

# 基层医院如何处理脑中风疾病

▲ 自贡市第三人民医院 李志国

脑中风就是急性脑血管病，也称为脑卒中，具有发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高四大特点。如果不及时采取有效治疗，特别容易留下一系列的后遗症，比如言语不清、偏身瘫痪、跛足，造成患者生活不能自理，甚至会危及生命。脑中风严重威胁着人们的生活质量，增加了患者家庭经济负担。

## 脑卒中分类

**脑出血** 即脑血管破裂出血，包括自发性脑实质内血管出血和脑表面血管出血（蛛网膜下腔出血）；

**脑梗死** 是因为各种原因导致脑血管堵塞，引起脑组织缺血缺氧坏死。在全部卒中里，缺血性卒中占70%。

## 脑中风治疗方法

**脑出血诊治：**脑出血多数是因为高血压病和脑血管淀粉样变性，导致血管破裂出血在脑实质内形成血肿，血肿进行性长

大导致患者瘫痪，甚至昏迷死亡。如果是蛛网膜下腔出血（脑血管动脉瘤破裂），严重者可以危及生命。对疑似中风患者首先要检查血压、脉搏、呼吸，并进行头颅CT或磁共振检查。如果诊断脑出血明确，需要积极控制血压，防止出血加重，必要时手术治疗。如果是蛛网膜下腔出血，根本的治疗是要进行DSA检查（脑血管造影），如果发现脑血管动脉瘤，就需要介入手术治疗，只有在具有较高水平的高级卒中中心才能进行。

**脑梗死的诊治：**引起急性脑梗死的病因有（1）大动脉粥样硬化导致动脉狭窄；（2）心源性脑栓塞；（3）小动脉闭塞；（4）其他明确病因型；（5）不明原因型等类型。其中，大动脉粥样硬化性血管狭窄、心源性脑血栓这两种类型脑梗死较常见，且危害最大，导致的残疾最重甚至危及生命；小动脉闭塞性脑梗死虽然多见，但导致的残疾较轻。疑似中风的患者首先要进行头颅CT或

MRI检查，如果未发现脑出血，即刻想到可能是脑梗死。治疗脑梗死要针对不同病因采取不同的方法。其中，（1）大动脉粥样硬化性狭窄；（2）心源性脑栓塞，是非常危险的中风类型。患者需要进行脑血管造影（DSA）检查，有很大可能要介入手术治疗。否则，一般药物治疗患者康复的可能性较小，甚至危及生命。介入手术只有在国家脑防委授牌的高级卒中中心才能进行。

## 基层医院对脑卒中的诊疗方法

**识别卒中：**由于卒中发病率高，基层医院接诊到卒中患者较多。因此，医生首先应该及时识别中风。中风快速识别方法是：检查患者有无口角歪斜、言语不清、一侧肢体活动困难，有的出现头痛，呕吐，甚至昏迷。

**了解卒中的救治方法：**卒中救治关键是要及时就医，其次是根据卒中类型采取有效的治疗方法。其中缺血性卒中，

救治时间更为重要，因为脑组织缺血缺氧5~6分钟就会导致脑细胞不可逆死亡。对于脑出血控制血压防止血肿扩大是治疗的关键，出现量较大者，需要开颅手术治疗；对于蛛网膜下腔出血，病因多数为动脉瘤，需要介入手术治疗。缺血性卒中救治方法有：（1）4.5小时时间窗内的静脉溶栓；（2）对于急性大血管闭塞性脑梗塞需要急诊进行介入手术治疗，包括有动脉溶栓、支架取栓或血栓抽吸、对重度狭窄的血管进行球囊扩张并植入支架。

**救治策略：**由于卒中救治要求越快越好，需要较好的检查设备和高水平卒中救治团队，其中高水平的介入团队非常重要。一般基层医院不具备上述能力。所以基层医院接诊到疑似脑中风患者，首先就是要与距离最近，卒中救治水平较高的高级卒中中心联系，采取双方救护车对接的方式转运患者，确保患者转运快速安全。

# 考前焦虑的应对措施

▲ 自贡市精神卫生中心 刘成文

新冠肺炎疫情高峰过去，超长假期终于结束。不少已在家中宅了两个多月的学生，终于回到了熟悉的学校，投入到紧张的学习中。特别对于面临升学考试的初三和高三毕业季的同学来说，难免会感到紧张和焦虑。

面对考试，我们每个人多少都会感到焦虑和紧张，这是正常的心理反应。俗话说，没有压力就没有动力，焦虑也是压力的一种表现，适度的焦虑往往具有积极的意义，它可以充分调动身体机能，发挥人体的警觉性并提高大脑的反应速度、提高学习效率。但是人体焦虑的情绪如果超过一定的程度，就会影响我们正常的学习和生活，并且可能带来一定的痛苦，这样就可能是焦虑症了，要引起重视，尽早找心理医生。

## 焦虑与焦虑症不同

其实焦虑和焦虑症是有区别的。焦虑是人们对于未来将要发生之事产生的担忧、害怕的情绪状态。如焦虑严重程度与客观事实或处境明显不符，或持续时间过长，严重影响正常的工作、学习、生活，则可能是焦虑症。焦虑症又称为焦虑性神经症，是指在日常情况下，出现强烈、过度和持续的担忧和恐惧，可在几分钟之内达到高峰。主要表现为：无明确客观对象的紧张担心，坐立不安，还有植物神经功能失调症状，如心悸、手抖、出汗、尿频等，及运动性不安。常见的焦虑症有广泛性焦虑障碍、惊恐障碍、社交恐惧症、特定恐惧症、分离性焦虑障碍。如果只是一般的焦虑和紧张，可以学会一些自我调适的方法。如果是焦虑障碍，那就应该去咨询专业的心理医生。

## 面对考试焦虑的解决方法

**1. 树立恰当的目标。**根据自己的实际情况，恰当设定自己的目标，可以适当跳起摸高，比如：保什么？争什么？设定好了就开始围绕如

何达成目标制定学习计划。

**2. 有重点和计划性。**复习时间很短，不可能面面俱到，因此我们要罗列出在这有限时间内应该而且能够完成重点内容，制定复习计划，合理安排时间，专注当下，有序开展复习。

**3. 正常化。**面对考试，焦虑紧张是正常的。你焦虑紧张，其他同学也会，甚至可能比你紧张。不要刻意去紧张你的紧张，焦虑你的焦虑，也不要刻意追求完全放松。要顺其自然，为所当为。

**4. 要有接受最坏结果的准备。**当你总是担心失败、总把事情想得很糟时，不妨设想一下结果最坏能坏到哪里去？如果我们做好了接受最坏结果的准备，破釜沉舟，反而可以调动我们所有的资源，凝心聚力、全力以赴去复习迎考。

**5. 学会一些放松的技巧。**放松的技巧很多，最简单实用的还是“深呼吸”，它没有时间、地点、场合的讲究，随时需要随时都可以做。如果你遇到紧张场合，或是不知道自己该怎么办，手足无措之时，不妨先做一次深呼吸放松。此外，每天要留时间给自己跑跑步、打打球、听听音乐等，这些也是不错的选择，会让自己的身心感到愉悦。

**6. 合理饮食，保证充足睡眠。**注意不要为了提神、解乏、解愁等而饮用或食用含咖啡因的饮料、酒精等，也不要盲目补脑。由于压力会导致体内缺乏维生素C、维生素E、B族维生素和镁等，因此适当补充这些维生素和矿物质是有益的。还有每天要按时睡觉，保证充足睡眠。

考前焦虑是一种正常的心理反应，我们要顺其自然。如果通过上面的一些方法，仍然不能有效的缓解自己的焦虑状态，甚至这些焦虑紧张严重影响了你的学习，日常生活，给你带来痛苦，那就需要尽快到专业的心理卫生机构寻求帮助。

# 脊柱病的预防与治疗

▲ 绵阳市人民医院 郭联锋

最近流行一个段子，“工资水平不高，政绩不够突出，但是椎间盘突出”，看起来貌似是玩笑的一句话，却可以反映出当今社会上上班族普遍的一种健康概况。由此可看出，脊柱上的疾病是一种比较高发的临床疾病。可是很多人对于脊柱病知之甚少。那么，患上脊柱病，应如何预防与治疗呢？

脊柱病是患者脊柱的韧带、骨质、椎间盘、肌肉出现病情变化，其会对脊髓、脊神经、植物神经等造成一定压迫。在脊柱病中，比较常见的疾病就是腰椎病。脊柱从外观来看，就是一个顶梁柱，其主要负责将软组织和骨头结构进行连接。脊椎就是脊柱的一个节段，椎间就是两个椎骨的连接位置。一般来讲，每一个骨头的中间都存在椎间盘。在脊柱中，颈椎和腰椎的活动量相对来说是很大的，但是若是活动超过一定限度，脊柱就容易出现损伤。

## 脊柱病的预防

**1. 运动练习** 在仰卧之后，可以将双手进行重叠，并托住后颈的枕下部，患者的双下肢应保持屈曲的状态，足跟需要略微分开放平，竭尽全力向自己的臀部靠近，然后让臀部稍稍离床抬起，下肢用力，将双膝进行按压。按压的方向是向下，足部上蹬，身体受到牵引力的指示就会向下移动，因为双手已经将头颈部固定，使各椎间的距离会增宽。因此，患者可以先单腿牵引，并向左右方向牵拉，分别可做2~3下，之后继续双下肢牵拉，通常需要2~3次，这种运动对于脊柱病的预防会有很好的效果。

**2. 坐姿调整** 如果自己在坐立时出现身体向前弯曲的情况，自己的腰背部位的肌肉以及神经就会牵拉，产生的疼痛。因此，坐立应保持背部在被椅上紧依靠，促使腰部肌肉放松。如果工作比较忙，要长期面临电脑，就应控制坐立时间，隔一段时间休息，并适当的调整自己坐立的位置，

其对于腰痛以及腰椎病的预防会有一些作用。

**3. 日常生活预防** 常见脊柱病的预防，应在生活中注意枕头不可过于高，由于枕头过高就会促使颈椎弯曲过度。应将枕头高度控制在一定范围内，最适宜的高度是10厘米。长时间使用一个动作，肌肉就会紧张，可适当休息或是颈椎运动，可以保持不同肌肉、神经以及软组织平衡。如果是学生，家长就应特别注意不要给孩子背太重的书包，注意看书姿势。阅读中，使书本呈现斜面，避免颈椎产生疲劳。实际生活中，应重视给自己的颈椎保暖。由于颈椎部位的血液的循环比较缓慢，代谢也会变慢。在每年的秋季以及冬季，应关注颈椎部位的保护，防止其会受寒，造成脊柱病发生。

## 脊柱病的治疗

脊柱病在医学上比较常用的治疗手段是非手术和手术治疗。脊柱病非手术治疗方法比较多，例如固定制动、封闭、牵引、微创疗法、药物治疗。药物治疗就是医生嘱咐患者服用以及注射中药或是西药，药物进入患者身体内部。通常情况下，用药时间比较长，但是效果却不尽如人意，会产生较多的副作用。封闭治疗就是将脊柱症治疗的药物在病患的局部分布，其会出现较高的治疗效率，但是不适宜长时间运用。

牵引疗法是通过人体自身重力将患者脊柱的椎体之间存在的间隙增宽，将正常椎体的排列恢复，缓解韧带的紧张，其会对脊神经根以及脊髓压迫减少。物理治疗是医生通过不同的物理因子对人体进行作用，其可起到止痛、消炎以及加速恢复的功效，对于脊柱病的病情有一定改善作用。如果非手术治疗效果不理想，就需要进一步进行手术治疗，医生会根据患者身体情况，制定合理的手术治疗方案。