

夏季脑卒中高发 预防脑出血是重点

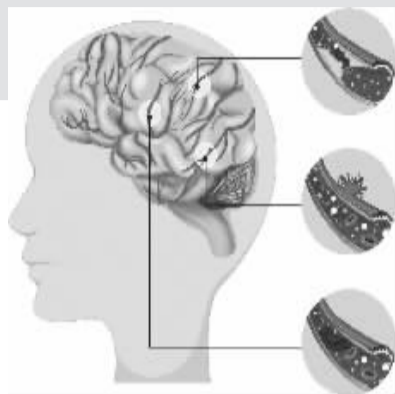
夏季是脑卒中的高发期，由于温度过高，血压可能会出现骤然升高以及大幅度波动，预防脑出血是避免夏季脑卒中的重点。

脑卒中俗称中风，是由于脑血管堵塞或破裂引起脑梗死或颅内出血的一类急症，发病率、死亡率、致残率、复发率高。如果身边的患者突发以下情况，应该怀疑是脑卒中，家人应该第一时间拨打 120，不要等待，如何识别是否为脑卒中有以下几点：1. 看脸是否对称，是否口眼歪斜；2. 查看胳膊平举是否有单侧无力的情况；3. 听患者说话是否口齿清晰。因为脑卒中是急症，如果等待时间过长可能会增加脑细胞的死亡数量，从而延误最佳治疗时机，同时如果怀疑是脑卒中发病，不要给患者服用任何药物，尤其是阿司匹林等，因为出血性脑卒中和缺血性脑卒中表现非常相似，但治疗方式完全不同，阿司匹林等活血药物可能会加重出血性脑卒中患者的病症。

如果家里有脑卒中患者，一定要提前做好准备工作。脑卒中是急症，发病突然，一定要提前准备好患者的既往病历、服药情况、近期的检查资料以

及患者身份证等，以防止发病时手忙脚乱。脑卒中的治疗是有黄金时间的，千万不要因为附近的医院小而拒绝在当地溶栓、取栓，盲目前往大医院进行治疗，很容易延误最佳治疗时机。家属要记好患者的发病时间，如果记错发病时间医生很容易造成误判，一旦超过了合理的取栓、溶栓时间对其进行治疗，可能会危及生命。

由于夏季天气炎热、体温较高，再加上很多脑卒中患者本身就有心脏病、高血压、糖尿病等疾病，血压容易大幅度波动。如果动脉波动过于剧烈就会导致动脉粥样硬化斑块脱落，可能使血管堵塞，或者导致脑血管破裂，从而导致中风。所以夏季脑卒中患者洗澡时要格外注意，不要让浴室温度过高，如果浴室温度太高，进入室内会使血管收缩导致血压增高，而洗澡时体温快速上升全身血管扩张，血压下降，血压不稳定对于普通人来说可能



影响不大，但对于有基础病的老年人则很容易引起中风。

而如何预防脑卒中，首先患者要养成健康的生活习惯。定期进行脑卒中危险因素筛查，做到早发现早预防早治疗，就可以对脑卒中进行治疗；在日常生活中，要清淡饮食，适当增加体育锻炼，改正不良的生活习惯，防止过度劳累，同时也要注意天气变化保持情绪的稳定性。有高血压、高血脂、高血糖等基础病的老年人，要控制好血压、血脂、血糖，定期到医院复查，做好预防工作。

湖南省长沙市浏阳市集里医院
神经内科 高云

大便和消化道疾病密切相关，其形态、颜色都有可能是某种疾病的预警，故大便的相关检查在各项体检中也不容忽视，接下来本文将为大家介绍简单科普大便常规与潜血检查的相关知识。

1. 大便常规及潜血检查

大便常规与血常规、尿常规并列医学检验三大常规项目，大便常规检查包括粪便理学检查和粪便有形成分检查。通过大便常规检验，能够判断受检者消化道有无出现感染或是其他出血症状，还能够间接判断胃肠、胰腺、肝胆功能相关状况。

大便潜血检查主要就是检查有无出现便血或消化道出血等症状。消化道任何部位出血都有可能引起大便潜血，当出血量小于 100 毫升，不一定能够通过肉眼观察粪便或是镜检来得出结论，此时就需要潜血检查来帮助确认结果，只要消化道出血量大于 5 毫升，其检查结果就会呈现阳性。

2. 哪些人群应做大便检查

有胃癌、大肠癌家族史的人群以及进行过相关胃部或是大肠腺瘤息肉等手术后的人群；曾经患有过结肠炎、慢性萎缩性胃炎、胃溃疡等疾病的人群；发现自身排便习惯和粪便形态出现异常的人群；经常食用腌制品和烟熏肉的群体，包括有不良饮食习惯，长期摄入高热量、高脂肪的人群；此外还有 40 岁以上中老年人群，以上六类人群都应该定时进行大便检查，应该每年至少进行一次大便检验。尤其是便潜血试验，对消化道恶性肿瘤的早期筛查有重要价值。

3. 这些异常结果要重视

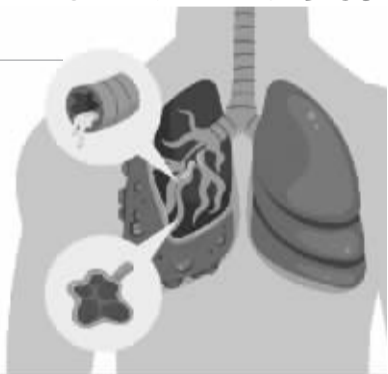
正常的大便形态通常是金黄色或棕色的香蕉便，在排除了食物残渣、药物等其他非病理性的影响后，如果在粪便或者是大便常规检查结果出现以下情况，则需引起重视，及时咨询医生具体情况：

粪便呈现绿色，要考虑是不是腹泻和痢疾，但是痢疾不只是简单的腹泻，粪便还可能会出现肉眼可见的带粘液脓血，大便次数也会增多，形态明显变稀、有黏液和血，患者还可能伴随出现发热、恶心、呕吐等症状，此时就建议通过进行相关的大便常规和潜血检查来观察红细胞与白细胞；当大便中出现红细胞的同时也出现白细胞，且血常规的白细胞数值也相应升高，高度提示患者可能出现细菌性痢疾。当大便呈现米泔水样或者黄色水样便，同时患者排便次数明显增多，每次排便的量比较大，除了腹泻外还常伴有喷射性呕吐，此时可能是霍乱相关症状。如果粪便形态松散、颜色灰白色伴有油状物质便，身体缺乏胆汁，这时胆道、胆囊可能出现了病变；黑色粪便说明可能出现胃溃疡、胃出血等问题。如果有痔疮的困扰，引发肛周局部撕裂导致出血患者也可能会出现红色大便；以上情况都应该及时提高警惕意识，前往医院就医。

郴州市永兴县中医医院
检验科 刘萍

按时用药 做好护理 防范慢阻肺病情加重

对于慢阻肺患者来说，最怕的就是临床症状加重。由于他们的免疫力较差，一旦病情加重，肺功能衰退加速，日后发生感染的次数也会更多。因此，及时用药、做好护理是治疗的重点。



不规律用药,会加重病情

大部分人对慢阻肺急性发作的治疗都是非常关注的，会主动地配合医生用药，同时也会注意改变生活习惯。但事实上，在 COPD（慢性阻塞性肺疾病）稳定期，无显著临床表现的情况下，持续、正确用药也很关键。没有按时服药，就会导致疾病恶化，每次恶化，对人体来说，都是一次巨大的冲击，即便以后按时服药，也难以恢复如初。慢阻肺的药物主要是通过吸入剂型来治疗，这样可以保证药物在支气管和肺部的高浓度，从而降低全身性不良反应。在病情平稳期间，应联合使用多种药物。

慢阻肺患者护理要点

1. 尽早戒烟，越快越好。吸烟是造成慢阻肺的首要病因之一，有调查显示，吸烟者慢阻肺发病率是非吸烟者的 2~5 倍，且随着吸烟者的年龄增长，疾病发病率也随之升高。如能立即停止吸烟，那么慢阻肺的发病率就能降低 80%~90%。

2. 做好感冒预防。慢性阻塞性肺病患者的免疫力比较低，很容易被外界的细菌侵袭，引起呼吸道感染，从而使疾病恶化。所以平时要做一些耐寒训练，夏季可以用冷水洗脸，用温水擦浴，慢慢地把水温降下来，这样可以增强身体的抵抗力。其次，在外出时，要注意戴好口罩，最好是

用超低阻口罩。

3. 适宜的体育活动。运动锻炼是肺部功能恢复的基础。如果能长期坚持适当的运动锻炼，可以增强人体的免疫力，促进肺功能改善。运动量应以没有呼吸困难或其他不适感为先决条件。可以选择走路，每天早上和晚上都要坚持步行 15 分钟。

4. 肺功能锻炼。即便是处于慢阻肺的稳定期，疾病的发展仍然呈缓慢进展，而且慢阻肺患者的肺功能也会随之不断下降。尤其是长期家庭氧疗的患者更是如此，所以患者要在医护人员的指导和监督下，正确进行并坚持肺功能锻炼。

5. 及时排痰。慢阻肺患者，尤其是那些长期卧床患者，如果痰液粘稠，不易排出，就会造成呼吸困难，并增加肺部的感染率，导致疾病恶化。在每天早晨和睡觉之前，家属可以协助患者将痰液清理干净，要勤翻身、拍背，在患者深呼吸后，再用双手按压患者的下胸或者上腹部，让患者用力咳嗽，通过膈肌的反弹，来加速痰液排出。

永州市中心医院
呼吸与危重症医学科 张雅昕