

如何预防脑梗复发?

做好以下五点



脑梗塞是最常见的脑卒中类型，其危害大、致死致残率高、复发率高，有效的二级预防策略能减少脑梗塞的复发。积极预防脑梗塞的复发，要做好以下五点。

遵医用药 目前预防脑梗塞复发最常用药物有两类，一类是防止血栓形成的抗血小板聚集药物，如阿司匹林、氯吡格雷等；另一类是降血脂、稳定动脉粥样斑块的他汀类药物，如阿托伐他汀钙、瑞舒伐他汀等。如果是房颤、风湿性心脏瓣膜病引起的脑栓塞，则需服用抗凝药物（如华法林、利伐沙班等）预防复发。对于有高血压病、糖尿病和高同型半胱氨酸的患者来说，还需服用降压药、降糖药及降同型半胱氨酸药物。患者既要坚持长期正确规律服药，也要注意药物的不良反应。

合理饮食 健康的饮食结构既可以降低脑梗塞的发生及复发风险，又能保持身体的营养均衡。因此要控制高糖、高饱和脂肪酸食物摄入，

增加水果、蔬菜、鱼类、全谷类、豆类、低脂奶制品的摄入；脑梗塞患者可适度降低钠和增加钾摄入量，推荐食用含钾代盐。

健康生活 抽烟酗酒、长期熬夜等不良生活习惯是脑梗塞重要危险因素。首先要戒烟戒酒，同时也要避免吸二手烟；其次是保持良好心态，在产生焦虑、抑郁等不良情绪时，可通过听音乐、看小说、深呼吸、聊天、购物等方式进行缓解与控制；最后是养成规律的作息，注意劳逸结合。

适当运动 生命在于运动，运动可以促进血液循环，预防血栓形成，建议脑梗塞患者适当进行运动锻炼。但需要注意的是，运动不要

过于激烈，在自己的承受范围内合理安排时长和强度，通常每天20分钟即可。比较推荐的运动有散步、慢跑、太极拳、五禽戏等。对于有偏瘫后遗症朋友们，根据自身实际情况选择合适的运动。

定期检查 到医院定期检查了解自己血压、血糖等控制情况；观察自己对药物的不良反应，复查血常规、肝肾功能、凝血功能等；通过做颈部血管彩超及磁共振血管成像等观察脑血管情况。根据检查结果，医生会建议进行及时药物调整及治疗干预，更好地预防脑梗复发。

以上就是关于如何预防脑梗塞复发的主要措施，希望对大家有一定帮助。

祁东县人民医院 王耀华

输尿管结石的危害，你知道吗？



输尿管结石即肾结石在体内排出过程中因为各个方面的因素阻碍，导致结石固定于输尿管狭窄部位。临床中原发性输尿管结石非常少见，例如结石如果没有排出就可能在停留部位不断长大。临床中输尿管结石往往存在明显的疾病症状，例如血尿、肾绞痛，并且部分症状严重患者还带有其他严重病症，例如肾积水、尿毒症等。

什么是输尿管结石？

输尿管结石是指形成在输尿管内的小硬块，由尿液中的矿物质结晶而成。输尿管是连接肾脏和膀胱的管道，其主要功能是将尿液从肾脏排出体外。当尿液中的某些物质过多时，就会结晶并逐渐形成固体结石。输尿管结石的主要成分可以是钙盐、草酸盐、尿酸盐、磷酸盐等，其中钙盐结石是最常见的类型。结石的大小可以从微小颗粒到较大的结晶体不等，可以是单个结石或多个结石同时存在。

输尿管结石的危害

强烈疼痛 输尿管结石可以引起严重的疼痛，通常表现

为剧烈的腰部或腹股沟区域绞痛，有时还会向下辐射到大腿或下腹部。这是由于结石阻塞了尿液的正常流动，导致尿液积聚和输尿管扩张，刺激周围组织和神经引起的疼痛。这种疼痛常常被形容为剧烈不可忍受的。

尿路感染 输尿管结石可以导致尿路感染的发生。当结石阻塞尿液流动时，尿液在尿路内滞留的时间变长，为细菌滋生提供了条件。这可能导致尿路感染，表现为尿频、尿急、尿痛、发热等症状。尿路感染需要及时治疗，否则可能会引发严重的并发症，如肾盂肾炎和败血症。

尿液异常 输尿管结石也可以引起尿液的异常变化。血

尿是最常见的异常，尿液中会出现血液，使尿液呈现粉红色、红色或棕色。此外，尿液也可能变得浑浊不清，含有悬浮物或沉淀物。

尿潴留和肾功能损害 当输尿管结石严重阻塞尿液的流动时，可能会导致尿液潴留，即尿液无法正常排出体外。这会增加膀胱内压力，可能引起膀胱扩张和肾脏功能受损。如果长期存在尿液梗阻，可能会导致肾盂积水、肾结石、肾盂肾炎等并发症，对肾脏造成进一步损害。

由于近些年来人们饮食习惯的不断改变，输尿管结石的疾病发生率也在不断提升。从临床经验来看，输尿管结石的危害主要表现为剧烈疼痛、尿路感染、尿液异常、尿潴留和肾功能损害，以及复发的风险。如果怀疑自己存在输尿管结石，应尽早咨询医生进行确诊和治疗，以减轻症状、预防并发症并采取适当的预防措施。

常德市第一中医医院 王坤

告别“象”鼻子 IOE 来助力

俗话说“民以食为天，食以安为先”，吃饭于我们而言不仅是一种生存需要，更是一种身心享受。但有这样一个群体，他们因吞咽障碍不能正常进食，需要通过留置鼻管、鼻肠管来保证营养供给。而鼻饲管与肠管的长期存在不仅给患者带来较大的生理痛苦，还存在一系列并发症，如误吸、吸入性肺炎等。对此，为给吞咽障碍患者提供足够的康复营养，让他们告别“象”鼻子，提高生活质量，间歇经口至食管管饲胃肠营养法（IOE）被研发与应用。

什么是 IOE？

IOE 是一种根据需要间歇经口咽的途径放置营养管至食管，通过注入糊状或流质饮食，并在进食结束后立即拔出导管的进食代偿手段与吞咽障碍治疗方法。在具体操作中，IOE 与鼻胃管的插管方法相似，只是 IOE 是经口吞入导管终端到达的位置是食管中段，而鼻胃管是经鼻插入导管终端到达胃。也正因如此，IOE 并不会给患者带来较大的痛苦，并且还能通过插管刺激舌根部，达到诱发、改善吞咽功能的效果。

IOE 的适用人群有哪些？

1. 各种中枢神经系统疾病导致吞咽障碍者；
2. 头颈部肿瘤放疗或手术前后吞咽困难者；
3. 因年龄增长导致吞咽器官功能衰退及牙齿脱落的老年吞咽障碍者；
4. 气管切开、气管插管需长时间营养支持者；
5. 虽然吞咽功能正常，但由于烧伤、厌食症等原因而摄入不足者；
6. 各种因素导致认知障碍、意识障碍，继而引发吞咽障碍者；
7. 各种因素导致持续、顽固呕吐，不能正常进食者；
8. 婴幼儿喂食困难者。

IOE 的优势有哪些？

1. 符合经口进食生理规律，使患者享受基本进食权利；
2. 对舌根部产生刺激作用，通过间歇诱发吞咽反射，促进喉结上抬动作，增强舌骨肌张力，实现加速吞咽康复，节约医疗费用的目标；
3. 保证了吞咽功能口腔期、咽期、食管期的完整性，不会对功能康复训练造成影响，有利于患者尽快从受疾病折磨的状态中脱离出来；
4. 无需长期留置导管，在提高舒适度，减小对日常活动的影响的同时，能避免呃逆、出血、感染、误吸、食管狭窄等多种并发症的发生；
5. 提升患者形象、维护自尊心；
6. 操作简便，为患者回归家庭提供营养基础。

总而言之，一根小小的 IOE 管，能够起到帮助患者告别“象”鼻子，重享百味人生的作用，它不仅是临床治疗技术上的改革和创新，更是医院重视优质护理服务和人文关怀的具体体现，为更多吞咽患者带来福音。

湖南省康复医院 袁海芳 李凤辉