

突发脑卒中，如何急救？

脑卒中是一种常见的脑血管疾病，会在短时间内造成大脑缺血或出血，损害大脑组织，严重时甚至威胁生命。因此，我们需要掌握一些基本的急救知识，以在紧急情况下能够尽快提供有效的救治。

如何判断突发脑卒中

脑卒中的症状多样，主要包括以下几个方面：

面瘫 患者的面部肌肉麻木或垂下。

肢体麻木或无力 患者出现肢体麻木或无力感，可能表现为一侧肢体无力或瘫痪。

语言障碍 患者语音不清或不能理解他人的语言。

视力障碍 患者可能出现视力模糊、视野缩小等症状。

头痛 患者可能突然出现头痛且疼痛程度较高。

眩晕 患者可能出现眩晕、平衡失调等症状。

如果患者出现以上症状之一或多个，应及时检查和治疗，尤其是出现面瘫和肢体麻木时，应考虑突发脑卒中的可能性。

突发脑卒中急救处理

拨打急救电话 发现患者出



现突发脑卒中症状，应立即拨打急救电话 120。

保持呼吸道通畅 突发脑卒中可能造成患者呼吸道堵塞，此时需要将患者头部转向一侧，清除口腔内的分泌物或呕吐物。

让患者保持卧位休息 突发脑卒中后，患者应保持平卧休息，避免坐起或行走，以免加重病情。同时，保持安静环境，避免刺激患者的神经系统。患者如果突发脑卒中而昏迷，应放置在平坦的床上，保持卧位休息。

输液 输液是一种常用的急救处理方法，可缓解脑水肿，减轻病情。在输液过程中，需监测患者的血压、心率等指标，及时调整治疗方案。

给予溶栓治疗 对于某些类型的突发脑卒中，如缺血性脑卒

中，可通过溶栓治疗迅速恢复脑部血流，这种治疗需要在医院内由专业医护人员实施。患者出现严重症状应立即送往医院接受溶栓治疗。

记录时间 在急救处理前，需记录突发脑卒中发生时间。该时间是指患者最后一次表现正常的时间，如最后一次能说话、行走或动手动脚的时间。该时间点会影响后续治疗方案，因此需要尽可能准确地记录下来。

保持冷静 突发脑卒中是一种紧急情况，遇到时需要保持冷静，不要惊慌失措。在整个急救过程中，我们需要按照医生的指导进行处理，尽可能减少对患者造成刺激和伤害。

湖南省永州市道县中医院
张朗

饭后犯困，可能是血脂高

脾气虚 脾气虚致使脾气难生，饭后血液涌向脾胃用于消化，导致大脑缺氧，于是饭后就犯困想睡觉。一般与饮食不洁、劳倦过度、抵抗力不足、平时脾胃虚弱等原因有关。

血脂过高 血脂过高一般是由于不良的生活饮食习惯引起的，与吸烟酗酒、进食高脂肪食物、遗传因素、甲状腺功能减退等原因有关。血脂过高会引起血粘度增高，血流速度减慢，对大脑及全身各器官的供血供氧减少，所以会出现吃完饭就犯困想睡觉的现象。

上海交通大学附属瑞金医院
神经科 陈文珍

心律失常，易被忽视的5大诱因

心律失常是指心脏节律出现异常，包括心跳过快、过慢和不规则等。心律失常可能会对身体造成不良影响，因此，了解心律失常的原因和诱因非常重要。除了常见的高血压和心脏病等因素，还有一些诱因可能被忽视。下面介绍五个导致心律失常的诱因。

压力 人在高度紧张或焦虑状态下会释放肾上腺素和去甲肾上腺素等应激激素，以帮助身体应对压力。但这些激素会导致心率加快、血压升高，增加发生心律失常的风险。此外，长期的精神压力和紧张状态也可能导致心脏负荷加重，从而导致心律失常。因此，减轻压力和焦虑对于预防心律失常非常重要。

饮食 饮食不均衡、缺乏必要的营养元素、食用含有咖啡因、酒精和尼古丁等刺激性物质，都可能会对心脏产生不良影响，从而导致心律失常。因此，保持健康的饮食习惯对于预防心律失常非常重要。

药物 含有心血管刺激物的药物可能会导致心跳加速，而其他药物则可能导致心跳减缓。一些非处方药物和营养补充剂也可能对心脏产生负面影响，从而引发心律失常。

常。因此，在使用药物之前应咨询医生或药剂师。如果你正在服用药物并出现心律失常的症状，请立即停止使用药物，及时就医。

睡眠不足 睡眠不足会增加人体的应激反应，从而导致心率加速或不规则。长期的睡眠不足可能会对身体产生负面影响，包括增加心血管疾病的风险。因此，保持充足的睡眠对于心脏健康非常重要。成年人每晚应该睡 7~8 小时，青少年和儿童需要更多的睡眠时间。

疾病 甲状腺问题、高血压、冠心病等都可能对心脏产生负面影响，从而导致心律失常的发生。此外，心肌病、瓣膜疾病、先天性心脏缺陷等心脏结构问题也可能引起心律失常。如果你具有这些疾病的风险因素或症状，请及时咨询医生并接受治疗，以减少心律失常的风险。

总之，想要预防心律失常的发生，除了了解疾病原因、避免以上诱因以外，我们还应保持健康的生活方式，如均衡饮食、适度锻炼、戒烟限酒等，才能全面有效地预防该病发生。

湖南省长沙市中西结合医院
朱筱婧

贫血验血看什么指标？

贫血是人体外周血红细胞容量减少，低于正常范围下限的一种常见临床症状。贫血作为常见临床病症，发病原因复杂，症状表现各异，在诊断过程中经常使用验血操作。那么贫血验血看什么指标呢？现进行如下分析。

疾病分类

临床特点不同，贫血对应的疾病分类有所不同。依据贫血进展速度，可分为急性贫血以及慢性贫血；依据红细胞形态，分为正常细胞性贫血、大细胞性贫血以及小细胞低色素性贫血；依据血红蛋白浓度，分为轻度贫血、中度贫血、重度贫血以及极重度贫血；依据骨髓红系增生情况，分为增生性贫血以及增生低下性贫血。增生性贫血主要包括缺铁性贫血、溶血性贫血、巨幼细胞贫血等。

临床表现

贫血病因、血容量下降程度、血液携氧能力下降程度、贫血进展速度以及呼吸、循环以及血液等系统的耐受、代偿能力，均会对贫血的临床表现造成影响。早期症状主要包括乏力、头晕和困倦，最常见和突出的表现是面色苍白。贫血的程度、速度和机体代偿能力，会影响症状的轻重。

贫血验血指标

患者进行贫血验血时，主要关注五个指标：红细胞计数和血红蛋白是主要指标，红细胞平均体积、红细胞平均血红蛋白浓度和红细胞平均血红蛋白量是次要指标。血红蛋白的正常范围存在性别差异，女性为 110~160 克/升，男性为 120~160 克/升。若患者的该指标低于正常范围，表示存在贫血状况。次要指标的具体数值范围需要参考。通过监测上述五个指标，可判断患者是否出现贫血以及贫血的严重程度。

贫血治疗

对于重度贫血和伴有心肺功能不全的贫血患者，需要进行红细胞输注来纠正贫血和改善体内缺氧状态。然而，输血只是一种临时治疗方法，多次输血后患者可能出现血色病反应，需要进行去铁治疗。因此，明确病因并实施针对性治疗具有重要意义。

贫血通常指的病症症状，而非单一疾病。对此，我们首先需要对病因加以明确，做到针对性治疗。对于急性大量失血患者，需要积极进行止血治疗，还需要迅速恢复血容量，准备进行红细胞输注以纠正贫血。对于营养性贫血患者，可以通过补充缺乏的营养物质以获得较好的治疗效果。

综上所述，根据贫血患者在验血期间的具体指标合理进行针对性治疗具有重要意义，能够有效提升贫血患者的预后效果。

湖南省湘潭市

湘乡市中医医院

检验科 朱志军

