

科学认识脑卒中

▲开江县普安镇卫生院 肖刚



夏季是中风的高发季节，气温越高，就越容易发生中风，特别是平时还患有“三高”的人群。除夏季外，在季节交替的时候也十分容易发生中风，因为季节交替使气温变换，人们还没来得及适当增减衣物，体内的血液运行以及心脑血管功能就会随着变化，就会提高中风的风险。所以在夏季以及冬春干燥的季节一定要补充水分，切忌体内过于干燥，要适当提高体内的代谢频率，利于身体健康。

如今，中风已经成为威胁人们健康的杀手，各个年龄段的人都会受到中风的侵害，不论是年轻人还是老年人，都有可能患上中风。脑卒中是中风的医学称呼，发病机制主要是脑血管出现阻塞，导致脑部的血液循环出现了障碍，如果未进行及时治疗，可能会

造成永久性的功能障碍。

中风前的常见先兆症状

在发生中风前，多数患者都会出现先兆症状，但是多数人并未引起注意，导致严重的中风，如身体发生以下情况建议及早就医：
手指发麻 手指发麻是极为常见的，但是如果出现手指发麻而且还并不拢，就要考虑是不是短暂的中风发作了。症状主要是有一只手或者一只脚失去知觉，逐渐发展到一条胳膊或一条腿、半边脸或者半边身子麻木；几根手指出现微微疼痛的感觉，手不受控制，手指攥拳无力。

语言不清 脑供血不足时会出现舌根发硬的情况，说话不利索，含糊不清，出现语言障碍，这是由于病变出现在大脑皮层的中枢神经。症状主要表现为喝水容易呛到、吃饭也会呛到、容易咬到舌头等。

面瘫现象 面瘫是中风常见的症状，如果出现睡觉单侧流口水、吹不成口哨等；短暂的两眼发黑、看不见东西，几秒或几分钟

会恢复；恶心、呕吐、头晕、意识障碍等就要去检查是不是脑中风了。

下肢不灵 偏瘫也是脑中风的症状之一，如果出现肢体感觉异常，例如腿脚不灵活、没有力气就要考虑是不是中风。

脑卒中的中西医治疗方法

西医治疗 （1）药物治疗：临床上常用溶栓药物来治疗，来溶解血管中的血栓，但是静脉溶栓必须在 4h~5h，动脉溶栓可以适当延长。如果脑中风患者还患有高血压，也要进行降压治疗，最好是将血压控制在低于 140/90mmHg。高血脂、糖尿病患者应控制血压低于 130/80mmHg。常用的降压药可以预防并缓解短暂缺血性脑卒中的发作，例如钙离子拮抗剂（CCB）效果较为显著。合并“三高”的患者可以使用阿司匹林、β-阻滞剂、血管紧张素转换酶抑制剂、他汀类药物治疗。

（2）外科手术：①颈动脉内膜切除术、②颅外-颅内动脉吻合术。

中医治疗 中医将中风分为外风和内风。

其中内风主要是指肝风，肝阳太过则可化风，由于肝阴、肾阴不足，导致阴不敛阳，引起中风，出现口眼歪斜、语言謇涩、肢体不遂等。中医治疗须针对病因治疗，感受风寒患者须祛风散寒，内因致病患者须滋补肝肾、镇肝熄风、化痰熄风、通腑通络。同时，目前中医认为中风本病病位更多在脑，可采取醒脑开窍、醒脑通络、活血化瘀等方法治疗。

脑卒中的预防措施

健康的生活方式是预防脑卒中的重要前提。首先要禁烟酒，吸烟不但会对肺部造成重大伤害，还会引发心脑血管疾病；其次饮食要清淡，少吃盐较多的食物、少吃油炸、炭烤食物，这些食物会使体内的血压升高，长期下来会造成高血压，患上了高血压就会有中风的风险；多吃新鲜的水果蔬菜，每天吃适量的果蔬有益身体健康。其次要多运动。经常运动能有效防止心血管疾病，并能提高身体免疫力。最后要注意休息，心情也要保持乐观开朗。不要熬夜，过劳、熬夜均会产生各种疾病，容易引发脑卒中。

宫颈癌前病变应对措施

▲自贡市第四人民医院 冯江

宫颈癌对女性的危害性很大，所以要特别注意宫颈癌前病变。宫颈癌前病变不易发现，除非进行一些专门的检查，因为一般情况下患者没有特别明显的特殊症状。因此女性要保护好自己，定时做检查，发现异常及时就医，早诊断，早治疗，早康复。

宫颈癌的发生是由癌前病变变为癌的连续病理过程，即由宫颈癌的不典型增生至原位癌最终发展为浸润癌。宫颈癌前病变是指所有可能发展为宫颈浸润癌的宫颈病变。

宫颈癌前病变的诊断方法

宫颈癌前病变可能发展为宫颈癌，当患者在性生活后有阴道出血的症状或体检时偶然发现有宫颈癌前变的征象，应该尽早到医院就诊，明确病情。医生通过对患者相关病情的询问和判断，可以早发现并治疗，可以显著降低宫颈癌的发病率和死亡率。

宫颈癌前变的诊断方法有很多种，在临床上常用的方法有宫颈细胞学检查、电子阴道镜检查、人乳头状病毒 HPV 检测、宫颈和宫颈管活组织检查以及宫颈锥切术活检。其中宫颈细胞学检是上皮病变和宫颈癌筛查的基本方法，检查应该在性生活开始三年后或 21 岁之后开始，并定期复查。HPV 检测，敏感性较高，但特异性较低，可以与细胞学检查联合筛查，当宫颈细胞学检查发现异常时可采用高危型 HPV 检测和分型实验，对于治疗后病灶残留、复发判定、疗效评估都具有重要的意义。对于肉眼可见的病灶，或者阴道镜诊断为低级别或高级别病变患者，会从病变处采取组织进行活检，为进一步确定病情也可以进行宫颈管搔刮术。

宫颈癌前病变的治疗措施

宫颈癌前病变具有癌变的可能，因此一旦确诊，患者需要及时治疗。临床上治疗宫颈癌前病变的方法主要包括破坏宫颈表面组织的物理治疗方法、切除宫颈组织的手术治疗方法，部分年龄较大，没有生育要求的患者可以

进行全子宫切除术。

高级别的上皮病变患者需要每隔 12 周进行细胞学检查和阴道镜检查，一旦细胞学检查发现有浸润性癌或发现病变加重应该立即进行病理学检查，以确定患病部位的具体病变情况，根据不同的情况选择最佳的治疗方法。对于低级别的上皮内病变可以根据患者的具体情况选择药物治疗，临床上经常使用干扰素、派特灵等药物进行治疗。

手术治疗又分为宫颈锥切术、宫颈环形电切除术、冷刀锥切术和全子宫切除术。其中宫颈锥切术包括宫颈环形电切除术和冷刀锥切术，通常适用于组织学诊断为高级别病变的患者，其优点是不但能切除病变还可以提供组织标本用于病理的检查。宫颈环形电切除术主要是利用充满电流的细环线来进行切割手术，其优点是操作简便，并发症少。

对于年轻患者来说，在将来怀孕的时候可能出现早产或者出现胎膜早破的风险。冷刀锥切术，作为一种较为传统的手术方法，在进行手术的时候需要进行麻醉。适用于宫颈腺上皮病变、可疑宫颈管较高处病变和可疑浸润癌的患者，但是对于年年轻患者来说对将来怀孕的负面影响较大。

物理治疗包括冷冻治疗、聚焦超声、激光消融和电灼等，是一种针对低级别的上皮内病变通过破坏宫颈表面组织的治疗方法。尽管大多数物理治疗的研究未发现会对妊娠结果产生不利影响，但是仍旧存在对未来妊娠产生潜在影响的风险。

宫颈癌前病变患者的日常生活管理重在调整好自己的情绪，注意养成良好的生活习惯，认识到病情的重要性，积极配合医生的治疗，密切关注自身病情的变化，并定期复诊。此外，在性生活之前或者 26 岁以前接种人乳头状瘤病毒（HPV）疫苗在一定程度上能够降低宫颈癌前病变的发病率。尽量避免高风险性行为 and 过早性行为，注意性卫生也能有效的防范宫颈癌病变的发生。

儿童包皮术后的护理措施

▲宜宾市第二人民医院 肖萍萍

男孩包皮过长是一种常见的现象，最常见的是包茎，指的是包皮将龟头裹在里面，不能翻起，龟头不能外露。包皮过长的孩子在排尿时，当尿液经过该过长的包皮排出去后，经常在包皮里会有残留。残留的尿液，会对包皮起到一个刺激作用，在夏天的时候或者孩子抵抗力低的时候，这个残留的尿液刺激包皮，可以使包皮发炎感染。

小儿出生时包皮与阴茎头之间粘连，称为生理性包茎，随着年龄的增长，阴茎及龟头的发育，阴茎自然勃起牵拉，3~4 岁时，大部分儿童的包皮自行上翻，显露龟头。但有一部分儿童包皮口非常狭小，阻碍龟头甚至整个阴茎发育，其包皮口似针孔大小，有的甚至发生排尿困难，出现反复频繁发作的包皮龟头炎，这种情况就需要通过手术治疗。儿童进行包皮过长切除手术后，儿童的情况跟成人并不一样，所以护理的方法也不一样。在小男孩包皮手术过程中需要注意哪些情况？

包皮过长的危害就是反复的发炎感染，包皮增厚狭小，也可以逆行上去，造成尿道的感染。所以包皮过长的在早期孩子小的时候可以进行上翻，嘱咐训练他排尿的时候把包皮翻起来，龟头露出来排尿，然后到了十岁左右把包皮环切手术做了。如果发炎感染频繁，应早一点进行包皮环切。如果孩子已经入学，建议在寒暑假期间进行手术，可以保证孩子的休息，也不会影响学业。

在进行手术前要注意以下事项：首先是注意清洁局部，避免感染，更换干净宽松的棉质内裤。其次是局部麻醉的孩子术前不需要禁饮禁食，全麻的孩子医生会交代禁饮禁食时间。具体的护理措施主要有六个方面。
术后 1-2 天 该阶段是在孩子刚刚做完手术后伤口容易出血的阶段，特别是晚上勃起后更容易引起出血的状况，因此医生都会给患处包扎纱布，来保护切口，并起到防止出血和避免切口裂开的效果。这时候护理的重点是尽量不要把纱布弄湿，孩子不能进

行洗澡。特别是在上厕所的过程中，有可能会将纱布弄湿，如果弄湿的话，需要用吹风机来吹干纱布。

拆除纱布之后 术后 2d~3d 就可以给孩子拆除纱布，拆除纱布后，还需保持创面的清洁和干燥，避免引起感染的情况，如伤口出现感染，会给孩子带来一定的副作用。其次，孩子需要多进行休息，水肿的情况就会慢慢减轻。同时还需要注意保护创面，防止孩子受到任何的损伤，防止结痂过早的脱落。

应用抗菌药物 割包皮手术以后，务必依照医师的要求口服抗菌药物 3d~5d，外用消毒剂预防感染。

留意创口 患者家属应当时刻留意小孩的创口，手术后创口用纱布固定不动，一般等候 3d 之后，取下纱布暴露创口，用消炎软膏和硼酸水清理创口。患者家属应留意创口是不是流血，如果有明显流血，务必立即就诊，否则会造成大量失血，若为少量渗血，可自行压迫观察。另外如果患处水肿的症状比较轻，或者仅仅腹侧才出现水肿，并不需要进行特殊处理，可以减少活动，多休息，水肿就能够慢慢消失。但是如果患处水肿比较严重的话，可用 2.5% 温盐水坐浴（4 斤温开水加一两食用盐），每天 2~3 次，每次 20min 左右。一般来说，儿童包皮手术都会用能够吸收的线进行缝合，不用再拆线。

防止摩擦 割包皮手术以后，平时的日常生活也应当留意起来，要防止摩擦，在手术治疗以后，要穿比较宽松的棉质内衣。术后多休息，避免剧烈运动 2~3 周。

饮食 建议多喝水，勤排尿，其余同正常饮食，可以适量增加营养食物的摄入，尽量避免辛辣食品。

儿童包皮手术后护理很重要，家长要留意孩子的健康，关注孩子的伤口愈合状况。对于孩子的包皮问题要正确对待，适时选择手术，不可盲目割掉，这样可能不利于正常的发育。