

神经外科带你了解脑血管病

▲ 莒县人民医院 庞尊钊

脑血管病指由于各种原因导致的脑血管性疾病的总称，是一种严重影响人们健康的疾病，也是危害中老年人身体健康和生命的主要疾病之一。

脑血管病的发作症状

脑部不同部位的病变会出现不同的症状，如果出现以下症状常提示脑血管病。

头晕（眩晕） 天旋地转的感觉，感觉房子快倒、看不清人和物、自己也站不稳等。常提示小脑、脑干、内耳有病变，也有可能是颈椎病，导致了椎动脉供血不足。

眼前突然黑蒙 突然一下子眼前一片漆黑，看东西看不见。

肢体麻木无力 多为一侧肢体没劲、发

麻，端东西可能会掉，比如摔杯子、摔碗，拿筷子夹菜夹不稳，身体失去平衡，走路不稳等。以上症状常提示大脑半球运动区有病变，如大脑半球的出血、缺血，或其他原因导致的大脑半球病变。

说话不清 说话发音困难，说不清楚，无法表达等。常提示大脑语言中枢有病变，包括出血、缺血，或其他。

严重头痛 多为一种突发的“爆裂”样剧烈头痛，或伴有抽搐，或伴有昏迷。

常见的脑血管病

脑出血 脑出血即出血性卒中，起病急骤、病情凶险，致死致残率高，是急性脑血管病中较严重的一种。发病原因通常由

各种因素使血压骤升引起动脉破裂出血，其中基底节区脑出血最常见（占70%），出血的部位以壳核、内囊常见，表现最为典型，出血通常由豆纹动脉破裂，尤其是外侧枝破裂造成。

脑动脉瘤 多与先天性因素或后天性的动脉硬化、感染、外伤和肿瘤等因素破坏血管壁有关。脑动脉瘤在破裂前，大多数患者无明显症状，仅在体检时无意中发现。少数动脉瘤较大的患者，可出现相应的临床压迫症状，如复视、眼睑下垂、视力减退等。脑动脉瘤破裂出血时，最典型的症状为剧烈头痛、呕吐，严重时甚至出现意识障碍。

脑血管畸形 多为先天性病变，症状取决于病变类型和发生部位，畸形血管破裂出

血时的表现为突然剧烈头痛、呕吐等。未破裂时可表现为偏头痛、搏动性头痛或无症状。

烟雾病 因颈内动脉末端或其分支起始段狭窄或闭塞，导致脑底出现异常血管网，这些异常血管网在脑血管造影中形似“烟雾”，故称为“烟雾病”。部分烟雾病患者为体检或做其他检查时偶然发现，无症状；烟雾病的典型症状包括短暂性脑缺血发作、脑梗死、脑出血等。伴随症状一般为头痛、癫痫和意识障碍等。

颈内动脉海绵窦瘘 由于海绵窦内动脉和静脉之间的异常通道，大部分由外伤导致，从而引起神经系统一系列改变的一种疾病，好发于运动员、男性以及老年人。主要表现为眼球突出、颅内杂音以及视力变化。

如何应对肿瘤患者的恶心、呕吐？

▲ 洛阳市中心医院 单风晓

恶心、呕吐是化疗患者最常见的胃肠道不良反应。常表现为上腹部不适，伴随头晕、低血压等迷走神经症状，频繁呕吐者还会造成电解质紊乱。如果一直恶心、吃不下，无法摄入足够营养，患者的后续治疗以及康复都会受影响。对于肿瘤患者的恶心、呕吐，该如何应对？

恶心呕吐的原因和应对方法

诱发肿瘤患者恶心呕吐的原因多种多样，有化疗、止痛等治疗时使用的药物因素；还有肿瘤骨转移引起的高钙血症等原因；以及长期的身体消耗出现了电解质紊乱、肝肾功能不全等。此外，当肿瘤生长到一定大小时，就可能压迫消化道，导致其正常功能受到影响，患者可能会出现恶心、呕吐等症状；当肿瘤患者病情恶化、出现脑转移时，由于颅内压增高，也可能引起呕吐、头痛等症状；心理因素等也可能导致恶心呕吐。

针对不同的原因需要采取不同的应对方法，预防和治疗恶心呕吐。对于因脑转移而产生的恶心呕吐，建议在医生指导下使用甘露醇注射液等降低颅内压的药物进行治疗；对于肠梗阻引起的恶心呕吐，建议在医生指导下使用麻仁丸、开塞露等润肠通便的药物进行改善等；对于化疗所致的恶心呕吐，则需多种药物干预。

容易致吐的化疗药物

化疗药物及其代谢产物对呕吐中枢和胃肠道内许多参与呕吐的神经递质受体都有激活作用。所以，化疗所致恶心呕吐非常常见，如果不加以预防，70%的化疗患者会出现恶心、呕吐，部分方案高达90%以上，甚至不少患者因无法忍受呕吐最后不得不放弃化疗。

呕吐程度最重的药物如表柔比星联合环磷酰胺方案，是乳腺癌患者常用的化疗方案；顺铂也是高致吐风险药物，用于多种恶性肿瘤的治疗。一些口服化疗药，如曲氟尿苷替匹嘧啶、依托泊苷胶囊等也有中-高致吐风险。

影响化疗所致恶心呕吐的其他危险因素，如女性、年龄<50岁、既往恶心呕吐史、晕车、孕期伴呕吐、焦虑、生活质量低下

和低酒精摄入史等，均可增加恶心呕吐的发生率。

化疗常用的止吐药物

对于恶心呕吐，重在预防。研究显示，对接受高致吐风险化疗的高危人群，经预防后，呕吐发生率可降至30%左右。目前最为有效的控制恶心呕吐症状的方法是使用止吐药物。

针对化疗所致恶心呕吐，临床常用的止吐药包括5-HT₃拮抗剂、NK-1拮抗剂、糖皮质激素等；此外，抗精神类药物、苯二氮革类药物、吩噻嗪类药物等也有良好的效果。在临床工作中，通常需要不同类别的止吐药物联合应用。

日常注意事项

保持空气清新 每日必须开窗通风，进餐环境宽敞，无异味，避免接触正在烹调或其他进食人员，避免食物气味的刺激。

饮食注意事项 化疗期间的饮食应满足热量充足、高蛋白、维生素丰富的要求，注意荤素搭配，烹饪注意色、香、味。

避免食用不易消化的食物，如油腻、煎炸类食物；避免接触气味重的食物；饮食宜清淡、稀软、烂熟，避免过多调味品。注意汤水的补充，如肉汤、水、果汁等，防止脱水。不要喝酒精类、含咖啡因的饮料。饭后不要立刻平卧。少食多餐，情况许可时建议每天分6~8次进餐。灵活掌握进食时间，不要强迫进食，在化疗用药前后2h不进食。



皮肤护理的基本步骤与方法

▲ 陆军军医大学第一附属医院 夏晓琴

皮肤是人体最大的器官，不仅是保护我们免受外界侵害的屏障，也是展示个人魅力的窗口。因此，对皮肤进行适当的护理很重要。

洗净肌肤 去除污垢

清洁是皮肤护理的第一步，主要目的是去除皮肤表面的污垢、油脂和彩妆残留物，使皮肤恢复清爽干净的状态。选择适合自己肤质的洁面产品是关键，如干性皮肤适合使用含有保湿成分的洁面乳，而油性皮肤则更适合使用控油效果较好的洁面啫喱。

在清洁时，注意用温水湿润脸部，取适量洁面产品在手心搓揉起泡后，轻柔地按摩脸部，然后用清水冲洗干净。避免用力搓揉或使用过热的水，以免损伤皮肤屏障。

平衡肌肤 恢复活力

调理步骤主要是使用化妆水或爽肤水来帮助皮肤恢复pH值，并提供营养和滋润。化妆水中的成分能够收缩毛孔、镇定皮肤、减少炎症，并增强皮肤的保湿能力。

调理时，用化妆棉蘸取适量化妆水，轻轻拍打于面部，让皮肤充分吸收。注意选择不含有害成分的化妆水，避免对皮肤造成刺激。

锁住水分 防止干燥

保湿是皮肤护理的重要环节，因为水分是维持皮肤健康的关键因素。使用保湿霜或乳液能够修复和保护皮肤的屏障功能，防止水分蒸发和外界环境的侵害。

在选择保湿产品时，要根据自己的肤质和需求来挑选。对于干性皮肤，可以选择富含油脂的保湿霜；而对于油性皮肤，则可以选择质地清爽的乳液。涂抹保湿产品时，应轻轻按摩至皮肤完全吸收，避免过度使用导致皮肤油腻。

保护皮肤 注意防晒

保护皮肤免受紫外线伤害是皮肤护理中不可或缺的一步。紫外线是导致皮肤衰老、色素沉着和皮肤癌的主要因素之一，

因此，每天使用防晒霜必不可少。

在选择防晒霜时，要注意其防晒指数（SPF）和防水性能。一般来说，SPF值越高，防晒效果越好。同时，防水性能好的防晒霜能够在出汗或游泳时保持防晒效果。涂抹防晒霜时，要确保涂抹量足够，并定时补涂，特别是在户外活动时。

日常护理 保持美丽

除了上述的基本步骤外，还有一些日常护理的方法能够帮助我们保持皮肤健康与美丽。

首先是饮食调理。增加维生素的摄入量，特别是维生素C和维生素E，可以抗氧化，延缓皮肤衰老。食物中富含胶原蛋白和弹性蛋白的成分，如猪蹄、鸡皮等，能够提升皮肤的弹性和紧致度。此外，补充微量元素如锌也是必要的，缺锌可能导致皮肤干燥。

其次是生活习惯的调整。保持充足的睡眠有助于皮肤细胞的修复和再生。经常运动，可以促进血液循环，帮助皮肤排出毒素，减少皮肤问题的发生。

最后，保持心情愉悦，避免过度压力和焦虑，也对皮肤健康有着积极的影响。

注意事项 远离误区

在皮肤护理过程中，还需要注意避免一些常见误区。首先是盲目使用护肤品，不同的皮肤类型需要使用不同的护肤品，选择不适合自己肤质的产品可能会导致皮肤问题加重。其次是过度清洁和过度保湿，这都会破坏皮肤的天然屏障，导致皮肤水油失衡，出现干燥、瘙痒等问题。最后，过度节食也可能导致皮肤营养不良，影响皮肤健康。

皮肤护理不仅是外在形象的展现，更是内在健康的体现。希望每个人能够了解并掌握皮肤护理的基本步骤与方法，让肌肤焕发自然光彩，绽放健康之美。

