

如何预防和应对脑健康问题

▲ 吴川市人民医院 陈观太

在快节奏的现代生活中，脑健康问题日益成为公众关注的焦点。神经内科疾病，如中风、帕金森病、偏头痛等，不仅严重影响患者的生活质量，还给家庭和社会带来沉重的负担。因此，了解如何预防和应对脑健康问题，对于维护个人健康至关重要。

认识神经内科疾病

神经内科疾病涉及大脑、脊髓及周围神经系统的多种疾病，具有病因复杂、进展性发展的特点。常见的神经内科疾病包括中风、帕金森病、偏头痛等。这些疾病不仅会导致身体上的痛苦，还可能引发认知障碍、运动障碍等严重后果。因此，提高对神经内科疾病的认知，是预防和治疗的第一步。

预防神经内科疾病的策略

保持充足睡眠 有助于大脑的恢复和修复。成人每晚应保证 7~9 h 的高质量睡眠。避免长期熬夜，因为熬夜会增加中风等神经系统疾病的风险。

合理饮食 合理的饮食是预防神经内科疾病的关键。应摄入足够的蛋白质、脂肪、维生素和矿物质，以满足大脑和神经系统的需求。增加鱼类、坚果、深色蔬菜等富含 Omega-3 脂肪酸和抗氧化剂的食物摄入量，有助于降低神经系统疾病的风险。

规律的有氧运动 如散步、慢跑、游泳等，可以改善心肺功能，降低血压和血糖，减少肥胖，从而预防脑梗死、脑出血

等疾病。此外，运动还能促进大脑神经元的生长和连接，增强大脑的认知功能。

控制慢性疾病 高血压、糖尿病、高血脂等基础疾病是导致神经内科疾病的主要风险因素。定期监测和控制这些基础疾病，对于预防神经内科疾病至关重要。

合理用药 患者应在医生指导下合理用药，将血压、血糖、血脂等指标控制在正常范围内。

戒烟限酒 吸烟和过量饮酒都是神经系统疾病的危险因素。烟草中的尼古丁和酒精都会对神经系统造成损害，增加患病风险。因此，戒烟限酒是预防神经内科疾病的重要措施。

保持心情愉悦 长期的心理压力、焦虑和抑郁等负面情绪会对神经系统造成不良影响，增加患病风险。学会调整心态，保持积极乐观的心情，适当参与社会活动，与他人交流互动，有助于缓解压力，改善心理健康。

应对策略

及时诊治 一旦发现神经系统疾病的症状，如头痛、肢体无力、语言障碍等，应及时就医，接受专业的神经系统评估和治疗。早期发现和干预可以显著提高治疗效果，减少后遗症的发生。许多神经内科疾病需要长期药物治疗。患者应按时服药，并了解药物可能带来的副作用和应对措施。

规律接受康复训练 康复锻炼对于恢复运动功能、提高生活质量具有重要作用。



来源/千库网

在康复师的指导下进行针对性的训练和治疗方法，如运动疗法、物理因子治疗、作业治疗等，可以显著改善患者的功能状态。

注意情绪 神经内科疾病可能导致患者出现焦虑、抑郁等情绪问题。提供情感支持，帮助患者应对这些挑战，是治疗和康复过程中不可或缺的一环。心理治疗师可以根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案，帮助患者调整心态，积极面对疾病。确保家中环境安全，移除可能导致跌倒或其他意外的障碍物。

总之，神经内科疾病的预防和应对是一个复杂而系统的过程，需要从多个方面

入手。通过健康的生活方式、控制慢性疾病、戒烟限酒、心理健康与认知训练等措施，我们可以有效降低神经内科疾病的发生风险。同时，在疾病发生时，及时就医、接受专业的治疗和康复锻炼也是至关重要的。让我们从现在做起，积极行动起来，为自己的神经系统健康保驾护航！在未来的医学研究中，我们期待能够有更多的突破和创新，为神经内科疾病的预防和治疗提供更有效的方法和手段。同时，我们也呼吁全社会共同关注神经系统健康问题，提高公众对神经内科疾病的认知和重视程度，共同为构建健康中国贡献力量。

定期检查 保护乳腺健康

▲ 广西壮族自治区贺州市人民医院 白丽娟

乳腺健康是女性健康的重要组成部分，而乳腺疾病的早期发现与诊断对于治疗至关重要。在众多的乳腺影像学检查方法中，如何选择最适合的检查手段，是许多女性关心的问题。

乳腺 X 线检查

乳腺 X 线检查通常被称为钼靶，是最常用的乳腺影像学检查方法，特别适合 40 岁以上女性的常规筛查。钼靶利用低剂量 X 射线，能够清晰展示乳腺组织的结构，尤其是微小的钙化点和肿块。其主要优势在于可以早期发现乳腺癌，包括一些无症状的小肿块。其诊断效果在乳腺组织密度较低的女性中尤为突出，能够清晰显示细微的异常。对于乳腺组织密度较高的女性，钼靶可能难以准确区分正常组织和病变组织，从而影响检查结果的准确性。

超声检查

乳腺超声检查是常见的乳腺影像学检查方法之一，尤其适合乳腺组织较为致密的年轻女性。超声检查利用高频声波成像，无放射性影响，因此适合频繁检测或孕期女性使用。它可以有效区分囊性病变和实性肿块，有助于判断乳腺肿块的性质。

乳腺超声检查不仅可以独立应用，还可以作为钼靶检查的补充，特别是在钼靶检查发现异常但诊断不明确的情况下，超声能提供更详细的信息。超声检查结果的准确性在很大程度上依赖于操作人员的经验和技术水平，因此通常建议在专业医疗机构进行，以确保结果的可靠性。

磁共振成像（MRI）

对于有乳腺癌家族史或携带乳腺癌易感基因突变（如 BRCA1 或 BRCA2 基因突变）的女性，MRI 通常被推荐为首选的乳腺影像学检查方法。MRI 具有极高的敏感性，能够在早期发现极小的乳腺病变，特别适用于那些钼靶和超声检查可能无法明确诊断的复杂病例。

虽然 MRI 的敏感性和分辨率远高于钼靶和超声，但其检查成本较高，耗时较长，并且并非适用于所有女性。因此，在决定是否进行 MRI 检查前，需与医生充分沟通，评估其必要性。

在某些特殊情况下，如钼靶或超声检查结果不明确，或存在假阳性或假阴性风险时，MRI 可以作为一种重要的补充检查手段。MRI 能够提供更详尽的乳腺结构信息，帮助进一步明确诊断。



来源/千库网

MRI 在乳腺癌手术前的评估中也具有重要作用，能够帮助确定病变范围，制定更为精准的手术方案。MRI 在乳腺植入物检查中表现出色，能够清晰显示植入物及其周围组织的情况，评估是否存在并发症或病变。由于 MRI 的高灵敏度，可能会出现假阳性结果，需谨慎使用。

结语

乳腺影像学检查是乳腺疾病早期发现与诊断的重要工具，选择合适的检查方式

至关重要。钼靶、超声与 MRI 各有其适用范围与优势，女性朋友应根据自身的年龄、乳腺密度、家族史等因素，与医生共同商讨，选择最适合的检查手段。



扫一扫关注《医师报》解码科普