

脑出血所致头痛应如何处理？

▲ 惠济区人民医院 王国霞

脑出血是生活中比较常见的脑血管疾病，对患者的危害也是非常大，并且脑出血死亡率也是很高的。导致脑出血的主要原因是由于高血压合并动脉硬化所导致，或是用力过猛、气候变化和不良习惯等，而脑出血患者则容易出现头痛的症状，那么脑出血引起头痛如何处理呢？

脑出血的征兆

脑出血患者在发作之前会出现颅内压上升的时候，就可能会导致患者出现头痛或是头晕。其次是患者会出现意识障碍，通常脑出血患者会出现突然精神失常、精神不佳或性格反常，以及容易烦躁。而且患者上半身还会变得行动迟缓而不灵活，甚至是短暂性意识丧失。另外脑出血在发作后会使得患者出现吐字不清、口歪、流口水、有些患者还会出现无法听懂别人的话情况。还有患者眼部会由于颅内压升高，而致使眼睛出现一些不适的症状，比如瞳孔异常、视力模糊或是突然眼前一黑。

最后就是全身性症状，当脑出血患者发作时，会出现四肢不灵活、走路不稳、胸闷、恶心、呕吐等症状，也是导致植物神经功能的主要表现症状。

如何处理？

脑出血引起头痛，应该如何处理呢？首先要保持安静，脑出血患者要注意多休息，最好卧床休息。一般患者要及时治疗，如果患者有高血压需要注意脉搏、呼吸和意识的变化，患者则需要住院进一步治疗。其次是保持呼吸道通畅，如果患者出现头痛，首先要松解衣领，然后要保持侧卧位，并清理口腔分泌物和痰液，必要的话还要做手术。

再就是要调整血压，对于高血压患者来说，要保持血压稳定。还有脑出血患者会出现头痛症状，这时需要采取相应措施，在止痛同时要给予脱水药物处理。但是要注意用药剂量，如果太大可能会导致身体产生一定的副作用，因此要慎重使用。另外要保持电解质平衡，对

于清醒或没有吞咽障碍的患者可以试进流质，如果出现明显意识障碍或吞咽障碍者，则需要给予鼻饲、经静脉补充营养以及维持水电解平衡。脑出血患者出现头痛时主要是服用医生开的药，在平时注意不要脑过度。

康复方法

脑出血患者可以通过训练来帮助康复，首先是床上训练，包括翻身和上下左右移动体位训练，用于锻炼人体腰背肌以及腹肌等，在床上需要进行单侧和双侧的桥式运动，可以帮助患者改善生活自理能力。其次是坐位平衡性训练，患者需要半坐着然后逐渐增加角度，在床上或是沿床边坐着，然后要在椅子上坐着，通过训练可以使患者平衡得到一定的训练。

还有站立平衡性训练，在家属的帮助下扶着患者，然后使患者尽量站立起来，并一步一步往前走。最后就是步行训练，也是比较重要的一项训练，让患者利用拐杖慢慢往前走，同时在训练时注意步态的平衡。

如何预防脑出血？

脑出血预防的关键是要保持生活的规律，特别是老年人不能过于疲劳，其次是患有高血压的患者容易出现脑出血，需要定期服用药物并控制好病情，从而防止出现脑出血。平时生活中也要保持良好的心态，不要过喜或过忧，这样才能有效预防疾病的发生。预防脑出血在饮食上也要低盐、低糖、低脂肪。可以多吃一些蔬菜和水果，也可以起到预防脑出血的作用。最后就是要注意保暖，当气候发生变化时，要根据自己的健康情况进行适当的锻炼，从而促进血液循环，也是能很好预防脑出血。

对于脑出血患者在平时生活中要养成良好的习惯，多加注意休息。平时也不要过度劳累。药物要按时服用，以及调整个人的饮食习惯，饮食上要吃低脂肪低盐的食物，患者也不要喝酒，可以适当的进行运动，增强身体免疫功能，同时要调整个人的心态，对待疾病不要过于有思想负担，积极预防疾病，从而减少疾病的发生。

甲状腺结节要防止恶变

▲ 南阳市中心医院 魏丽

甲状腺结节会对人们甲状腺部位造成很大的损害，同时甲状腺结节的发病率也是很高。在发生甲状腺结节时，有些患者会担心是否会恶变，那么平时如何防止甲状腺结节发生恶变呢？

甲状腺结节恶变症状

甲状腺结节出现以下这些症状，就要及时去医院检查。

结节或肿块变大 这是由于甲状腺结节在恶变为低分化癌或未分化癌的时候，则有可能会迅速增大，但是，还有可能是因为结节感染或出血而导致结节变大，因此我们自己一般是无法准确判断，需要尽快去医院进一步检查。其次是患者出现声音嘶哑、吞咽困难、呼吸困难的症状，因为如果甲状腺结节出现恶变时，就可能会导致器官前、颈根部会出现质地坚硬的肿块，以及患者会有吞咽困难、呼吸困难的、声音嘶哑等症，这也有可能是甲状腺结节恶变后的表现，以至于会引起其他的一些症状。

甲状腺结节或肿块变得坚硬粗糙不平 结节活动也会受到影响，也说明结节性质发生恶变，因此甲状腺结节患者需要多加注意这些变化，观察自己的甲状腺和颈部变化。最后就是甲状腺结节患者在脖子或是其它部位有出现包块，说明可能是颈部淋巴结肿大，而如果出现这种情况也要警惕发生恶变的可能，还需要进一步检查。

甲状腺结节检查

如果是甲状腺结节患者，需要进一步检查。甲状腺结节的检查主要包括甲状腺彩超检查、甲状腺CT检查、细针穿刺细胞学检查。可以通过甲状腺结节彩超检查明确结节的数目、大小、部位以及囊实性等，可以帮助甲状腺结节早期的诊断。其次是甲状腺CT检查，也是比较常见的影像学检测，当患者出现压迫症状可以采用CT检查方法。并且随着甲状腺肿块的不断扩大，

可能会压迫患者的气管而导致患者出现呼吸困难症状。这时患者需要做相应的甲状腺CT检查从而对结节的良恶性程度和病灶情况进行判断。最后就是细针穿刺细胞学检查，由于甲状腺结节会引起身体的内分泌功能紊乱，因此通过这项检查进而对人体的内分泌功能进行分泌。

甲状腺结节如何防止恶变？

要想防止甲状腺结节发生恶变，就需要密切对甲状腺结节的病情进行监测，比如定期检查甲状腺结节是否有功能，以及定期随访，通过甲状腺彩超，进而判断甲状腺结节的供血情况。如果一旦发现患者有恶变的可能，就要通过甲状腺细针穿刺来判断其良恶性。从而尽早发现甲状腺结节是否有存在恶变，从而尽早进行治疗。另外患者在日常生活中，饮食方面要格外注意，可以增加高蛋白、高热量和高维生素食物的摄入，同时及时补充充足的营养。

避免吃辛辣刺激的食物，如辣椒、火锅等，以及烟、酒、咖啡、浓茶等，不然可能会加重病情。而且还要注意碘的摄入量，需要严格控制碘，避免吃高碘食物如海带、虾、紫菜等。

甲状腺结节患者还要注意情绪护理，因为不良情绪也有可能诱发甲状腺结节，所以甲状腺结节患者要调理好情绪，良好的情绪有利于维持机体的内分泌平衡，同时也能促进甲状腺结节的恢复。最后就是要劳逸结合，因为合理休息是保证身体健康的重要因素，尤其是甲状腺结节患者要避免过于劳累，注意劳逸结合以及避免熬夜等不良习惯，不然会影响身体内分泌平衡，抵抗力也会下降。因此，甲状腺结节患者可以适当进行体育锻炼，像慢跑、快走等运动，可以有效帮助身体的康复。

甲状腺结节是一种常见的疾病，虽然发生恶变的可能不大，但是还是要防止结节恶变，在平时也要注意饮食合理，做好日常监测以及疾病的保养，从而减少甲状腺结节恶变的概率。

聊聊生化检验那些事儿

▲ 南阳市中心医院 魏小勤

在医学的检验当中，生化检验是重要的一部分。要想做好生化项目的检验，就必须配备合格的试剂，有资质的人员等。在实际的操作过程当中，往往会出现各种各样的失控情况，甚至有的状况出现不得其解。我们需要多总结遇到的问题，研究项目的机制原理，这样才能不断的提高生化检验水平。

标本及时分离与测定

若想得到样本真实结果，则需要对标本进行及时的分离和测定。因此与临床的沟通非常重要的，并且要对抽血和运送标本的人员进行专业的培训。当专业人员收到标本之后，应该对标本进行及时的分离血清和检验。

抗凝剂的使用

目前在临床上使用的抗凝剂有EDTA-2K、肝素等。TBA和AFU是不能使用肝素抗凝剂，因为会导致试剂出现混浊，使吸光度假性偏高，导致检验的结果不正确，出现偏高的现象。因此需要仔细阅读说明书，按照相关的要求正确的对标本进行处理。

仪器用水

能确保生化结果正确的一项重要环节，就是仪器的合格用水。在对离子类的项目进行测定时，仪器的用水质量是非常重要的。目前很多医院的生化仪都会有制水的系统，但制水系统需要进行及时更换，否则就会导致制备的水离子的含量较多，出现电导率高的结果。如果使用了超标离子水去冲洗仪器，这就会使检验的结果受到影响。

交叉污染

在检验的过程中使用全自动生化分析仪会出现很多的状况，例如如果单独做一个项目，我们检验的结果是没有问题的，但是将这个项目与其他某些项目结合在一起时，会导致结果出现异常。这时就需要考虑是否出现交叉污染，而交叉污染在生化分析过程当中是经常出现的现象。这是

由于全自动生化分析仪在清洗系统过程中清洁的效果不好以及使用的时间比较长，对检验结果造成的影响。自动生化分析仪检测项目之间存在相互干扰，会导致检验结果的准确性和可靠性出现偏差。下面有两种情况较为多见：

生化分析仪清洁问题造成的交叉污染 导致交叉污染的主要来源是样品针、试剂针、搅拌棒以及比色卡等。由于这些部件均需要与各种试剂进行接触，因此很难对其彻底的清洗干净，因此分析项目很容易携带污染。即使是使用自动冲洗程序的全自动生化分析仪也会出交叉污染的情况。

检验项目间的交叉污染 一个项目会受到上一个项目的污染，这种原因的出现是由于上一个项目的试剂中含有后者所要测定的物质，因此会对其测试的结果出现干扰。上一个项目的试剂中，出现能够改变后者试验反应条件的物质，从而可以间接的干预后者的测试结果。因此为了解决此类的交叉污染，需要对项目的试剂使用，反应原理，所需的条件清晰明了的了解。适当的调整实验的顺序，在受污染的项目和造成污染的项目之间加强清洗的力度。

试剂的使用

正确设置参数 生化分析仪上有分析的程序可以提供用户进行设定，例如样品量，试剂量，波长分析的方式，延迟时间，测试时间等。试剂说明书中关于参数的设置虽然是厂家合理的验证过，但是在实验室的条件下，对仪器的状态和样本的结果需要综合的处理观察，可以适当的调整各个参数来达到实验室的检测要求。

校准液的使用 每个校准液只是适用于某一特定的分析系统，而同一个项目不同的方法学的校准液是不同的，并且不能够混用。例如：胆红素钒酸盐法用重氮法的校准液校准，TBA循环酶法用比色法校准液校准。即使同一个方法学，不同的厂家的试剂与校准液都会出现相应的差别，因此要选用适合实验室的校准品来对其进行检测。