

# 高血压脑出血的危害有多大

▲ 广州市第一人民医院南沙医院急诊 李雪英

高血压脑出血是指患者长时间患高血压疾病导致脑内小动脉管壁发生缺血、坏死等改变,当患者血压剧烈升高时,这些小血管容易发生破裂出血造成脑出血。

脑出血是高血压最严重的并发症之一。说起高血压大家并不陌生,但是对于高血压造成的脑出血大家知之甚少,本文将简单的为大家介绍高血压脑出血的相关知识,希望对大家有所帮助。

## 高血压脑出血的危害

### 危害之一: 颅内压升高

高血压造成的脑出血患者通常会出现颅内压升高的情况,患者就容易出现头痛。头痛的情况一般在早晨或晚间较明显,疼痛发生的部位通常在患者额头或太阳穴,疼痛的方式为胀痛和撕裂痛;颅内压升高还会造成患者呕吐,此时呕吐一般呈喷射状,通常在饭后发生。如果患者呕吐频繁容易造成水电解质紊乱。除此之外还会导致视神经乳头水肿、嗜睡、反应迟钝、头晕等症状。

### 危害之二: 运动和语言障碍

脑出血还容易导致患者发生运动和语言障碍。运动障碍指一侧肢体运动障碍或行动不灵活;语言障碍通常包括交流障碍和语言形成障碍,患者会出现说话费力、沟通困难、口音异常等情况,严重影响患者以后的生活以及工作,患者一定要尽早的接受治疗。

### 危害之三: 意识障碍

脑出血还容易造成患者意识障碍,主要体现在觉醒度下降和意识内容改变两个方面。前者表现为嗜睡、昏睡和昏迷;后者表现为意识模糊和认知、注意力、记忆功能受损。

## 高血压脑出血急性期护理方法

应保持患者情绪稳定,卧床休息;严密监测患者的血压,因为血压的剧烈变化,可以引发再次出血或者造成血肿的再次增大;保持患者呼吸道的稳定,要及时地协助患者翻身拍背吸痰,防止坠积性肺炎,防止褥疮的发生;

加强关节的活动和按摩,既能防止关节的挛缩,也能防止深静脉血栓的发生。

## 高血压脑出血恢复期 机体功能锻炼法

具体的方法就是用健康肢体辅助于受损肢体,进行外展、后伸、内旋,以及牵拉等活动,并且逐渐阶段性的恢复肢体的感觉。

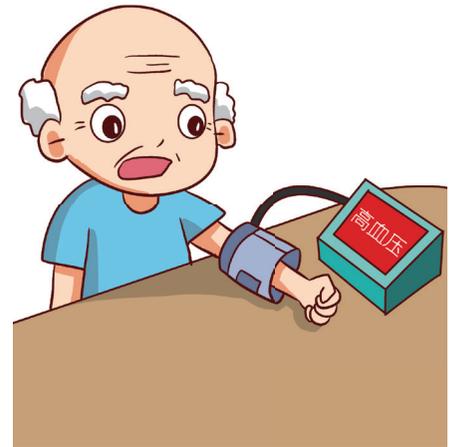
在后期可以从床上慢慢的往一边移动,这样增加肢体的感觉,然后,可以辅助凉水的刺激,进而恢复感觉功能。最后,在床旁进行坐立训练,为以后站立打下良好的基础,以上运动都需要遵医嘱进行,而且需要从自身状况出发,循序渐进。

## 高血压的预防和控制

低盐饮食,每天食盐量不要超过6g。

低油低脂饮食,少吃肥肉、动物内脏、油条等食品。积极参加体育锻炼,避免久坐。养成良好的作息习惯,早睡早起,不要熬夜。能有预防高血压。

高血压可以通过改善生活方式如限盐,戒烟限酒,控制体重,控制情绪,及长期规律服用降压药物进行控制。



# 糖尿病药物的门诊发药和用药知识

▲ 广西百色市人民医院 杨斌

糖尿病患者中,大部分是2型糖尿病患者。在门诊发药时,对患者进行用药交代,使其按照正确的服药时间用药,能够提高疗效,也能有效降低服药后带来的低血糖等不良反应,具体需从以下几方面着手。

**磺脲类降糖药物** 这类药物主要是胰岛素促泌剂,能够作用于胰岛β细胞,促进胰岛素分泌,常见的磺脲类降糖药物包括格列喹酮、格列美脲、格列齐特等。常见不良反应为低血糖等,该类药物和磺胺类抗生素有交叉过敏可能,注意询问相关药物过敏史。

**非磺脲类促胰岛素分泌药** 这类药物能够降低患者的餐后血糖,代表药物包括瑞格列奈、那格列奈等。在使用时,那格列奈最好在餐前15分钟内服用,如果不准备进餐则不要服用。瑞格列奈最好在餐前15分钟内服用,或者在餐前半个小时内服用,如果加餐或者误餐,则要相应的增加或减少一次服用。

**双胍类降糖药** 双胍类降糖药物的使用,通过减少肝脏葡萄糖的输出和改善外周胰岛素抵抗而降低血糖,且兼具降低体重优势。其中,盐酸二甲双胍临床使用最为广泛,单药应用不会引起低血糖,不良反应少,价格便宜,该药物主要不良反应为胃肠道反应,故在服用时,应从小剂量开始,一些特殊情况,包括严重肝肾功能不全、严重感染、接受大手术、造影检查如使用碘对比剂等患者,应暂停使用二甲双胍。最好在餐中或餐后服用。

**噻唑烷二酮类降糖药** 噻唑烷二酮类也是胰岛素增敏剂,主要通过减轻胰岛素抵抗而增强胰岛素的作用,特别适合于肥胖、胰岛素抵抗突出者。吡格列酮最好在每天早晨的同一时间服用,罗格列酮在空腹或进餐时服用都可。该药主要不良反应为水肿,另可能造成肝功能改变,需监测肝功能。患者在服用降糖药物期间,注意观察有无

水肿、异常的体重增加、心功能不全等情况。

**α-葡萄糖苷酶抑制剂类降糖药** α-葡萄糖苷酶抑制剂类降糖药常见有阿卡波糖、伏格列波糖,其通过减慢淀粉分解,延缓单糖吸收,降低餐后血糖峰值,且不增加体重,并且有使体重下降的趋势。应于餐中整片(粒)吞服。但是服后使未消化的碳水化合物停滞于肠道,由于肠道细菌的酵解,使气体产生增多,所以会出现胃胀、腹胀、排气增加、腹痛、胃肠痉挛性疼痛、肠鸣响的不良反应。

**钠-葡萄糖共转运蛋白2抑制剂** 钠-葡萄糖共转运蛋白2抑制剂包括有达格列净、恩格列净、卡格列净等。作用机制是通过减少肾小管对葡萄糖的重吸收来增加肾脏对葡萄糖的排出。区别于其他传统降糖药物,非胰岛素依赖性降糖,不受胰岛β细胞功能影响,对难治性2型糖尿病患者也有疗效等优势。这类药物副作用包括有尿路感染和女性生殖系统真菌感染,用药期间保持多饮水,如有反复尿路感染、进食障碍的患者注意停药。

## 切忌擅自停药

糖尿病作为一项终身疾病,需终身治疗,但并非所有糖尿病患者都必须使用降糖药,具体来说还要结合病人的情况。一般来说,如果严格的生活干预下,患者的血糖控制达标,则完全可以不用降糖药物。

目前关于较为普遍的2型糖尿病,其主要的治疗方法包括改变患者的生活方式来进行逐步改善血糖代谢,但单纯生活方式并不能实现所有患者血糖达标。因此,还要正确且及时的使用降糖药物。结合患者血糖水平、预期控制目标等选择联合用药,结合不同类型的降糖药物发挥叠加作用,能够更有效帮助患者控制血糖,也能降低出现不良反应的可能性,减少患者糖尿病并发症风险,患者切忌不可自行停药。

# 性病不可怕 了解+预防是王道

▲ 山东省邹城市疾病预防控制中心 张涛 山东省邹城市人民医院 张养芝

性病即性传播疾病,是主要通过性接触传染的一组疾病,梅毒、尖锐湿疣、淋病、生殖器疱疹、沙眼衣原体感染是我国法定的传染病报告病种。

## 性病传播途径

**性行为传播** 同性或异性是性传播疾病的主要传播方式,口交、亲吻和触摸等其他性行为也会引起感染。

**间接接触传播** 人与人之间的非性关系的传播,在个体之间的传播相对罕见,但对于某些性传播疾病,比如说淋病、滴虫病和真菌感染等,偶尔在特定情况下,可以通过毛巾、浴盆、衣服等用品传播。

**血源性传播**,比如说梅毒、艾滋病、淋病,均可以发生病原体血症,如受血者输了这样的血液或又黏膜接触也可以发生传递性的感染。

**母婴传播** 孕妇患梅毒时,可以通过胎盘感染胎儿。孕妇患淋病,由于羊膜内感染,它可以引起胎儿感染。在分娩过程中,新生儿可能会通过产道,患上淋球菌和衣原体咽炎,以及衣原体肺炎。

**医院性传播** 医务人员没有严格的防护,而是自己感染,或者医疗设备没有严格消毒,病原体没有被杀死,再次使用时会传染给他人。

## 性病的危害

**造成心理影响** 导致不良情绪出现,患性病时,容易引发焦虑、自卑、恐慌等负面情绪,影响正常工作和生活。

**性生活构成影响** 影响正常性生活。性传播疾病的发病主要与不洁的性活动有关。当患者患有性传播疾病时,通常需要及时治疗,只有在病情完全治愈后才能进行正常的性生活。

**身体健康受到影响** 性传播疾病很容易造成皮肤损伤,严重时还会损伤器官。对身

体健康的损害通常是严重的,如果治疗不当,还可能引发各种并发症及后遗症。

## 性病如何预防

**预防措施包括** (1) 避免与生殖器疱疹、皮疹、渗出或其他异常的人发生性关系。只有在与伴侣发生性关系且两人的性传播疾病检测结果均为阴性的情况下,从事无保护的行为通常是安全的。(2) 保持清洁,避免多个性伴侣,进行安全的性行为,在进行性活动时,使用高质量的乳胶避孕套并了解如何正确使用避孕套是很重要的。(3) 性交前后要清洁身体。(4) 在性接触前尽早接种疫苗也可以有效预防某些类型的性传播感染,例如人乳头瘤病毒、乙肝和乙型肝炎等。(5) 接受人类免疫缺陷病毒的检测。(6) 避免与他人血液接触,尽量避免输血。如果需要输血,血液制品在输注前需要经过合格的检测。(7) 不要吸毒、酗酒,同时避免与他人共用注射器。(8) 注意个人卫生,确保房间清洁,防止衣物等家居用品受到污染。如果性病患者的贴身衣物和日常生活用品被性病患者的分泌物污染,没有严格清洁和消毒,可能会引起他人的间接接触和感染。(9) 当生殖器出现可疑症状时,要提高警惕并及时就医,确保早期发现、诊断和治疗。(10) 定期性健康检查: 每年定期进行性健康检查,及时发现和处理性传播疾病。(11) 加强性健康教育: 对于青少年和性活跃人群,加强性健康性教育可以帮助他们了解性传播疾病的危害和预防方法,从而有效预防性传播疾病。

积极预防性病可保障个人健康和生活的质量,促进行为改变,同时培养健康的性行为习惯,避免一些不良的后果。另外,降低性病的发生还可以减少医疗费用和社会成本,降低医疗负担和社会危害。