

卒中重在预防 莫要等“风”来

▲广宁县人民医院 程国辉

卒中又称“中风”，一旦发作，如同一场突如其来的风暴，往往给患者带来严重的伤害，甚至威胁生命，给患者及其家庭带来沉重的打击。面对卒中，并非只能束手无策，了解卒中的预防知识才是关键所在。

什么是卒中

卒中是一种急性脑血管病，通常由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液无法流入大脑而引起的一种疾病，常导致脑组织损伤，从而引发一系列严重的临床症状。

卒中包括缺血性卒中和出血性卒中。无论是哪种类型的卒中，都具有发病率高、复发率高、致残率高和死亡率高及经济负担高的“五高”特点，给患者的身体和生活带来极大的影响，甚至威胁生命。

如何快速识别卒中

“中风120”口诀 “1”代表“看到1张不对称的脸”；“2”代表“两只手臂是

否出现单侧无力”；“0”代表“聆（零）听讲话是否清晰”。

如果有任何一个症状突然发生，极有可能是卒中，要立刻拨打急救电话120。

“BE FAST”口诀 “B (Balance)”指平衡，平衡或协调能力丧失，突然出现行走困难；“E (Eyes)”指眼睛，突发的视力变化，视物困难；“F (Face)”指面部，面部不对称，嘴角歪斜；“A (Arms)”指手臂，手臂突然无力感或麻木感，通常出现在身体一侧；“S (Speech)”指语言，说话含混、不能理解别人的语言；“T (Time)”指时间，上述症状提示可能出现卒中，应立即拨打120获得医疗救助。

卒中能治愈吗

卒中是否可以治愈取决于多种因素，如病情的严重程度、治疗时机以及患者的康复情况等。对于轻度卒中患者，经过及时有效的治疗，以及后期的康复训练，有可能实现

较好的恢复，甚至接近正常人的生活状态。但对于病情较重的患者，尤其是造成脑细胞死亡的情况，治愈的难度较大，多数只能达到缓解症状、改善功能的目的。

如何预防卒中

做好情绪管理 情绪波动过大可能引发血压骤升，增加卒中风险。因此，应学会控制情绪，保持平和心态。遇到烦恼或压力时，不妨尝试深呼吸、冥想或散步等方法来缓解。同时，培养乐观积极的生活态度，多参与有益身心的活动，如运动、音乐、阅读等。

切勿熬夜 熬夜会打乱人体的生物钟，导致内分泌失调，影响血压、血糖等生理指标，长期熬夜还会使身体处于过度疲劳状态，降低免疫力，导致大脑细胞和神经细胞疲劳过度，影响正常的脑功能和神经功能，进而出现记忆力减退、反应迟钝、思维混乱等现象。因此，养成良好的作息习惯，保证充足的睡眠时间，避免熬夜，以保持身体健康，

预防卒中的发生。

禁烟限酒 烟草中的有害物质可损伤血管壁，加速动脉硬化，增加卒中风险。而酒精过量摄入则会导致血压升高、心律不齐等问题，同样增加卒中的风险。因此，应尽量避免吸烟和饮酒，对于已有吸烟、饮酒习惯的人，应尽早戒除。

重视二级预防工作 二级预防主要是通过药物和非药物手段来降低卒中的复发风险。如高血压、糖尿病等慢性疾病患者，应坚持长期服用降压、降糖药物。通过遏制慢性疾病或并发症，预防卒中发作。

适当运动并控制体重 肥胖是卒中的高危因素之一，保持健康的体重范围对于降低卒中风险至关重要。

合理膳食 建议保持低盐、低脂、低糖的饮食习惯，多摄入新鲜蔬菜和富含纤维的食物，有助于降低血压、血脂和血糖水平，减少动脉粥样硬化的发生，从而降低卒中风险。

胶质瘤的成因、症状与治疗

▲南江县人民医院 岳胜海

胶质瘤是一种发生在大脑胶质细胞中的肿瘤，恶性程度较高，对患者的生活质量和生命安全构成严重威胁。

什么是胶质瘤

胶质瘤是一种源自神经胶质细胞和神经元的颅内肿瘤，是最常见的中枢神经系统肿瘤之一，约占所有原发性中枢神经系统肿瘤的40%~60%。这种肿瘤通常起源于脑内的胶质细胞，并可能发生在大脑的各个部位，包括大脑半球、小脑、脑干和脑室。

胶质瘤有多种类型，包括星形细胞瘤、胶质母细胞瘤、髓母细胞瘤、室管膜瘤等。根据世界卫生组织的分类，胶质瘤可分为I~IV级，其中I、II级为低级别胶质瘤，如弥漫性星形细胞瘤和少突胶质细胞瘤，生长相对缓慢；而III、IV级为高级别胶质瘤，如同变性星形细胞瘤和胶质母细胞瘤，生长迅速且具有较高的恶性程度。

胶质瘤的症状

头痛欲裂 经常感到头痛，而且越来越剧烈。

恶心呕吐 没有原因的恶心、呕吐，可能也是胶质瘤在作祟。

视力模糊 眼睛突然看不清楚了。

性格大变 平时温和的人突然变得暴躁易怒，或者原本活泼的人变得沉默寡言。

身体不听使唤 走路不稳，手脚无力，甚至出现偏瘫的情况。

胶质瘤的病因

遗传因素 某些遗传性疾病和胶质瘤家族史可能增加患病风险。

电离辐射 长期暴露于电离辐射环境下会提高胶质瘤的发病率。

病毒感染 特别是巨噬细胞病毒感染，可能诱发胶质瘤。

年龄 随着年龄增长，胶质瘤风险增高，

中老年人群更为常见。

生活环境和生活习惯 胶质瘤细胞生化指标异常可能与发病有关，不良生活习惯也可能增加风险。

接触化学物质 长期接触某些化学物质，如亚硝基化合物和烃类可能增加发病率。

胶质瘤的治疗

胶质瘤的治疗通常需要综合考虑多种方法，以达到最佳的治疗效果。以下是目前常见的几种治疗方法。

手术治疗 手术治疗是目前最有效的方法之一，通过切除肿瘤来达到根治目的。然而，手术风险也不容忽视，如手术区域出血、术后癫痫等。手术的成功与否往往取决于肿瘤的位置、大小以及与周围组织的关系。

放疗与化疗 放疗利用高能射线杀死或抑制肿瘤细胞的生长，通常在手术后进行，以消灭可能残留的肿瘤细胞。

化疗则是通过使用抗癌药物来杀死或抑制肿瘤细胞的生长，可以作为手术和放疗的辅助治疗，或在无法手术的情况下作为主要治疗手段。

靶向治疗 靶向治疗是近年来提出的新策略，针对胶质瘤细胞上的特定靶点进行治疗。由于正常细胞上没有这些靶点，因此靶向治疗的药物对胶质瘤细胞具有很强的抗肿瘤活性，同时对正常细胞的毒性和不良反应较小。

免疫治疗 免疫治疗利用患者自身的免疫系统来攻击胶质瘤细胞。尽管胶质瘤的免疫特征导致免疫疗法在胶质瘤治疗中面临挑战，但多项相关研究已显示出免疫疗法在胶质瘤治疗中的潜力。

胶质瘤的治疗需要综合考虑多种方法，并根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案。随着医学的不断进步，新的治疗方法和技术将不断涌现，为胶质瘤患者带来更多的治疗选择和希望。

瘢痕能完全去除吗？

▲淄博市中心医院 杨柳 王艳丽 李秀丽

在追求美丽的道路上，许多人对于身体上的瘢痕抱有深深的忧虑和期望。无论是手术留下的痕迹，还是意外造成的伤疤，它们都可能成为我们追求完美路上的绊脚石。然而，面对市场上五花八门的去瘢痕产品和广告，我们不禁要问：瘢痕真的可以完全去除吗？

瘢痕的形成与分类

当皮肤受到创伤时，身体会自动启动修复机制，通过胶原蛋白的增生来填补受损部位。然而，这种修复过程并不总是完美的，它可能导致瘢痕的形成。瘢痕的类型多种多样，包括增生性瘢痕、萎缩性瘢痕、瘢痕疙瘩等，每种瘢痕都有其独特的形成原因和表现特征。

瘢痕去除的误区

在追求瘢痕去除的过程中，很多人容易陷入一些误区。其中最常见的误区就是认为瘢痕可以完全去除，不留任何痕迹。事实上，这几乎是不可能的。因为瘢痕是皮肤受到创伤后自然修复的结果，它代表着皮肤的一种记忆和历程。虽然现代医学技术可以在一定程度上改善瘢痕的外观，但完全去除瘢痕仍然是一个巨大的挑战。

另一个误区是盲目追求快速去除瘢痕。很多人希望能够在短时间内看到明显的改善效果，因此不惜尝试各种极端的方法和产品。然而，瘢痕的修复是一个缓慢而复杂的过程，需要耐心和时间的积累。盲目追求快速效果可能会对皮肤造成更大的伤害和负担。

瘢痕治疗的原则与方法

针对不同类型的瘢痕，整形医生会根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案。以下是瘢痕治疗的一些基本原则

和方法。

早期干预 在瘢痕形成的早期阶段进行干预和治疗，可以最大程度地减少瘢痕的形成和增生。这包括使用外用药物、压力疗法、激光治疗等方法来抑制瘢痕的过度增生。

个性化治疗 针对不同类型的瘢痕和患者的不同需求，制定个性化的治疗方案。例如，对于增生性瘢痕，可以采用手术切除结合放疗的方法；对于萎缩性瘢痕，则可通过填充剂注射或激光治疗来改善其外观。

综合治疗 瘢痕治疗往往需要采用多种方法相结合的综合治疗策略，包括药物治疗、物理治疗、手术治疗等多种手段的综合运用，以达到最佳的治疗效果。

如何正确看待瘢痕

面对瘢痕，应保持正确的态度。首先，需要认识到瘢痕是皮肤受到创伤后自然修复的结果，是身体为了自我保护而留下的印记，它代表着一种记忆和历程。其次，要正视瘢痕的存在，不要过分追求完美而盲目追求去除瘢痕。瘢痕并不是丑陋的代名词，它可以被视为一种独特的美丽。当我们转变对瘢痕的看法时，我们会发现它们其实可以成为自信的来源和魅力的加分项。最后，如果瘢痕对生活造成了严重影响，可以寻求专业整形医生的帮助，根据实际情况制定合适的治疗方案，改善瘢痕的外观和功能。

综上所述，瘢痕的去除是一个复杂而漫长的过程，需要耐心和时间的积累。在这个过程中，我们应该保持正确的态度，正视瘢痕的存在，并寻求专业的整形医生的帮助。同时，我们也要警惕市场上的一些虚假宣传和误导性广告，避免陷入不必要的误区和陷阱。