

中风的前兆

▲ 山东淄博市市立医院 孙超

中风威胁中老年人的身体健康，导致患者的生活质量下降。一旦产生中风，多数患者会留下程度不一的残疾，也需要支付高昂的治疗费用。但只要做到对危险因素的控制，大多脑中风能够预防。在脑卒中发作前，会产生相应前兆症状，能够通过前兆症状起到及时预防的作用。那么中风的前兆有哪些？下面我们具体来看看吧。

什么是中风

中风是脑部血管突然破裂或血管堵塞导致的血液循环障碍而造成脑组织损伤的一种疾病。脑血管堵塞产生的疾病为缺血性脑卒中，脑血管破裂出血造成的疾病是出血性脑卒中。其中，缺血性脑卒中的发生率较高。若是存在高血压、高血糖、高血脂、高尿酸、冠心病、房颤、肥胖、抽烟及饮酒过量等疾病或习惯，脑中风的患病率会提高。另外，脑中风与年龄也有着一定联系，随着年龄的增长，血管会发生逐渐老化，易导致动脉硬

化产生。并且，通过流行病学调查发现，脑中风出现年轻化发展趋势。

中风的前兆症状

眼睛突然发黑 眼睛突然产生发黑情况，睡眠后就能够恢复，不伴恶心、呕吐、抑制障碍等症状。眼睛突然发黑是由颅内血流量变少或微小血栓通过视网膜动脉导致。眼动脉为颈动脉的分支，对于颈动脉硬化、狭窄及缺血的敏感度高。因此，眼睛突然发黑是中风的前兆。

短暂性视力模糊 产生视物模糊、视野缺损，并且，阵发性发作，大多能够在1小时内获得自行恢复。这是视网膜中心动脉或者是分支动脉由于脑血流变少发生闭塞造成的后果。但是，并未出现脑神经征象，属于中风的前兆。

说话吐字不清 中风前兆症状包含吐字不清，该情况是由于脑供血不足导致。当产生脑供血不足情况后，患者的运动神经会受到影响，其常见症状为吐字不清，更甚至不能说话。通常情况下，吐字不清持续时间相

对较短。但若产生此情况后需加以重视，也可能伴随口角歪斜等情况。

头晕 头晕为中风的前兆症状，患者会产生瞬间性头晕，在看事物时会觉得所有事物均在转动，一般在几秒内就能够恢复。头晕的出现通常是由于脑部短暂性缺血导致，应予以重视。

哈欠不断 有研究显示，在中风发病前5~10天，70%会出现频繁打哈欠的情况。哈欠不断属于中风的前兆症状。通常情况下，只有在睡眠不足或较为疲惫的情况下才会产生哈欠不断的表现，此为正常生理现象。但若属于不明原因导致的哈欠不断，有较大几率是因为脑动脉硬化逐渐严重，脑部产生缺血缺氧情况，易出现不断打哈欠的情况。如果产生由于不明原因造成的哈欠不断，应及时前往医院诊断。

一侧肢体麻木或无力 若一侧颈内动脉系统发生供血不足，会产生对大脑皮层感觉中枢的作用，导致肢体麻木等情况。有些时

候会出现正在吃饭却突然拿不住筷子、一条腿突然抬不起来等情况。

扭颈手麻症 扭颈手麻症大多是在头转向一侧刮胡子时，突然感到手指无力，致使剃刀落地的情况，在1~2分钟后能够获得恢复。产生此情况是由于在转头扭颈的过程中，致使已经硬化的颈动脉扭曲，狭窄情况更为严重，造成颅脑供血不足。

原因不明的跌倒 若产生脑血管硬化，造成脑缺血，运动神经会出现失灵，会产生共济失调与平衡障碍，易导致跌倒情况的发生。

精神改变 精神改变主要为嗜睡、性格与以往不同，出现沉默、急躁等，更甚至产生短暂的智力衰退情况。若出现以上精神改变，应考虑是否为脑中风前兆，立即就医诊疗。

如果出现眼睛突然发黑、说话吐字不清等症状，可能是中风的前兆症状，需及时前往医院诊治，尽早接受治疗，提高患者的生活质量。

这些心绞痛知识 关键时刻可救命

▲ 四川绵阳市北川羌族自治县永昌镇中心卫生院 俞春蓉

心绞痛是中老年朋友常见的心血管疾病之一，给患者带来巨大的痛苦。大多数患者朋友是通过胸闷、胸痛来判断心绞痛，但其实，心绞痛也会受到情绪波动、劳动强度的影响。了解心绞痛的症状和自救方法，对于保障我们的健康至关重要。

心绞痛的定义

心绞痛是一种由冠状动脉供血不足、心肌缺血、缺氧引起的临床综合征，主要表现为胸闷、胸痛或不适感。一般情况下，随着年龄的增长，心绞痛的患病率随之上升。心绞痛有多种类型，依据发作状况、机制，可以将其分为稳定型心绞痛、不稳定型心绞痛、变异型心绞痛三种。

心绞痛的症状

稳定型心绞痛症状 患者在情绪波动、体力劳动时出现发闷、压迫性胸痛，一般发生在胸骨后，波及整个心前区，并且伴随着烧灼感。

不稳定型心绞痛症状 胸部不适的部位、性质和稳定型心绞痛相似，但是会更加严重，且症状持续时间长，在睡眠或安静状态下亦可发生。

变异型心绞痛 在安静状态下，心前区产生疼痛感，并且伴随心律失常、晕厥等。

通常情况下，心绞痛发作时会出现一种剧烈而压迫性的疼痛感，常伴随着气促、出汗、恶心、心悸等症状。

心绞痛的判别

确定发生疼痛的部位 心绞痛的疼痛症状通常发生在胸骨后方的心前区，或者是在整个前胸部，疼痛范围较大，若感到前胸出现片状疼痛，可能为心绞痛症状。

确认诱因 心绞痛的发生会有一些诱因，如体力劳动、情绪波动、饱餐之后，使得自身心肌供血不足，进而引起心绞痛。

确诊疼痛症状 心绞痛发生后，患者会产生闷痛感、压痛感，同时还会有明显的出汗、心悸等症状，甚至部分患者的疼痛感还会向肩背部放射。

辅助检查 除了确认疼痛部位、诱因、症状之外，还应到医院进行辅助检查，如心电图检查，以科学的方式确认是否发生心绞痛。

心绞痛的应对

就地休息 发生心绞痛时，患者朋友应立即停止活动，就地休息，减少氧消耗，有效减轻心绞痛的症状。

舌下含服硝酸甘油 若患者病史明确，心绞痛不是第一次发生，且疼痛部位、性质、程度与以往一样，此时可以舌下含服一片硝酸甘油，一般情况下2~3分钟就会起效，有效改善心肌供血。如果5分钟后症状依然得不到缓解，可以再次含服一片，并拨打急救电话。需要注意的是，青光眼、血压低的患者，不适合服用硝酸甘油。

保持坐位 若患者出现呼吸困难的情况，可以保持坐位，或者将背后垫高，靠在床上。

心绞痛的预防

注意饮食 控制盐的摄入量，避免过量食用而引发血压升高，进而引起心绞痛；控制脂肪、胆固醇的摄入量；多吃富含膳食纤维、维生素的食物，如粗粮、水果、蔬菜等。

劳逸结合 过度劳累容易诱发心绞痛，所以，日常生活、工作中，要做到劳逸结合，避免过重的体力劳动，养成规律的生活习惯。

保持好心态 情绪过于激动容易诱发心绞痛，患者朋友们应学会调节生活中遇到的压力，缓解不良情绪，可以培养一些爱好，适当运动，多与他人交流等，保持愉悦、良好的心态。

保持腹内常清 便秘也会诱发心绞痛，所以，应保持良好的排便习惯，可以通过食用蜂蜜、香油、香蕉等，促进肠胃蠕动。

心绞痛在心血管疾病患者群体中比较常见，尤其是冠心病患者，在生活中极易出现心绞痛症状。对于中老年朋友来说，心绞痛不仅会引起局部疼痛、呼吸困难、浑身无力，情况严重者还会出现心律失常等危害。所以，应该重视心绞痛的危害，学会判断心绞痛，在发生心绞痛时能够采取正确措施进行急救。

帕金森病的家庭护理

▲ 山东聊城市退役军人医院 张光娥

帕金森病是一种慢性神经系统疾病，通常在中年或老年发病。它以肌肉僵硬、震颤、运动困难等症状而被大家熟悉，严重影响患者生活质量。尽管帕金森病无法被完全治愈，但及早的诊断和适当的家庭护理可以有效减轻患者的症状，延缓疾病进展。

了解帕金森病

导致帕金森病的主要原因是脑中多巴胺水平不足，多巴胺是一种控制肌肉活动的神经递质。在帕金森病中，多巴胺减少导致神经元异常活动，进而导致肌肉僵硬和震颤。这些症状逐渐恶化，严重影响了患者的生活质量。此外，帕金森病还可能导致认知功能下降和心理健康问题，如抑郁和焦虑。

帕金森病的确切原因尚不清楚，但与遗传、环境因素和中年后的生活方式有关。尽管无法治愈该病，但可以通过药物治疗、物理康复、手术干预和家庭护理来缓解症状，延缓疾病进展。

诊断帕金森病通常需要依赖专业医生，根据患者的症状、体格和相关影像学检查进行诊断。早期诊断对于采取及早治疗和家庭护理计划至关重要。

家庭护理的关键点

药物管理 （1）理解药物治疗。药物是帕金森病管理的关键。家庭护理人员需要了解患者所用药物的类型、剂量和作用机制。常见的药物包括多巴胺替代药物、抗胆碱药物和深脑刺激系统调控的药物。这些药物的不同作用有助于减轻患者不同症状。

（2）确保按时服药。许多帕金森病药物需要按时服用，以维持药物在体内的稳定水平。家庭护理人员应建立定时提醒系统，以确保患者按照医生的处方按时服药。漏服药物可能导致症状加重。

运动与康复 （1）运动对帕金森病患者益处。运动有助于维持肌肉灵活性、提高平衡感。家庭护理人员可以协助患者进行适度的体育锻炼，如步行、游泳、瑜

伽或物理治疗。

（2）鼓励患者积极参与康复训练。家庭护理人员可以帮助患者建立适当的锻炼计划，监督其锻炼进展，并提供积极的反馈。此外，家庭护理人员还可以协助患者参加康复课程和康复专业治疗。

饮食与营养 （1）饮食对病情的影响。某些食物可能与症状恶化有关，如高脂肪食物和咖啡因。家庭护理人员应帮助患者采用均衡的饮食，包括大量的蔬菜、水果和纤维食物。

（2）提供营养丰富的饮食建议。家庭护理人员可以与患者一起制定饮食计划，以确保患者获得足够的维生素和矿物质。

心理支持 （1）理解患者的情感需求。帕金森病不仅仅是身体上的挑战，还对患者的情感健康产生了影响。家庭护理人员应理解患者可能面临的焦虑、抑郁和情感波动，提供倾听和支持，鼓励患者表达自身感受。

（2）提供心理支持的方法。家庭护理人员可以协助患者寻找心理健康专业人士，如心理医生或心理治疗师，以获得专业支持。此外，提供愉快的家庭环境、积极的社交互动以及情感支持也可以帮助患者处理情感挑战。

安全与日常生活 （1）家庭的安全调整。帕金森病可能导致患者在行走和移动时更容易摔倒。家庭护理人员可以采取一些措施，如清除家中的绊脚物、安装扶手和扶手椅、确保充足的照明等，以提高家庭的安全性。

（2）患者日常生活的协助。日常生活中，患者可能需要额外协助，如穿衣、洗澡、烹饪和清洁。家庭护理人员可以提供实际帮助，或者帮助寻找专业的家政服务。

