

突发脑卒中 临床急救措施有哪些？

▲ 河南省夏邑县人民医院 黄德举

随着我国老龄化社会的到来，脑卒中已成为威胁我国居民健康最主要的杀手，在慢性健康杀手排名中位列第一位！因此，我国专门成立了中国脑卒中防治委员会，专门针对脑卒中的预防和治疗给予指导意见和规划。而且，现在很多医生及医疗机构也在向大家科普脑卒中的预防和治疗的知识。

到底什么是脑卒中？脑卒中是指脑部血管突然破裂或血管堵塞而导致脑细胞不能受血液的滋养而引起的一系列症状，它并不单单指一种疾病，它包括一系列的疾病。脑卒中又俗称为“脑中风”或“脑血管意外”“脑血管疾病”等。脑卒中的主要症状表现为：头痛，头晕，头昏，肢体麻木，不能说话，说话不清，半身不遂（偏瘫），饮水呛咳，口角歪斜等。

临床上,导致脑卒中发病的因素有很多，

其中高血压是导致卒中最主要的一个原因，高血压与亚洲人群的脑卒中以及冠心病关系非常密切。研究表明，当我们收缩压每增高10毫米汞柱，可能就会增加大约53%的卒中风险，反之，降压治疗可以降低大约36%卒中的发作风险。另外经常吸烟的人群也是脑卒中的高发人群。吸烟是脑卒中独立的、重要的危险因素。长期吸烟会导致缺血性卒中，也就是脑梗死的发病风险增加90%。除此之外，脑卒中的发生还与日常不良的饮食习惯息息相关，中国高血压发病率居高不下的“罪魁祸首”，就是高盐饮食。尤其像重庆人的饮食，普遍是重油重盐，这其实对我们的心脑血管健康影响非常大，很容易导致血液黏稠或者血管堵塞。

由于脑卒中发生时，情况一般比较危急，所以患者及其身边的家属一定要掌握脑卒中

来临时的急救措施，以免患者发生生命危险。

首先，遇到家人或者身边的人发生脑卒中，大家要保持镇静，不要慌乱，以免增加脑卒中患者的心理压力。先让患者平卧下来，并记住发病时间，同时大家还要抓紧时间拨打120急救电话，及时向医生寻求帮助。现在很多大型医院都有卒中绿色通道，只要求救及时，患者都能立即被送往医院救治。

其次，在等待过程中，让脑卒中患者保持仰卧的姿势，尽量取一些舒适的东西垫高患者的头部，使其头部偏向一侧，以免患者的呕吐物等回流到气管中。如果患者的口鼻不慎被呕吐物堵住，要想办法处理，不能让呕吐物阻塞呼吸道。此外，还应解开患者的领口、内衣等，保持呼吸道的顺畅。如果患者有假牙，此时也应取出。

最后，如果脑卒中患者还有意识，大

家要尽量安抚患者的情绪。同时要特别注意的是不能随意让患者服用与脑卒中相关的药物，需不需要服药一切应等患者送往医院后，医生诊断后再做决定，大家千万不要擅自给病人用药，以免造成严重的后果。如果失去意识的患者，在等待救护车的过程中醒过来了，大家也千万别以为这样就没事了。据了解，很多患者发生脑卒中后自行醒过来了，觉得自己没什么大碍就没去就诊，结果就发生了更严重的症状。有些出现了肢体偏瘫，有些甚至离开了人世。因此，一旦发生脑卒中，患者一定要尽快到医院就医。

再次提醒大家，脑卒中的死亡率和致残率都很高，不仅会给社会和家庭带来沉重的负担，还会极大地威胁脑卒中患者的身体健康和生存寿命。因此，大家一定要掌握好脑卒中的急救措施，以备不时之需。

中医治疗颈椎病

▲ 前海人寿韶关医院 江逸嘉

颈椎病是一种常见的日常疾病，椎间盘的退行性改变和颈椎骨质增生刺激和压迫邻近的脊髓、神经根、血管和交感神经，导致颈部、肩部和上肢出现一系列不舒服的症状。这可能会影响患者的正常生活和工作，并引起其他并发症。有的患者选择西医治疗，有的患者则选择中药治疗，中药治疗颈椎病的方法多样、客观、有效。那么中医如何治疗颈椎病呢？

颈椎病的中医疗法

推拿法 按摩是我们传统的治疗方法，通过点、按、揉、推、拿等手法，疏通经络，调和气血，减轻炎症。对于颈椎病的治疗用轻柔的按摩，避免力度过大，手法过于复杂。这样不仅达不到治疗的目的,还会加重病情。按摩次数也有限制。如果按摩一段时间没有太大的效果，就要及时停止。

牵引法 牵引法是中医对颈椎病患者最常用的治疗方法，也是治疗颈椎病的主要方法。可以促进血液循环，改善关节粘连，缓解肌肉痉挛。但在牵引前，要先测试，确保牵引没有引起任何症状。而且必须在康复医生的指导下进行。掌握要领后，可以自己独立牵引，但不要擅自改变力度和强度。颈椎病的急性期是禁止牵引。

拔罐法 拔火罐是一种中医外治法，对治疗颈椎病有独特的疗效。通过拔罐可以有效缓解颈椎病的症状。拔罐的特点是操作方便，见效快。但拔火罐时要注意选择合适的位置。避开血管、关节等部位;选择大小合适、质地坚硬的罐；使用时将某点燃或烟熏，然后迅速将吸好的罐扣吸在选定的穴位上，直至皮肤潮红或紫红即可停止，必要时可静置10分钟左右;拔罐后要注意保暖。最好在专业医生指导下进行，避免盲目治疗。

中药外敷 中医认为，颈椎病是由风寒湿痹、肝肾亏虚或筋脉拘挛所致。治疗时，应注意防风、防寒。中药外敷可以通过活血化瘀、消肿止痛来缓解疼痛。将中药煮沸，趁热敷在患处，等药液稍凉后用蘸药的棉絮将药物也涂抹在患处，或将中药磨成细粉，直接撒在膏药上，贴在患处。需要注意的是，中药外敷前应煮沸半小时，以免无法充分发挥药力，影响疗效。用药时还要注意剂量要适当，次数足够。

艾灸法 艾灸利用艾草的温热作用，刺激经络，活血循环，温经通络，化瘀活血，祛风祛寒，能提高人体抗病能力，增强局部和全身免疫功能。作为一种传统的保健方法，自古以来就受到人们的推崇。治疗颈椎病的临床上方案中，艾灸疗法也是最常用的方法之一，艾灸对颈椎病的好处是可以缓解疼痛等不适，还可以改善头晕等症状。使用此法还能有效改善血液循环，改善疼痛窘迫。另外艾灸通过选择对应穴位，也对多种常见病有很好的疗效。

电针法 针灸治疗颈椎病一般是通过局部取穴，通过专业手法刺激经络，而电针是在针灸的基础上结合电流的一种新疗法。当穴位得气时，在留针过程中通过特定电流进入针体，电刺激与留针刺激相结合，达到适当的刺激量，从而提高刺激效果。电针可增强留针时的刺激量，其刺激效果与连续使用针具有相似之处。但在刺穴时，也要把握好角度和深度。久病寒体质的患者可配合艾灸协同增加疗效。

外敷、针灸以及穴位注射 穴位注射是使用一定的药物通过皮肤或皮下注射或局部输送经络，通过经络的传导和刺激，来缓解或消除颈椎病的临床症状，促进病变部位的恢复；外敷是将药物铺在布上，然后敷在患处，以减轻疼痛或消炎，活血化瘀；针灸是指用一定的针法和手法对病变部位进行针灸或按摩的治疗。穴位注射主要用于缓解颈部疼痛，外敷能起到活血化瘀，消炎止痛的作用，而针灸主要用于缓解颈部肌肉僵硬等症状。临床实践表明，穴位注射配合针灸、外敷治疗颈椎病，见效快，操作简单。在治疗过程中，患者只需保持安静3～5分钟。

颈椎病的预防

在日常生活中预防头部、颈部和肩部的急性损伤;纠正生活中的不良姿势;枕头的选择要有科学的高度和舒适的硬度。具有适当的弹性或可塑性，此外老年人，特别是50岁以上的老年人，更应注意预防。枕头必须按照个人规格;注意保暖，防止颈肩受凉，尤其是睡觉时;当与人交谈、看电视或看书时，眼睛尽量向前看，不要过度扭动颈部。

新生儿湿疹处理

▲ 东莞市人民医院 黎秀银

湿疹是一种常见于宝宝面部及全身的非感染性皮肤病,容易引起皮肤瘙痒,疼痛或不适。尽管此病一般不需特别复杂的治疗,但是若不及时处理,仍有可能恶化,因此,怎样才能有效的处理和防治与新生儿湿疹?这是很多父母都很关心的问题,下面我们逐一介绍。

湿疹处理方案

卫生护理 在日常生活中，禁止使用碱性肥皂清洁婴儿的衣物。建议尽可能使用一些温和、无荧光的护理产品，不要穿含有羊毛或合成纤维的衣服。浅色、柔软的棉质面料为佳,应选择宽松、舒适、厚度适中的服装，对于湿疹，清洁卫生很重要。但不要过度清洗，以防止进一步的皮肤损伤。洗完澡后，要及时将宝宝擦干，清洁时要用温水。时间不应该太长。经常更换衣物以保持婴儿皮肤清洁干燥。同时要让宝宝患处保持干净，如果有结疤的话，可以用软膏软化，次日清洗即可。可以给宝宝戴上纯棉布手套，用来保护宝宝的皮肤不会被自己的手抓破，从而引起皮肤感染。注意宝宝和家人的卫生。另外，要选择无刺激性的护肤产品，以免对宝宝的皮肤造成损伤。房间内的温度不宜太高，也不宜太低，以免加重湿疹。

环境方面 湿疹不是由潮湿的环境引起的，但潮湿的环境会使湿疹恶化。因此，有必要保持干燥的室内环境，为婴儿创造一个适宜温度和湿度的良好生活环境，并保持室内空气流通和充足的光照。患有湿疹的婴儿一定不能过多的穿厚的衣服，否则症状会变得更严重。最好不要在家里养鸟、猫和狗等宠物。避免婴儿接触丝绸织物、毛绒玩具等。儿童外出时也应避免强烈的阳光照射或暴露在寒风中，避免前往花粉含量高的地方。另外，湿疹患儿暂不适合接种疫苗，以避免不良反应。

饮食方面 在哺乳期间，宝妈要尽量不要吃太多辛辣和油腻的东西，要吃一些清淡的东西，尽量不要吃太多有可能引起过敏的东西，比如海产品，还要多给宝宝补充一些营养，以免给宝宝造成营养不良。可以适当的补充一些鱼肝油，

有湿疹的宝宝要稍微比正常宝宝晚1～2个月在逐渐增加辅食。奶粉喂养的宝宝，可以把牛奶煮沸几分钟再食用，可以降低过敏概率。若对牛奶过敏可以采用脱浆奶或用羊奶等代替。同时要保障宝宝饮食的新鲜与卫生，避免宝宝进食市面上的含有各种添加剂的加工过的食物。不要给宝宝喂太多的食物，要让宝宝有良好的胃肠功能，同时还要保证宝宝有足够的睡眠。

润肤霜或药物 宝宝患上湿疹后，要做好保湿、滋润和隔离，首先可选择含有较少香精、防腐剂和刺激性的，适合儿童使用润肤霜涂抹在宝宝的皮肤表面，这样可以在宝宝的皮肤表面形成一层保护膜，可以有效改善外界的刺激因子侵入到宝宝的皮肤。这样湿疹症状就会有明显的改善。如果情况稍严重，经常搔痒，使用保湿润肤霜效果不佳，可使用激素类的药膏或弱效、中效的激素药膏。但不建议使用强效的激素药膏，同时患者也一定要遵照医嘱，不能擅自用药，也不能随意增加和减少药膏的用量，以免出现副作用。另外若发现小儿患上湿疹，应第一时间就医，根据医生评估采取相应处理手段。

湿疹认知误区

停止母乳喂养 很多家长认为婴儿得了湿疹，应该停止母乳喂养。

母乳是一种天然的低敏婴幼儿食品，大分子抗原含量低，易于消化吸收，既能为婴幼儿的生长发育提供充足的营养，又能预防IgE引起的过敏反应。所以，患有湿疹的儿童，最好不要中断母乳喂养。

保持皮肤干燥 许多父母都会认为湿疹是因为皮肤太过湿润而导致的局部皮肤病变。事实上，湿疹的发生是因为皮肤的屏障受损，导致了通过皮肤的水分流失，导致了一系列的变化，比如发炎。湿疹并非“潮湿”造成，而是“干燥”引起的。因此，对湿疹来说，补水是最重要的。

使用偏方 现在网上有很多治疗湿疹的偏法，很多家属或老人听信偏方。

由于婴儿的皮肤比较娇嫩，如果用偏方的话，可能会出现过敏等副作用，甚至会对皮肤造成损伤，因此父母不能轻易相信偏方。