发,全身可出现水痘样皮疹,正常人一般终身只发作一次,艾滋病患者可反复发作。

### 五、关于后遗神经痛

一般健康人群患者带状疱疹后经正规治疗,好好休息调养一月后就会痊愈。但对于一些体质虚弱、年龄较大人员常会后遗神经痛,年龄愈大后遗神经痛发生率越高,80岁以上老年人后遗神经痛常常超过半年以上,甚至终身表现。为阵发性烧灼感、切割痛,像触电样感觉,十分痛苦,影响患者的生活质量,要加以对待和处理。

### 六、带状疱疹的调理

由于带状疱疹是人身免疫力下降所造成的,所以我们在平时生活和工作中要注重劳逸结合,特别是高温季节、寒冷季节以及季节交替的时候要特别注意,这时也是带状疱疹高发季节,女同志在月经期也要特别注意调养。患了带状疱疹后要到医院专科进行诊治,不要盲目相信迷信偏方。生活起居要有规律,饮食要有调节,保持身体的足够的营养供应,不要一味地相信民间“忌嘴”说法,结果什么营养也没有,变得体质更弱更差,不利于疾病的恢复。

**健康家园** 总第141期  
2016年第4期

高邮市人民医院 主办 [www.gyrmmy.com](http://www.gyrmmy.com)

官方QQ:2935505986  
官方微信:jsgyrmmy  
腾讯微博:@高邮市人民医院

主持人:夏在祥 组稿:人民医院办公室