



早发现，早治疗

脑动脉瘤又称为颅内动脉瘤，主要是由于颅内部分血管异常凸起，在一定的压力下，颅内血管壁局部的薄弱点会增长、变大，从而形成脑子里的“不定时炸弹”，一旦该动脉瘤破裂，将会导致脑出血，死残率高。因此，极早发现和治理脑动脉瘤异常重要。

及时拆除颅内“不定时炸弹”

脑动脉瘤早期征兆是什么？

1. 头晕 这是血管痉挛引起的缺血症状，当患者有上述警告信号时，应咨询神经外科医生。脑动脉瘤出血前的诊断和治疗是降低死亡和残疾率的好方法，这时应该注意进一步检查，比如脑部核磁共振，以排除脑动脉瘤破裂和出血。

2. 动眼神经麻痹 在脑动脉瘤破裂前，一些患者会出现动眼神经麻痹，从而导致眼睑下垂。也有一些患者感觉疲劳、情绪紧张或脖子僵硬。这时，表明脑动脉瘤有破裂的风险，需要尽快到医院检查，从而有效预防脑动脉瘤破裂的发生。

3. 剧烈头痛 脑动脉瘤破裂导致的突然性头痛，可扩展至颈部、肩膀、下背部和下肢，部分患者还伴有恶心、呕吐、肤色苍白、流汗，其中超过一半的患者有不同程度的意识障碍和神经系统损害。

脑动脉瘤持续发展会对患者的脑神经系统产生巨大影响，患者清楚了解早期征兆，预防病症发生，能有效避免动脉瘤破裂发生后带来的危害。



脑动脉瘤保守治疗方法是什么？

1. 绝对的卧床休息 一般至少卧床3~6周。对于烦躁不安的患者，可以选择镇痛镇静的药物，使患者保持安静。对于呼吸不规则或者是颅内压较高的患者，要禁用吗啡。卧床的时候床头抬高不超过30度。

2. 保持大便通畅 避免用力大小便。

3. 适当的降低血压 对于年龄较大的患者，多发性的脑动脉瘤患者以及身体状态不佳的患者，更应该采用降压疗法。

4. 控制颅内压力 根据颅内压情况选择是否使用脱水药物，考虑有颅内压增高的患者，需要用脱水药降低颅内压力。

5. 预防脑血管痉挛 应用钙离子拮抗剂预防脑血管痉挛。

脑动脉瘤的手术治疗方法有哪些？

1. 开颅夹闭手术 指把头皮切开，颅骨挖开，暴露脑组织，分离显露动脉瘤所在的部位，在显微镜的指示下，把动脉瘤和血管壁之间交界的地方用钛合金的夹子夹住，这样血流就冲不到动脉瘤内，就不会导致动脉瘤破裂了。

2. 微创神经介入治疗 通过从大腿根部穿刺一根管子，置到动脉瘤里面，这根管子可以沿着动脉一直走到脑动脉瘤所在的动脉局部，从这根管子里面再进一根更细小的微导管，进到动脉瘤腔内，在动脉瘤腔内填塞弹簧圈的白金金属丝，把动脉瘤腔内填成一个金属团，金属团就会诱发血液形成血块，慢慢血块和金属丝缠在一起的“钢筋混凝土结构”就会变成瘢痕，当到3~6个月的时候瘢痕形成，动脉瘤就愈合不会出血了。当然填塞的即刻，由于金属团的存在，血流对动脉瘤的冲击也明显下降，而很快血栓形成，破裂的风险就降低了，或者基

本上没有了动脉瘤破裂出血的危险。

动脉瘤的治疗方法有这两种，但是有一些特殊的动脉瘤，在这两种基础上，微创的手术可以做一些改良，比如可以在发生动脉瘤局部的血管里面放一根金属丝编织的渔网一样做的筒子，叫支架，这个支架可以改变血流，降低血流对动脉瘤腔的冲击，可以即刻降低动脉瘤出血的危险，而这种支架也可以让血管的细胞爬过动脉瘤的瘤颈，从而在支架上面形成一层膜，把动脉瘤覆盖愈合掉，叫血流导向装置，这是目前治疗动脉瘤的最新的进展和最好的技术。

脑动脉瘤属于一种常见疾病，发病后会严重威胁患者的健康与生命安全，需要及时治疗，提高预后。可根据患者病情选择保守治疗或手术治疗，同时也需要注意让患者配合医疗人员，规律作息，清淡饮食，定时定量服用药物，遵医嘱进行日常运动，提升整体治疗自信心，同时通过饮食护理与合理用药，降低患者出现其他并发症的几率。

广西民族医院 黄俊萍

体外排精 健康须知

随着社会的发展和人们生活水平的提高，人们对健康的关注度也越来越高。而作为男性健康的一个重要方面，体外排精在维护生殖系统健康方面起着至关重要的作用。然而，很多人对于体外排精的方法和注意事项了解甚少，容易造成健康问题。为此，本文将介绍体外排精的两大原则和六大注意事项，以期帮助读者更好地维护自身健康。

两大原则

1. 讲卫生的原则

卫生原则是体外排精过程中必须严守的一项重要原则。首先，每日保持身体清洁，尤其是外生殖器区域。经常洗澡有助于减少细菌的滋生，维护私处的健康。选择温和的清洁产品，避免使用含有刺激成分的肥皂或沐浴露。其次，使用干净的毛巾和洗涤用品。毛巾应该定期更换并保持干燥，以防止细菌滋生。在选择洗涤用品时，应考虑使用无刺激性、温和的产品，避免引发过敏。在进行体外排精时，更要确保双手的清洁。彻底洗净双手，或使用洗手液进行消毒，以免将细菌带入身体。此外，可以在排精过程中使用一次性的纸巾，以减少细菌的传播和扩散，确保排精过程的

卫生安全。

2. 尊重伴侣的原则

体外排精需要双方的同意和配合。如果伴侣对体外排精持有异议或不同意，应该尊重其意见，寻找其他合适的避孕方法，以确保双方都能够达成共识。进行开放和坦诚的沟通。在体外排精之前，双方可以坐下来共同讨论，交流各自的看法和顾虑。通过沟通，可以更好地彼此的需求，从而做出明智的决策。

总之，讲卫生和尊重伴侣是体外排精过程中不可或缺的两大原则。

六大注意事项

1. 避免频繁排精

虽然体外排精是一种相对安全的避孕方法，但是频繁排精可能会影响生殖系统的健康。长期频繁排精可能导致性欲减退、精子质量下降等问题。因此，在进行体外排精时，应该适当控制排精的频率，避免过度使用这种方法。男性生殖系统需要一定的时间来生成高质量的精子。频繁的排精会导致精子数量减少，质量下降，从而降低受孕的可能性。此外，过度排精还可能导致阴茎疲劳，影响性功能，进而影响性生活的

质量。因此，在享受性生活的同时，也需要关注排精的频率，维护生殖系统的健康。

2. 注意时间选择

体外排精的成功与否与时间的选择有关。在排精前，应该选择合适的时间，避免在伴侣的排卵期内进行，以减少意外怀孕的风险。了解伴侣的月经周期和排卵时间，有助于更加科学地选择排精的时机。了解伴侣的月经周期可以通过记录月经周期长度和周期起始日来实现。根据月经周期，可以估计出可能的排卵时间。在排卵期前后几天内避免体外排精，能够更有效地降低怀孕的风险，从而确保避孕效果的可靠性。

3. 掌握技巧

体外排精需要一定的技巧，以确保精液不会意外溅入伴侣的体内。在排精时，可以将阴茎从伴侣的阴道口处移开，用手指捏住阴茎的顶部，避免精液的直接接触。熟练掌握正确的排精技巧，可以有效降低怀孕的风险。

4. 关注伴侣身体变化

在进行体外排精后，关注伴侣的身体变化尤为重要。如果伴侣出现异常情况，如阴道不适、异常出血等症状，应该及时就医，以排除

可能的健康问题。这种情况可能与排精过程中的一些细微损伤有关，但也有可能是其他潜在的妇科问题。通过及时就医，可以保障伴侣的健康。

5. 及时清洁

排精后，及时进行清洁是非常重要的。避免精液残留在外生殖器上可以减少细菌滋生的风险，防止感染等问题的发生。选择温水和无刺激性的清洁用品进行清洁，不使用含有刺激成分的香皂等物品，以免引发不适或过敏反应。

6. 莫作为常规避孕方法

尽管体外排精是一种可行的避孕方法，但并不能保证百分之百的避孕效果。为了避免意外怀孕，最好在体外排精的基础上再采用其他可靠的避孕方法，如避孕药、避孕套等。采用双重避孕策略能够进一步提高避孕的成功率，保障性生活的健康和质量。

总之，男性在体外排精时，需要讲究卫生，尊重伴侣意愿；同时，注意排精的频率、时间、技巧、清洁等，这样可以更好地维护生殖系统的健康，避免不必要的健康风险。

钦州市妇幼保健院 黄丽萍