



脑出血的诊疗要点

▲富顺县人民医院 黄燕秋

脑出血又称脑溢血，是指非外伤性脑实质内的自发性出血，病因多样，绝大多数是高血压小动脉硬化血管破裂引起，故有人也将其称为高血压性脑出血。脑出血是中老年人常见的急性脑血管病，病死率和致残率高，是我国脑血管病中死亡率最高的临床类型。脑出血患者可能由于血管梗塞等情况导致血管出现破裂等，使其出现脑出血的情况，由于一般脑出血都在大脑的内部，不像很多疾病可以通过一些较为明显的表现在外部的症状鉴别，且脑出血出现后对患者生命安全威胁极大，所以及时准确鉴别与科学治疗对于患者非常重要。

如何用检查准确判断脑出血？

体表出血容易被发现，而在体内的出血症状由于身体内的隐蔽性而不易察觉，所以在鉴别体内出血上我们往往会采用一些专业的检查手段，如CT、核磁共振等。一般利用CT、核磁

共振等检查可以通过图像准确发现出血点，看到患者由于出血出现的血块，且患者血流情况等也会展现在图像上。除了CT和核磁共振检查外，还会使用血液检测进行辅助判断，患者出现脑出血后血液细胞中尿素氮水平、血糖水平等会出现增高的情况，凝血功能也会出现明显变化，根据此可以对患者脑出血情况进行判断。

脑出血常见治疗方法

如今医学技术快速发展，可供患者选择治疗的脑出血手段也有很多种，医生可根据病情选择更适合的治疗手段。脑出血的治疗最终目的是清除血肿，减轻脑组织受压，尽最大努力保证神经功能，减少或防止脑出血后的一系列继发性病理变化。

常规治疗 常规治疗实用性要更强，治疗中患者的接受度也是最高的，可以在治疗脑出血的同时，保证患者的安全。在常规治疗上，患者可以选择的治疗手段如下：第一，

患者血压过高时，给予持续性降压治疗。例如，患者的平均动脉血压维持在150mmHg以上，或者收缩压已经高于200mmHg时，需要给予患者持续的静脉降压药物治疗，使其血压情况可以得到明显改善，且在持续性降压的治疗过程中，密切监测患者颅内压的变化情况，一般降压达到动脉压平均为110mmHg（或160/90mmHg）为宜，并且一定要注意在降压治疗过程中，不可以操之过急，要持续性缓慢降压，避免降压过快，导致脑低灌注；第二，卧床休息。出现脑出血后要尽可能卧床休息，避免运动等加重脑出血病情，卧床休息的时间以2~4周为宜。如果患者不仅有脑出血还有消化道出血等，还需要禁食2天左右，避免水电解质紊乱等情况出现。

药物治疗 药物治疗从某种意义上也可以归为常规治疗手段，这种治疗方式效果比较明显，可以根据患者的不同情况采取不同的治

疗药物。在脑出血治疗中可能会涉及到止血药物、降压药物、中药制剂、神经保护药物、血糖控制性药物等。例如，在脑出血止血治疗上可以使用重组VIIa因子，有效抑制血肿的进一步扩大，起到止血目的。也可以使用自由基清除剂NXY-059治疗，避免在脑出血治疗中对患者神经造成不良影响，确保患者的安全。

手术治疗 在脑出血治疗上，手术治疗是最后迫不得已的选择，只有在患者采用药物等治疗手段没有效果，且脑出血病情十分危急的情况下才会采用手术治疗。这样可以避免患者出血情况进一步恶化，对患者脑干等造成严重的影响，尽快地消除血块等。目前可以用来治疗脑出血的手术手段包括小骨窗开颅血肿清除术、骨瓣减压术、脑室穿刺引流术、钻孔血肿抽吸术等多种手术方式，尽管这种治疗方式可以快速消除出血对患者造成的影响，但是术后康复需要一段时间，且存在一定的致残风险，所以脑出血患者一定要慎重选择。

胃穿孔的常见病因

▲盐源县人民医院 陈有



胃穿孔是一种常见的并发症，多发生在溃疡性疾病的患者中。多数患者在患有胃溃疡的同时，暴饮暴食及过度饮酒等行为，会引发胃穿孔。胃穿孔发生后，患者会伴随剧烈疼痛，疼痛最初发生在上腹部或穿孔部位，常规为持续性疼痛，且疼痛会逐渐扩散至整个腹部。临床中认为胃穿孔的主要原因为消化性溃疡。此外，其他因素也可诱发胃穿孔。

成人胃穿孔病因

胃穿孔的发生与患者日常饮食情况存在密切相关。部分体力消耗较大者，在身体负荷大的情况下暴饮暴食，会导致胃部压力快速增长，进而引发胃壁薄弱处穿孔。

患者长期应用阿司匹林与激素等药物治疗某些疾病，可出现药物毒副反应，由此发作为急性溃疡疾病可进一步发展成胃穿孔；部分患者长期处在劳累与精神高度紧张，且伴随失眠症状的状态下，会造成胃肠道功能紊乱，致使溃疡疾病恶化，发展成为胃穿孔；也有患者存在饮酒与吸烟等不良嗜好，过度饮酒及吸烟可造成胃黏膜受到损伤，在酒精作用下，黏膜抵抗力无法承受胃酸的侵蚀，进而诱发胃穿孔；还有患者自身存在胃溃疡疾病，但日常生活中并没有规范化用药治疗，及时调整饮食结构等，致使疾病恶化形成胃穿孔。在胃溃疡所引发的胃穿孔症状出现后，腹腔内会逐渐出现胆汁与食物及胃液等，可进一步发生化学性腹膜炎炎症，由此引发剧烈腹部疼痛。此病症发生后，常规几小时内患者胃部内容物会逐渐流出，由此刺激到腹膜后增加渗出液，同时稀释为肠内流出物，促使腹部疼痛症状得以缓解。

新生儿胃穿孔病因

新生儿胃穿孔较为罕见，并且预后较

差，为此也需引起关注。对于新生儿胃穿孔的病因，并没有明确结论。其中比较受到关注的包括以下几种病因：第一，先天性胃壁肌层缺损。在胚胎发育期间，存在缺陷所致，胚胎发育第4周时胃部逐渐发育。在整个胃部发育过程中，出现发育不全或发育过慢等，可造成胃壁肌层缺损。受到胃底部与大弯侧扩张较快等因素影响，导致局部出现缺损，进而引发胃穿孔；第二，胃壁肌层缺血性损伤。围生期呼吸障碍，或分娩时窒息等情况出现，为确保生命中枢血供，可出现血流选择性分流情况，而胃大弯侧属于血管盲区血液供应较少，可导致局部选择性缺血坏死引发穿孔；最后，胃内压增高。新生儿早期胃部蠕动不稳定，在呕吐等行为中可导致其吞入空气，促使胃腔内压增加导致胃穿孔。

胃穿孔的常规治疗方法

临床上通过一些诊断就能判断胃穿孔疾病，但有一些病人可能因穿孔较小，表现并不典型，如腹痛部位比较局限，肌紧张程度及膈下积气不明显等，此时需结合病史排除其他相似疾病后作出诊断。在腹腔渗液较多时，还可通过腹腔穿刺抽液作涂片镜检，若找到食物残渣可协助诊断。通过X线立位平片检查，约80%病人可见膈下积气。B超检查可发现腹腔脓肿病变。

胃穿孔的主要危害体现在穿孔后大量胃肠液流入腹腔，可引发化学性或细菌性腹膜炎甚至中毒性休克。为此，在胃穿孔发生后，需及时给予有效治疗，避免危及到患者生命安全。未发生腹膜炎的小穿孔或空腹穿孔患者，可应用保守治疗，包括放置鼻胃管抽吸胃内容物，以及纠正电解质紊乱等。同时给予抗菌药物，积极预防腹腔继发感染。若患者为饱餐后穿孔，多伴随弥漫性腹膜炎，须在12h内行手术治疗。慢性胃穿孔的疾病发展缓慢，穿孔到累及邻近脏器，可引发粘连或接管，为此多采用外科手术治疗方案。

总之，导致胃穿孔的危险因素众多，包括患者自身饮食情况与吸烟饮酒等不良嗜好，以及长期处在高度紧张状态等，所以一定要有良好的生活习惯。

产后盆底康复“黄金期”

▲成都市新都区妇幼保健院 梁伟宏

产后盆底康复主要是指对妇科疾病中的盆底功能障碍，它会不同程度的影响女性的正常生活。因此把握住产后康复的黄金期并积极地配合医生治疗，可有效改善产后盆底功能障碍，提升生活质量。

何时为黄金期？

大多数情况，产后盆底相关功能的恢复主要集中在生育后的第42天，并一直持续180天左右。一般统计显示，在产后三个月内，产后盆底功能恢复较为明显，所以也被大多医生称为产后恢复的黄金期。

黄金期产后盆底恢复的优点

分娩有两种方式，一种是阴道顺产，另一种则是剖腹产。阴道顺产是自然生产，胎儿会顺着阴道排出体外，不会对孕妇造成特别严重的影响。而剖腹产则需要进行手术，通过打开子宫的方式将孩子取出。这两种方式对孕妇的盆底肌肉功能都有一定的影响。根据数据显示，产后有30%的女性都会出现不同程度的盆底功能障碍，如原先的盆底结构改变，严重情况下会导致压力性尿失禁或者是盆底脱垂，甚至影响女性再生育。而康复治疗则是通过恢复女性的盆底功能，将生育的影响降到最低。黄金期中的盆底功能恢复训练，更能促进相关肌肉功能的恢复，提高女性生育后的生活质量。

如何把握恢复黄金期？

现代医学提倡女性需要在生育后的四十二天进行盆底相关功能的恢复，以便于将产后影响降到最低。因此女性可以在恶露消失时，便可以进行产后相关恢复准备。不过也有一些产妇可能年龄较大，其身体恢复能力也相对较差，则需要尝试对其的身体情况做出严密的分析，以便于能够准确把握住产妇的恢复黄金期，必要时可以考虑将恢复期提前，以减少产后的不良影响。

凯格尔运动 恢复期通常使用的方法是凯格尔运动，事实也证明它在所有的运动过程中的确有着不错的效果。凯格尔运动的操作十分简单，形态上比较接近于传统的提

肛运动，不过锻炼的重心可能会有所区别。在训练的初期，孕妇可以按照自己的身体能力来控制收缩量。但总体上，收缩强度越高，就越利于盆底功能的恢复。另一方面孕妇还可以通过使用阴道哑铃来对凯格尔运动进行辅助。具体操作如下，首先可以试着将阴道哑铃放入阴道部位，并尝试着对其用力。第1次使用是通常具有强烈的不适感，需要孕妇对其进行适应。需要注意的是，阴道杠铃的使用必须在产后的第42天，最好不要提前，以免使盆底功能受损。

盆底操 除了凯格尔运动，盆底操也经常被医生建议用来进行相关的产后康复。其主要方式是让产妇们下意识地进行阴道收缩的相关锻炼。因为难度较低，所以比起凯格尔运动，更加适合毫无经验的产妇。但整体上，还是对患者有一定的要求。在初学阶段，产妇可尝试在排尿阶段下意识地感受盆底的收缩，以便更好地找到盆底肌肉的收缩感觉。

需注意的是，在感受盆底肌的相关运动中，要尽量控制好自己身体的节奏，不要让其其他肌肉参与收缩，比如背部、腹部、大腿上的肌肉。锻炼的强度应根据自身的身体状况进行调整，要注意循序渐进。在刚开始进行锻炼时，产妇可以尝试收缩肛门、尿道以及会阴部位。当产妇的动作较为熟练后，可增加每天运动的组数，以提高盆底操的效果。

保持良好的心态 好的心理状态是健康的关键，要保持平常心，注意在加强对自己身体的锻炼的同时，养成一个良好的生活习惯。对于一些坏习惯，如熬夜饮食不规律、缺少运动等，应及时改正，以免造成身体精气神的损耗。在饮食方面则需要注意忌口，不吃油腻辛辣食物，多食用富含蛋白质和膳食纤维的食物来增强体质。

