

怎么预防脑梗死?

在这个快节奏的时代，我们的脑袋瓜子就像一台高速运转的计算机，每天处理着海量的信息。但你知道吗？如果这台“超级电脑”不好好保养，也有可能遭遇“短路”的尴尬，那就是脑梗死——一个听起来就让人心里一紧的词汇。不过别担心，今天咱们就来聊聊如何用简单又有趣的方法，给大脑穿上“防弹衣”，让它远离“短路”的威胁。



首先，咱们得明白一个道理：预防永远胜于治疗，就像汽车需要定期保养才能跑得更远，咱们的大脑也需要一套专属的“保养手册”。接下来，就让我们一起翻开这本秘籍，学习如何成为自己大脑的“超级维修工”吧！

第一招：饮食篇——给大脑吃“好油”

想要大脑灵活不“卡壳”，就得给它喂点“好料”。这里说的“好油”，可不是炸鸡汉堡里的油脂，而是富含不饱和脂肪酸的健康食物，比如深海鱼、橄榄油、坚果等。这些食物就像大脑的润滑油，能让脑细胞之间的信息传递更加顺畅，减少“短路”的风险。

第二招：运动篇——让大脑“动起来”

别以为只有身体需要运动，大脑也一样！适当的体育锻炼，

不仅能增强心肺功能，还能促进血液循环，给大脑带来更多的氧气和营养。想象一下，当你跑步或游泳时，全身的血液都在加速流动，就像给大脑做了一次深度SPA，让它焕发新生。

第三招：睡眠篇——给大脑“充电”

睡眠是大脑最好的休息方式，当你进入梦乡时，大脑并没有闲着，它正在忙着整理白天的记忆、修复受损的细胞。所以，保证充足的睡眠时间，就像给手机充电一样重要。记住，熬夜追剧、刷手机可不是什么明智之举，它们只会让你的大脑越来越“疲惫不堪”。

第四招：心情篇——让大脑“笑口常开”

好心情是大脑的天然保健品，当你心情愉悦时，身体会释放出一种叫做内啡肽的化学物质，它能让人感到轻松愉悦，同

时也有助于降低血压、减少炎症，从而降低脑梗死的风险。所以，不妨多笑一笑吧，让快乐成为你生活的常态。

第五招：戒烟限酒篇——给大脑“排毒”

吸烟和过量饮酒是脑梗死的两大元凶，烟草中的尼古丁会损伤血管内皮细胞，促进动脉粥样硬化的形成；而过量饮酒则会导致血压升高、血脂异常等问题。所以，为了大脑的健康着想，还是尽早戒烟限酒吧！

通过以上这些简单又实用的方法，我们就能给大脑穿上坚实的“防弹衣”，让它远离脑梗死的威胁。记住，预防脑梗死不是一朝一夕的事情，它需要我们持之以恒的努力和坚持。让我们从现在做起，从点滴做起，与大脑携手同行，共同创造一个更加健康、美好的未来吧！

宁乡市人民医院 王配芳

原发性肾小球疾病的诊治进展

肾脏，作为人体内不可或缺的“净化工厂”，其健康状况直接关系到整体生命质量与生存质量。然而，在现代社会，随着生活节奏的加快、饮食习惯的改变以及环境污染的日益严重，肾脏疾病的发病率逐年攀升，其中原发性肾小球疾病因其复杂的病理机制和多样的临床表现，成为了肾脏病学领域的研究热点与关注重点。

什么是原发性肾小球疾病

原发性肾小球疾病，是一类起源于肾小球本身，而非由其他系统疾病继发而来的肾脏疾病。这类疾病涵盖了多种类型，如IgA肾病、膜性肾病、局灶节段性肾小球硬化等，其共同特征是肾小球结构与功能的受损，导致血液滤过功能异常，进而引发蛋白尿、血尿、水肿等一系列临床症状。由于原发性肾小球疾病的病因复杂多样且常不明确，其诊治过程充满了挑战。

诊断技术的飞跃

近年来，随着医学科技的飞速发展，原发性肾小球疾病的诊断技术取得了显著进步。传统的诊断方法，如临床表现观察、尿液分析和血液检查等，仍为初步筛选和病情评估的重要手段。然而，更为精准的诊断则依赖于肾脏病理学的深入研究。通过肾穿刺活检获取的组织样本，结合先进的病理学技术（如光镜、电镜、免疫组化等），医生能够精确分析肾小球病变的微观特征，为疾病的确诊提供强有力的证据。此外，新兴的生物标志物和基因检测技术也为原发性肾小球疾病的早期诊断提供了可能。

治疗方法的革新

在治疗方面，原发性肾小球疾病的治疗方法同样经历了从传统到现代的深刻变革。传统的药物治疗，如糖皮质激素、免疫抑制剂等，在控制炎症、降低免疫反应方面发挥了重要作用。然而，这些药物往往伴随着不同程度的副作用，且对于某些难治性病例疗效有限。

为此，医学界不断探索新的治疗策略。近年来，靶向治疗、免疫治疗等新型治疗方法应运而生。例如，长效C5补体抑制剂ravulizumab在IgA肾病治疗中的成功应用，展现了靶向治疗的巨大潜力；而利妥昔单抗等生物制剂在原发性膜性肾病治疗中的显著疗效，则进一步验证了免疫治疗在肾小球疾病治疗中的价值。

此外，营养调理、对症治疗以及血液净化治疗等辅助手段也在原发性肾小球疾病的治疗中发挥着重要作用。特别是针对终末期肾病患者，透析和肾脏移植等血液净化治疗方法能够有效延长患者生命，提高其生活质量。

原发性肾小球疾病作为一类常见的肾脏疾病，其诊治进展直接关系到患者的生命质量和预后。通过不断提升诊断技术、创新治疗方法以及加强研究与临床实践的融合，我们有望为这类疾病的患者提供更加精准、有效的治疗方案。同时，我们也呼吁广大公众关注肾脏健康，定期进行体检筛查，做到早发现、早诊断、早治疗，共同守护我们的生命之源。

益阳市中心医院肾内科 龙露平

带你认识 子宫肌瘤

在女性身体的奇妙世界里，子宫不仅是生命的摇篮，还是一位偶尔需要应对不速之客的“房东”。今天，咱们就来聊聊这位子宫内的“不速之客”——子宫肌瘤，以及如何通过一些蛛丝马迹，成为自己健康的超级侦探，揭开它的神秘面纱。

开场白：子宫里的“不速访客”

想象一下，你的子宫是座温馨的小屋，每个月都会迎来一次“红色浪漫”。但在这平静的日常中，可能正悄悄住着一位名叫子宫肌瘤的“不速之客”。别担心，它不像恐怖片里的怪兽，多数情况下，它只是个安静的租客，偶尔才会露出点“小动作”。

症状篇：身体的小信号，大侦探上线

1. “大姨妈”的变奏曲

作为健康侦探的你，首先要留意的是每月造访的“大姨妈”。如果它突然变得不那么守时，或是量多得像开了闸的洪水，又或者拖拖拉拉不肯走，这时候就要警惕了，子宫肌瘤可能会影响子宫收缩，导致月经紊乱。

2. 肚子里的“小鼓包”

早上起床，对着镜子摸摸肚子，如果感觉里面似乎多了个“小鼓包”，而且随着时间推移，

它似乎在悄悄长大，那可能就是子宫肌瘤在作祟了，虽然早期不易察觉，但定期自我检查是个好习惯。

3. 尿频尿急的尴尬

如果突然发现自己频繁跑厕所，尤其是晚上，明明没喝多少水却总感觉膀胱被压迫，这可能是子宫肌瘤长大到一定程度，开始挤压周围器官了，这时候，咱们的侦探雷达就得全速运转了。

4. 疼痛的“小插曲”

有时候，子宫肌瘤也会带来一些不速之痛的“小插曲”，比如下腹部的隐痛或坠胀感，特别是经期前后更为明显。这些疼痛虽然不致命，但足以让你意识到身体在发出求救信号。

体征篇：医生的放大镜，专业诊断

当然，仅凭自己的侦探技能，有时可能难以完全确定“不速之客”的身份，这时候，就需要请出专业的医疗团队，用他们的“放大镜”来仔细检查了。妇

科检查、B超、MRI等现代医疗手段，就像是高科技的侦探工具，能准确揭示子宫肌瘤的真面目。

自我发现篇：成为自己健康的守护者

想要及时发现子宫肌瘤这位“不速之客”，关键在于日常的自我观察和定期体检。记住，你的身体是最诚实的，它会通过各种方式告诉你它的状态。所以，不妨养成良好的生活习惯，比如均衡饮食、规律作息、适量运动；同时，定期进行妇科检查，就像给身体做一次全面的“大扫除”，确保每个角落都干净整洁。

与“不速之客”和谐共处

最后，我们要明白，子宫肌瘤虽然是个“不速之客”，但只要我们保持警惕，及时发现并妥善处理，它就不会对我们的生活造成太大影响。所以，亲爱的姐妹们，让我们一起拥抱健康，享受生活的美好吧！

湖南省湘潭市湘乡市第二人民医院妇产科 段艳