



脑梗塞对生活的影

王大娘的老伴由于急性脑梗塞发作进入医院抢救，目前病情已经稳定下来。根据护理人员的健康宣教，王大娘得知在出院后王大爷还可能会存在一些遗留症，这让王大娘很担心，因此向其他的患者家属学习经验。很多人都不知道脑梗死严重威胁人体的健康安全，当患者抢救成功出院后，也会存在一些后遗症，严重影响到患者及其家庭的生活质量。本文将会浅述脑梗塞对患者生活的影响，以及如何预防脑梗塞，希望通过阅读本文能增加大众对脑梗塞的认知，及早预防脑梗塞。

什么是脑梗塞

脑梗塞是指人体脑部血液供应突然中断，导致脑组织坏死，起病突然。通常是因为供应脑部血流的血管出现动脉粥样硬化和血栓形成，出现管腔狭窄甚至闭塞，从而引起血供不足出现症状。脑梗塞是脑血管疾病中最常见的一个类型，在中老年人群中较为多见，已经成为危害我国中老年人身体健康和生命的主要疾病。脑梗塞的发病率较高，病程长，难以治愈，所以对患者的生活影响非常大。

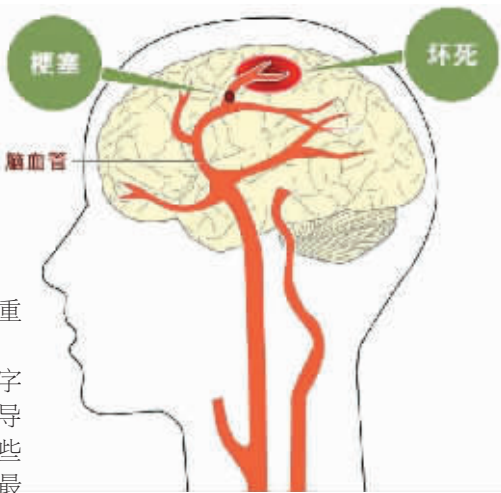
脑梗塞对生活的影响

头晕头痛 脑梗塞患者多数都会感到头晕头疼，因此临床上认为头晕头疼是脑梗塞的主要症状之一。有时候症状会随着患者的病情加剧，导致患者头晕头疼非常剧烈，还会呈持续性疼痛。脑梗塞患者之所以会头晕头疼，是因为脑梗塞导致患者的脑部组织细胞缺血缺氧进而出现坏死，所以在患者痊愈后

依旧会出现头晕头痛等症状，严重时还会导致患者恶心呕吐。

运动神经障碍 很多人听名字“运动神经障碍”就能知道是主导运动的各个神经出现了障碍，这些患者在生活中会出现运动异常。最常见的，如脑梗死患者很容易突然摔倒，手无法正常地握住物体，一些情况比较严重的患者可能会出现半侧肢体不能自主活动的症状。这些症状会伴随着治疗的时间慢慢减轻，但不会彻底治愈或消失，在之后的生活中患者还会存在一定的运动障碍。

语言功能障碍 我们时常会在电视剧中看见一些脑梗塞患者歪嘴、语言含糊不清，这都是脑梗塞患者的常见后遗症，具体表现为患者不能正常言语和失言。脑梗塞患者之所以会出现语言功能障碍是因为局部神经出现问题，脑梗塞发作期间脑组织灌注受损，血管狭窄，因此患者的单侧肢体无法正常运用。一些脑梗塞病情严重的患者甚至会



出现精神和意识的改变，无法正常控制自己的情绪，性情改变较大。

感知功能障碍 感知功能障碍通常会与其他后遗症一起出现，特别是患者出现意识障碍和偏瘫时，能够明显感知到患者出现了感知功能障碍，患者的患肢部位感觉缺失。感知功能障碍不仅仅表现在患者的触觉退化，患者的痛觉神经也会跟着一起变得麻木，生活中很多的活动都会受到影响。

脑动脉闭塞性综合征 脑梗塞发作对人体的脑部动脉造成严重的影响，因此导致脑动脉闭塞性综合征的出现。该后遗症会给患者带来各种症状，例如偏瘫、进食困难等，都会造成患者生活自理困难，生活质量下降。以目前的医

疗水平无法彻底治愈脑梗塞带来的后遗症，在生活中我们应该及早预防脑梗塞。

如何及早预防脑梗塞

定期体检 很多发作脑梗塞的患者都是“四高”人群，所谓的“四高”就是高血脂、高血糖、高血压和高同型半胱氨酸血症，这些疾病在平时会悄无声息地潜伏在我们的体内损害血管，因此我们要定期进行健康体检，一旦身体内的各项指标出现问题，就需要在医生的指导下进行治疗，改善指标。

养成良好的生活习惯 我们可以先从生活作息开始入手，减少熬夜和不规律饮食，熬夜对身体的损耗极大，极易引发各种疾病。在生活中我们要多食用清淡的食物，多吃水果和蔬菜，戒除烟酒等不良嗜好。平常要管住嘴迈开腿，坚持运动，选择一些适宜的运动，慢慢锻炼，提高身体免疫力，预防动脉粥样硬化。

保持心情愉悦、平和 在生活中不要暴躁易怒，激烈的情绪变化会导致血压升高、心脏出现异常，对肝也不好。所以在日常生活中，我们要保持平和的心态，拥有乐观积极的生活态度，让自己的心情保持愉悦。

崇左市江州区驮卢中心卫生院
林崇俊

急诊急救常识汇总

急诊急救是医疗体系中不可或缺的重要组成部分，无论是心脏病、脑血管意外、外伤出血、呼吸困难还是骨折等常见急诊疾病，正确的急救措施和及时的送医治疗都对于挽救患者生命和改善预后至关重要。本文将为广大民众普及急诊急救的常识，引导大家掌握基本的急救技能，增强自我保护意识，为构建一个更健康、更安全的社会环境贡献力量。

常见急诊疾病的判断和紧急处理方法

心脏病发作 心脏病发作的患者通常会出现胸痛、胸闷、心悸、呼吸困难等症状。在等待急救人员到来的过程中，可以采取以下措施：让患者平卧，保持安静，避免搬动或摇动患者；将患者的头部稍微抬高，以减少颅内压力；清除患者口腔和呼吸道中的分泌物，保持呼吸道通畅；如患者有呕吐物，应将头部偏向一侧，以免呕吐物阻塞呼吸道。对于心脏病患者，及时的心肺复苏术（CPR）和自动体外除颤器（AED）的使用可以大大提高救治成功率。

脑血管意外 脑血管意外俗称中风，是由于脑血管破裂或堵塞导致脑组织缺血缺氧而引起的脑损伤。中风患者会出现头痛、呕吐、意识障碍、肢体瘫痪等症状。此时应立即停止任何活动，保持安静，拨打急救电话。在医护人员的指导下可以进行脱水、降压等初步处理。切勿随意搬动患者，以免加重病情。

外伤出血 外伤出血是常见的急诊之一，主要分为皮肤损伤和内

脏损伤。皮肤损伤可以采用压迫止血和包扎的方法进行止血；内脏损伤则需要尽快送往医院进行专业处理。对于大出血患者要保持平卧，避免搬动，以免加重出血。在进行止血处理的同时，及时拨打急救电话。

呼吸困难 呼吸困难是一种危急状况，可能是由于窒息、哮喘等原因引起的。对于窒息患者，可以采取海姆立克急救法进行急救；对于哮喘发作的患者，需要紧急缓解支气管痉挛和改善通气。在等待急救人员到来的过程中，可以采取以下措施：让患者平卧，保持安静，避免搬动或摇动患者；将患者的头部稍微抬高，以减少颅内压力；清除患者口腔和呼吸道中的分泌物。

骨折 骨折是指骨头断裂或移位引起的疼痛和功能障碍。对于骨折患者，可以采取以下措施：固定骨折部位，避免进一步移位；抬高患肢，避免肿胀；避免盲目搬动患者，以免加重伤情。在等待急救人员到来的过程中，可以采取以下措施：让患者平卧，保持安静；将患者的头部稍微抬高，

以减少颅内压力；清除患者口腔和呼吸道中的分泌物。切勿盲目喂食或使用药物。在搬运过程中要保持稳定，避免晃动。

紧急情况下的 人体反应和应对措施

紧急情况下，人体会出现一系列生理反应。这些反应包括但不限于以下方面：

心跳加速 当我们处于紧张或危险情境中时，心脏会加速跳动，以增加心输出量，满足身体的能量需求。

血压升高 应激状态下，血压会上升以维持重要脏器的血液供应。

呼吸急促 当我们感到恐慌或紧张时，呼吸会变得急促，以增加体内氧气的供应。

出汗 在紧急情况下，身体会通过出汗来调节体温，并释放水分以维持体液平衡。

颤抖 身体颤抖是身体在应对寒冷或紧张时的一种自然反应。

在面对这些反应时，我们要学会应对。例如，如果感到心跳加速，可以试着进行深呼吸来放松；如果感到呼吸急促，可以试着控制呼吸的节奏；如果感到出汗或颤抖，可

以试着穿暖和一些或喝一些热饮。总的来说，重要的是要保持冷静，并寻找合适的方式来缓解身体的紧张和焦虑。

急救常识的普及和培训

人们可以通过参加急救培训课程、阅读相关书籍、观看视频等多种途径学习急救知识。熟练掌握心肺复苏术（CPR）、自动体外除颤器（AED）等基本的急救技能可以挽救许多生命。此外，积极参加社区组织的急救实践活动，通过与专业人员交流学习、模拟演练等方式，可以更好地掌握急救技能并将其应用到实际生活中。

本文从常见急诊疾病的判断和紧急处理方法、紧急情况下的身体反应和应对措施以及急救常识的普及和培训三个方面介绍了急诊急救的常识。了解急诊急救的重要性和基本技能，提高自我保护意识和能力非常重要。同时，也要了解公众普及急救常识的重要性以及参加急救培训和实践活动的意义。让我们携手努力，共同构建一个更加健康、安全的社会环境！

南宁市第八人民医院
周荣旺 李清