

脑血管病的常见危险因素

▲ 玉林市红十字会医院 李开芳

脑血管病严重危害公众健康，一旦出现脑血管病，轻则影响语言、肢体活动等基本功能，重则还将导致死亡。因此，对于脑血管病患者来说，如何及早发现疾病并及时采取措施治疗至关重要。目前已知的可能导致脑血管病的危险因素包括高血压、高血脂、糖尿病、吸烟以及肥胖等，那么它们是如何引发脑血管病的？

什么是脑血管病

脑血管病指由于各种原因导致的脑部血液循环障碍，从而引起脑部组织缺血、缺氧的疾病，如公众熟知的脑出血和脑梗死等，严重的脑血管病会导致意识丧失、昏迷，甚至死亡。不过，如果在疾病早期采取有效措施进行干预，往往能够起到事半功倍的效果。

脑血管病的主要症状

脑血管病是一种突然发作的疾病，由于脑血管的堵塞或者破裂，导致患者出现突然晕倒、肢体瘫痪、言语障碍、头痛等症状。通常情况下，患者在发病前会出现短暂性脑

缺血发作，这是一种非创伤性卒中，主要症状表现为头晕、头痛、恶心、呕吐等。

脑血管病的常见危险因素

高血压 高血压是脑血管病的主要危险因素之一，长期高血压会引起动脉粥样硬化、血管狭窄和阻塞，导致脑动脉发生硬化和闭塞，进而导致卒中。因此，高血压患者需要长期服药，控制血压，并在医生的指导下合理服用降压药物。

高血脂 高血脂是诱发卒中的重要因素之一。高血脂就是血液中胆固醇、甘油三酯以及低密度脂蛋白胆固醇含量超标，从而导致血管内皮细胞受损，血管平滑肌细胞发生增生和肥大。此外，随着年龄增长，人体的血管会发生退化，当这种退化发生在脑血管时，就容易导致脑血管病的发生。

糖尿病 糖尿病也是导致脑血管病的危险因素之一。糖尿病患者血液中的葡萄糖含量较高，而葡萄糖会影响脑部组织的代谢，使其出现脑供血不足、脑细胞代谢异常等现象，进而引发脑血管病。

因此，建议糖尿病患者尽早到医院进行

相关检查，在医生指导下进行合理治疗。对于已确诊糖尿病的患者，建议定期进行血糖检测，一旦出现血糖异常情况，应及时进行治疗，避免病情进一步发展。

吸烟 吸烟也是导致心脑血管病的主要危险因素之一，烟草中含有多种有害物质，如尼古丁、焦油、一氧化碳等，这些有害物质可以引起动脉粥样硬化，从而导致血管狭窄，甚至堵塞。当这些动脉粥样硬化斑块脱落后，随着血液流动进入脑动脉，一旦斑块破裂就会引起脑出血，而脑出血是导致患者死亡的主要原因之一。

另外，烟草中的尼古丁还会刺激交感神经兴奋，从而促进血管收缩和血小板聚集，这样就会导致血液黏稠度升高。当血液黏稠度升高时，血管内壁就会出现脂质斑块，久而久之就会血管堵塞。

肥胖 肥胖是导致多种疾病的危险因素，如冠心病、高血压、高脂血症、糖尿病等。肥胖者患脑血管病的风险比正常人要高很多。

高龄 与年轻人相比，老年人更容易出现脑血管病。由于老年人的生理结构和功能都发生了变化，身体的各项机能开始衰退，

神经血管系统也不例外。因此，老年人更容易出现动脉粥样硬化，如果不及时控制，很容易导致卒中。

家族史 如果家族中有高血压或者糖尿病患者，那么其子女患上脑血管病的风险会比正常人高出 4~6 倍。因此，对于家族中有脑血管病患者的人来说，应定期进行体检，了解自身健康状况。

脑血管病的预防

首先，需要进行适当运动，通过运动来增强身体素质；其次，在日常生活中保持健康的生活方式，如不吸烟、不酗酒等；最后，需要控制好饮食，多吃新鲜的蔬菜水果。这些都可以降低脑血管病的患病风险。

当然，还要定期进行体检，尤其是高血压、高血脂等慢性病患者，以便及时发现疾病，早期进行干预和治疗。

此外，如果出现了头晕、头痛、视物模糊、肢体麻木等症状时，需要及时到医院就诊，并积极配合医生进行治疗。脑血管病在临床上并不是不治之症，通过及时有效地治疗可以控制病情发展，甚至完全康复。

详解多囊卵巢综合征最新诊断标准

▲ 广东省吴川市人民医院 梁燕芳

随着现代生活的加速和环境变化，越来越多的女性遭遇到了多囊卵巢综合征（PCOS）这一问题。这种内分泌障碍可能会导致月经不规律、生育难题、体重增加、皮肤问题等一系列症状。然而诊断 PCOS 并不简单，需要通过一系列检测和评估来完成。

什么是多囊卵巢综合征

PCOS 是一种内分泌障碍，主要影响生育年龄的女性。PCOS 的名字来源于患者卵巢中多个未成熟的卵泡所形成的多个小囊。但实际上，PCOS 涉及的问题远不止卵巢。这是一个复杂的综合征，涉及身体多个系统。

PCOS 的最新诊断标准

月经不规律 这是 PCOS 的一个显著标志。月经规律性的改变通常是女性首先察觉到的异常信号，也是最初寻求医疗帮助的原因。当月经间隔超过 35 天或一年内月经次数少于 8 次，甚至完全没有月经，都可能是 PCOS 的警示。

为何会出现月经不规律？主要是由于卵巢无法正常排卵，导致月经周期延长或者月经完全停止。不规律的排卵或无排卵状态导致雌激素和孕激素的不平衡，进而影响月经周期。

过高的雄性激素 雄性激素在女性体内也有正常的分泌，但是在 PCOS 的女性中，这些激素的水平会明显升高，尤其是睾酮。这种过高的雄性激素水平会导致一系列的体表表现。如过多的体毛增长，特别是在脸部、胸部、腹部和背部；脱发，表现为男性型秃顶；以及严重的青春痘或油脂分泌过多。这些都是雄性激素增高的外部表现。

卵巢多囊改变 这是 PCOS 名称的由来。多囊是指卵巢内有大量的小囊肿，这些囊肿实际上是未成熟的卵泡。

PCOS 该如何检测？通过超声波检查是观察卵巢内部结构的关键手段。当检查到卵巢中至少有一个卵巢包含 12 个或更多的直径在 2~9 毫米的囊肿，或卵巢整体体积增大，

就可诊断为卵巢的多囊改变。

对于疑似 PCOS 的患者，医生会综合以上 3 个标准进行判断，需满足至少两个才可确诊。

检查六项激素是首要

黄体生成激素（LH） LH 在卵巢的卵泡成熟和排卵中起着关键作用。在患有 PCOS 的女性中，LH 的水平通常会升高，导致卵巢产生过多的雄性激素。高水平的 LH 是 PCOS 的典型标志，与卵泡刺激激素（FSH）的比例异常（如 LH/FSH > 2）是 PCOS 诊断的参考之一。

卵泡刺激激素（FSH） FSH 促进卵泡的生长和发育。通常 FSH 和 LH 在月经周期的不同阶段有不同的浓度。FSH 可以帮助确定女性的卵巢储备情况。在 PCOS 患者中，FSH 水平通常是正常的，但与 LH 的比例可能会发生变化。

催乳素（PRL） 主要在垂体前叶产生，可刺激乳腺产生乳汁。一些 PCOS 患者的症状（如月经不规律）也可能是催乳素过高引起。检查 PRL 可以帮助排除其他可能导致这些症状的原因。

雌二醇（E2） 这是主要的女性激素，对女性生殖系统和月经周期有重要影响。E2 水平可以帮助评估卵巢功能和卵泡的成熟程度。

孕激素（PROG） 在卵泡排卵后产生，为怀孕做准备。通过监测孕激素水平，医生可以判断排卵是否正常。

睾酮（T） 这是一种雄性激素，在女性体内也有分泌，但是水平应远低于男性。高水平的 T 是 PCOS 的标志之一，也是导致多毛、脱发和青春痘的原因。

PCOS 是一种影响许多女性健康和生活质量的疾病，及早诊断和治疗可以有效减少其对生育和长期健康的影响。如果身体出现上述症状，请及时咨询医生，并进行相关激素检查，为自身的健康把好关。

掌握心肺复苏技巧 守护生命“救”在身边

▲ 广州市天河区人民 梁丽娥

生活中我们时常听说有人因为心脏骤停、窒息等突发事件不幸去世。其实很多时候这些事故是可以避免的，尤其是在掌握了心肺复苏术技巧的情况下。学会心肺复苏术，就意味着有能力在关键时刻拯救生命！

什么是心肺复苏术

心肺复苏术，简称 CPR，是针对骤停的心脏和呼吸采取的急救技术。心肺复苏术是紧急的、生命挽救的过程，目的是在心脏停止跳动时，尽可能地保持血液流向身体的重要器官，特别是大脑。心肺复苏术主要由两部分组成。

胸部按压 这是心肺复苏术的核心部分。当心脏停止跳动时，胸部按压的目的是代替心脏的泵功能，将血液推送到身体的各个部位。按压时，要确保双手交叠，手掌根部放在患者的胸骨中间，然后用力、有节奏地按下。每次按压的深度约为 5 cm，且要保持一定的速度，约每分钟 100~120 次。

人工呼吸 当人体停止呼吸时，肺部无法为血液提供氧气，也无法将二氧化碳排出。人工呼吸的目的是代替这一功能，为身体提供氧气并帮助排除废物。在进行人工呼吸时，首先需要确保患者的呼吸道是通畅的。接着，执行者需要闭上患者的鼻孔，然后对准患者的嘴进行呼吸，确保气流能够进入患者的肺部。

何时进行心肺复苏术

心肺复苏术主要用于对突然失去意识的患者进行初步救治。具体的情境包括：突然失去意识，无法回应并且不再呼吸；无法呼吸或呼吸异常，如仅是喘息；检查脉搏时发现没有心跳。

当遇到以上情况时，心肺复苏能够为患者争取宝贵的时间，直到专业医疗人员到达现场并采取进一步的治疗措施，如使用自动体外除颤器（AED）。

心肺复苏术的基本步骤

确保安全 开始进行心肺复苏前，首先要确保自身和受伤者的安全。查看周围是否有可能对自己或受伤者造成伤害的风险，如火源、交通、电源等。确保场景安全后再进行急救。

判断状况 接触受伤者并询问“你还好吗”，或轻轻拍打以确保他们是否有意识。如果无回应，立刻检查呼吸情况。观察其胸部是否有上升和下降，并靠近嘴巴和鼻子判断是否有呼吸。同时，可在颈部（颈动脉处）或手腕部（桡动脉处）摸脉搏。

呼叫求救 如果确定受伤者无意识、无呼吸或脉搏，应立刻寻求帮助。如果可能，自己拨打急救电话，如 119 或 120。如果周围有其他人，指定某人拨打电话，并告知他们情况的严重性。

开始胸部按压 确保受伤者平躺在硬平的地面上。用一只手的根部（手掌）放在受伤者的胸骨中央，另一只手叠放在上面，手指交叉。利用上半身的重量，进行深度约 5~6 cm 的按压，并确保每次按压后胸部可以完全反弹。保持按压频率在每分钟 100~120 次。

进行人工呼吸 经过 30 次胸部按压后，进行 2 次人工呼吸。首先，将受伤者的头轻轻仰起，使下巴抬高，这样有助于打开气道。然后用手捏紧其鼻子，自己深吸一口气，将嘴完全覆盖在受伤者的嘴上，并尽量确保气密性，然后吹气，直到看到受伤者的胸部有明显上升，这表示气体已进入肺部。进行 2 次人工呼吸后，立即返回进行胸部按压。

持续操作 继续以上操作，按照“30 次按压：2 次呼吸”的规律进行心肺复苏，直到受伤者恢复呼吸和意识、有专业的救援人员到来接手，或者救助者因为过度疲劳无法继续为止。

要注意，对于不熟悉或不擅长进行人工呼吸的人，可以只做胸部按压，这也能提供有效的急救。