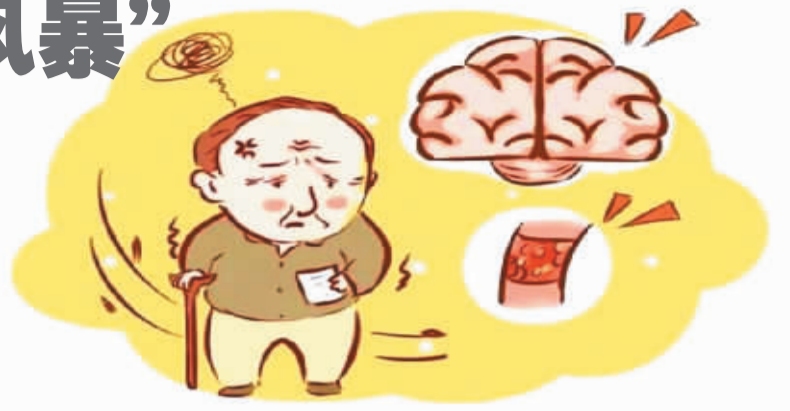


了解卒中——大脑的“风暴”

卒中，俗称“中风”，是一种紧急医疗事件，可导致严重后果。它分为两种主要类型：缺血性卒中和出血性卒中。

缺血性卒中发生于大脑血流中断或减少时，脑组织无法获得氧气和营养物质，导致脑细胞迅速死亡。出血性卒中则由脑部血管发生渗漏或破裂，造成脑内出血。

卒中作为急症，立即接受治疗对控制病程十分关键。迅速获得紧急医疗救助可以减少脑损伤和其他卒中并发症。因此，及时发现卒中症状，在卒中刚发生后立即进行有效治疗，能大大降低致残致死率。



卒中的症状——

你必须知道的 BEFAST

平衡 (B) 平衡或协调能力丧失，突然出现行走困难。

眼睛 (E) 突发的视力变化，视物困难。

面部 (F) 面部不对称、口角歪斜。

手臂 (A) 一侧身体无力，举起双臂时，有一只手臂下垂或举不起来。

语言 (S) 重复简单语句时，言语混乱或困难，旁人不能理解病人的语言。

时间 (T) 如果有以上任何症状，立即拨打急救电话 120 获得紧急医疗救助。

不要等待观望症状自主消失，施救过程分秒必争。卒中拖延治疗的时间越长，脑组织损伤和失能的可能性就越大。脑梗溶栓治疗更应抓住黄金 4.5 小时用药，用药越早，效果越好。

并发症——“小插曲”

并发症是指卒中后可能出现的一些“小插曲”，有时候它们比卒中本身更让人头疼。

瘫痪 就是肌肉失去了活动能力，想动但是动不了，就像电视剧里的“僵尸行走”一样。

说话或吞咽困难 说话可能变得结巴或者根本说不清楚，吃东

西时也可能噎住。

记忆丧失或思考困难 有时候会忘记很多东西，或者觉得思维变得慢吞吞的。

情绪症状 有时候会情绪波动大，可能会变得易怒或者情绪低落。

疼痛 可能会出现各种各样的疼痛，头痛、肌肉疼痛等等。

行为和自理能力改变 可能会出现一些不寻常的行为，或者自己平时能做的事情现在突然无法实现。

风险因素——预防胜于治疗

卒中的风险因素多种多样，包括生活方式、医疗因素和其他因素：

生活方式 吸烟或二手烟暴露，超重或肥胖，缺少身体活动，酗酒或狂饮。

医疗因素 高血压、高胆固醇、糖尿病、阻塞性睡眠呼吸暂停、心血管疾病。有卒中、心脏病发作或短暂性脑缺血发作的个人或家族史。

其他因素 年龄，55 岁或以上人群患卒中的风险高于年龄较小者。性别，男性的卒中风险比女性的高。女性出现卒中时通常年龄较大，且比男性更容易因卒中死亡。激素，服用避孕药或使用含有雌激素的激素治疗会增加卒中风险。

预防措施——从健康生活开始

您可以采取一些措施来预防卒中。请务必了解您的卒中风险因素并遵循医疗护理专业人员为您提供的关于健康生活方式的建议。

控制高血压 这是降低卒中风险最重要的措施。如果您发生过卒中，降低血压有助于预防未来发生 TIA（短暂性脑缺血发作）或卒中，调整生活方式以及使用药物是治疗高血压的常用方式。

降低饮食中胆固醇和饱和脂肪量 减少胆固醇和脂肪的摄入量，尤其是饱和脂肪和反式脂肪，有助于减少动脉内脂质堆积。如果不能单独通过改变饮食来控制胆固醇，医生会开具降低胆固醇的药物。

戒掉烟草使用 抽烟会增加卒中风险，无论是吸烟者还是吸入二手烟的非吸烟者。戒烟可以降低卒中风险。

控制糖尿病 饮食、运动和减重有助于将血糖保持在健康范围。如果改变生活方式不足以控制血糖，医生可能会为您开具降糖药物。

保持健康的体重 超重会加剧其他卒中风险因素，如高血压、心血管疾病和糖尿病。患者可遵医嘱使用药物降低卒中发生的风险。

要多吃水果和蔬菜 每天摄入 5 份及以上的水果或蔬菜可降低卒中风险。地中海饮食注重采用橄榄油、

水果、坚果、蔬菜和全谷物，可能有所帮助。

定期运动 有氧运动可从多方面降低卒中风险。运动可以降低血压，提高有益胆固醇的水平，并改善血管和心脏的整体健康状况。美国心脏协会建议每周进行 150 分钟中等强度有氧运动或 75 分钟剧烈有氧运动。中等强度的活动包括散步、慢跑、游泳和骑自行车。

适度饮酒 大量饮酒会增加高血压、缺血性脑卒中和出血性卒中的风险。酒精也可能与您正在服用的其他药物发生相互作用。但是，少量或适量饮酒可能有助于预防缺血性脑卒中并降低血液的凝血功能。少量或适量饮酒即每日约一杯。请向医疗护理专业人员咨询适合您的方式。

治疗阻塞性睡眠呼吸暂停 这是一种睡眠障碍，可导致患者在睡眠过程中多次短暂地停止呼吸。如果您出现此类症状，医疗护理专业人员可能会建议您接受睡眠研究。治疗方法包括使用装置通过面罩输送气道正压，保证气道在睡眠时保持通畅。

卒中是一场大脑的“风暴”，但预防胜于治疗。了解卒中的风险因素，并采取积极的生活方式改变，可以有效降低患病风险。记住，“BE FAST”行动原则能够在关键时刻挽救生命。

澧县人民医院 肖宏方

甲状腺结节那些事

近几年，随着人们对健康体检的重视及彩超仪器分辨率的显著提高，越来越多的甲状腺疾病被发现和诊断出来，特别是甲状腺结节的检出率更是逐年上升，据资料统计，全国个别地方甲状腺结节检出率甚至高达 41% 以上。

甲状腺是我们人体最大的内分泌腺，一般位于颈前部，甲状腺的组成一般有左右两叶，峡部及锥状叶，甲状腺可以通过分泌甲状腺激素调控代谢、生长速率及其他的身体系统。甲状腺出现结节后，如果甲状腺结节较小且为良性结节时临床上一般无明显症状，大多数情况为体检中无意发现，但当结节较大时甲状腺可呈现轻、中度肿大，当甲状腺重度肿大时可引起压迫症状，出现咳嗽、气促、吞咽困难或声音嘶哑等。恶性甲状腺结节生长速度较快，早期出现甲状腺肿大、疼痛等，还可压迫气管、食管，出现呼

吸、吞咽困难等；压迫喉返神经可引起声音嘶哑。另外可能还会有轻度发热症状。

甲状腺的疾病种类很多，有弥漫性的病变，也有结节样病变，其中甲状腺结节样病变是目前临床上比较常见的疾病。因此甲状腺的超声检查成为了最重要的筛查手段，行甲状腺超声检查前患者无需特殊准备，检查时只需头部后仰充分暴露颈部即可。相较于其他影像学检查方法，甲状腺超声检查具有非侵蚀性、方便、可重复性、图像分辨率高等诸多优点。一般的超声诊断仪器均能检出 0.3cm 以上的结节，可准确鉴别结节的大小、形态，内部结构、血供情况及颈部淋巴结的情况。对于评估结节的性质、进行良恶性结节的鉴别诊断、指导临床进一步治疗有重要的意义。

甲状腺超声检查前，病人需

告知医生相关的病史及症状，必要时还需结合实验室检查来获得更多的诊断信息，病人还需告知医生最近有无服用甲状腺激素类药物的病史，避免药物对检查结果产生影响。

平时我们可以通过保持合理饮食、适当锻炼、避免接触辐射以及避免盲目用药等方式，对预防甲状腺结节有一定的帮助。

保持合理饮食 平时需要注意保持合理的饮食习惯，保持碘元素合理摄入，如可以适当地进食海带、碘盐等，能够在一定程度上预防缺碘，对预防甲状腺结节也有一定的帮助。

适当锻炼 平时可以适当地进行锻炼，如跑步、游泳，或者跳绳等，有助于提高自身的抵抗力，对疾病预防有一定的帮助，日常应注意作息的规律，尽量做到早睡早起。

避免接触辐射线 甲状腺结节通常与接触辐射线、电离辐射等因素

有关，如接触 X 线照射等，可以增加患病的几率，因此平时尽量不要接触辐射线或者是电离辐射，有利于减少对甲状腺的影响，从而起到一定的预防作用。

避免盲目用药 平时要避免服用会影响代谢的药物，如磺胺类、对氨基水杨酸类药物，减少对身体的影响。

最后，我们平时在超声检查中发现了甲状腺结节也不必过度紧张与恐慌，如果结节比较小，超声检查为良性结节可能性大时，我们可以定期复查超声观察结节变化，暂时可以不需特殊处理，如果超声检查显示结节为良性但比较大，对气管及周围有压迫症状时，需及时选择超声引导消融治疗或者是手术治疗，如果结节高度提示恶性时需要及时手术治疗以免延误病情。

岳阳市中医医院
超声医学科 何文慧