

警惕脑出血 预防大于治疗

▲ 河南省洛阳伊洛医院神经内科 王治国

脑出血是导致我国中老年人死亡和残疾的主要原因，并且发病率极高。即使部分脑出血患者经过治疗后可以保住性命，但却会留下头痛、头晕、认知功能下降、肢体偏瘫、言语功能障碍、植物人等后遗症。因此对于脑出血患者，预防比治疗显得更加重要。

脑出血是指脑内的动脉破裂引起的脑内的出血，是脑卒中的一种。脑出血有很多种原因，最常见的是高血压导致的脑出血，还有一些原因是跟脑内的血管病变有关系，包括动脉瘤可以导致蛛网膜下腔出血，还有一些病变，比如动静脉畸形、硬脑膜动静脉瘘、烟雾病等、这些血管病都会导致脑出血。

脑出血有哪些症状

不明原因头疼 没有明显诱因，很多人开始是断断续续头痛,但后来转化为持续性头痛。

肢体麻木 出现面部、胳膊、手指、上肢或者下肢麻木无力的症状。

视力模糊 出现视力模糊，眼皮牵拉，

看不清物体的现象，同时也出现眼前发黑和看东西重影，但又能够快速恢复的情况。

容易嗜睡 会出现不明原因的困倦嗜睡现象，严重者可能会出现24小时嗜睡情况。

失去平衡 突然出现头晕及头痛、走路跑偏、平衡障碍时，一定要注意是否出现脑出血前兆。

口角歪斜 脑出血后会引出口角歪斜，这是由于支配面神经功能区的脑细胞受损所导致的。

如何预防脑出血

及时戒烟、戒酒 脑出血患者一定要戒烟，因为抽烟容易导致血管收缩，使血压升高，可能会出现复发的症状。此外喝酒会导致血管硬化加快，出现血管狭窄、斑块，致使血管变脆，最终在血压波动时血管会破裂及出血，从而出现脑出血的症状。

控制血压、血糖 高血压和高血糖会诱发脑出血，日常生活中一定要及时监测血压及血糖的变化。对于高血压患者，应当严格

按照医生要求定时服药、定期复查、调整用药。对于高血糖患者应当按医生要求定期服药或注射胰岛素。

控制体重 肥胖也会导致脑出血，因此患者一定要控制体重，可通过控制饮食、增加运动量的方法。如果控制体重效果不理想，可以服用通便药物来辅助，必要时可采取手术进行缩胃。

注意保暖 如果天气比较寒冷，易导致血管收缩和血压升高，从而易诱发脑出血，因此患者一定要注意保暖。

调节饮食 对于脑出血的患者要限制动物脂肪摄入，由于这些食物中所含饱和脂肪酸会使血中胆固醇浓度明显升高，导致动脉硬化。此外，患者要多吃新鲜蔬菜水果及含碘的食物，多吃蛋清、瘦肉、鱼类和各种豆类及豆制品。因为水果蔬菜中的维生素可降低胆固醇，增强血管的致密性，防止出血，对血管有保护作用；而碘可减少胆固醇在动脉壁沉积，防止动脉硬化的发生；蛋白质及

豆制品又可以为脑出血患者提供充足的营养，增强机体免疫力，增强身体素质，同时还能够有效地降低血液中胆固醇的含量，改善血液的黏稠度，对疾病的尽早恢复有益。

适当运动 适当运动不仅可降低老年人的患病概率，还可促进神经生长素的产生，预防大脑退化。对此我们可以每天坚持运动，可采用跑步、俯卧撑、健走、骑自行车等方式增强体质，运动的强度和时间需要根据病人的具体身体健康状况来定。此外，运动也可以达到控制体重的效果。

脑出血怎么办

如果不幸脑出血，可以及时去医院接受治疗。目前脑出血的治疗原则一般为安静卧床、脱水降颅压、调整血压、防治继续出血，加强护理防防止并发症，以挽救生命、降低死亡率、残疾率和减少复发。此外也可以通过微创手术进行干预和治疗，降低再发生脑出血的风险。

常见意外的护理急救措施

▲ 河南省宁陵县人民医院 王湾

日常生活中，总是会发生一些紧急和意外的事情，这是我们无法避免和预料的，一旦身体出现一些急性状况，若没有得到及时系统的急救护理，势必会使我们的生命受到威胁。

常见意外及护理措施

异物入眼 走在路上突然刮起一阵强风，来不及闭上眼睛，已经有东西进入眼睛里，这个时候千万不要去揉眼睛，因为人的眼角膜是很柔软脆弱的，沙子、睫毛毛等细小的物体都可能划伤它，并引发感染。这时要采取护理急救措施，用力地眨眼睛，让眼睛流出眼泪，用泪水将眼中的异物冲出。如果方法不奏效，或异物已经进入眼内较深的位置，请及时就医。

流鼻血 流鼻血是我们在生活中比较常见的小意外，发现流鼻血后，很多人第一反应就是用力向后仰头，其实这样不但不能有效止血，还会将部分血吸入肺中，既不安全也不卫生。

将一个小冰袋放在鼻梁上，可迅速止血，很多人用冷毛巾也是这个道理；在没有冰袋的情况下，可用手指捏住鼻梁下方的软骨部位，并将身体微微前倾，保持5~15分钟。

扭伤 人体关节周围的韧带受到过度拉伸就会发生扭伤，经常伴有青紫和肿胀的症状。扭伤后切忌自己盲目拉伸扭伤部位，可能会产生加大伤势的后果。扭伤后24小时内，每隔一小时冰敷半小时。将扭伤的部位用弹性压缩绷带包好并垫高，重要的是，24小时后，将冰敷改为热敷。

卡鱼刺 喜欢吃鱼的人大多都有卡鱼刺的经历。卡鱼刺后，身边的人总会叫我们赶紧吞口饭、喝口醋。事实是，吞饭可能会把鱼刺推得更深，喝的醋只在鱼刺上短暂停留并不能软化鱼刺。

在鱼刺不太大的情况下，细小的鱼刺有很大可能会随着咳嗽的气流被冲出；当

卡到大鱼刺时，不要自己尝试各种方法去弄出来，应该立即前往医院求助。

溺水 很多家长不知道，浅水也可能淹死一个孩子，所以在孩子玩水、洗澡、游泳时，家长一定要时刻盯着孩子，不要以为孩子会游泳就掉以轻心。

（1）保持呼吸道畅通：清除溺水者口、鼻中杂物，并迅速脱掉溺水者的衣服和腰带，使其上呼吸道保持畅通。如果发现溺水者喉部有阻塞物，则可将溺水者脸部转向下方，在其后背用力拍，将阻塞物拍出气管；（2）控水：急救者一腿跪在地，另一腿屈膝，将溺水者腹部横放在其大腿上，使其头下垂，接着按压其背部，使胃内积水倒出，或急救者从后面抱起溺水者的腰部，使其背向上，头向下，也能使水倒出来；（3）人工呼吸：如果溺水者还不能自主呼吸，是需要为溺水者施行人工呼吸，这是使溺水者恢复呼吸的关键步骤，不要轻易放弃，应坚持做到溺水者完全恢复正常呼吸为止。

烫伤 烫伤也是极易发生的意外，一旦发生，一定要采用正确的急救护理措施，否则极容易留下疤痕。

（1）降温：若是隔着衣物烫伤，要连同衣服一起尽快用流动的自来水冲洗，将被烫的部位在冷水下冲洗到没有灼热感为止，待降温后再扒开衣服检查烫伤程度；如果烫伤面积较大，伤者应该将整个身体浸泡在放满冷水的浴缸中浸泡10~20分钟；（2）勿破水泡：切勿刺破、穿破烫伤的水泡，要保持伤面清洁；已破的水泡要保持暴露，也要保持创面干爽，切记不要涂抹任何东西，如牙膏、酱油等，因为这很可能会加重病情，增加治疗的难度；（3）用干净的纱布、被单、衣服覆盖或是绷带轻松地缠绕在烫伤处，以保护伤口，立即送医院；（4）注意不能采用冰敷的方式治疗烫伤，冰会损伤已经破损的皮肤，导致伤口恶化。

患者如何做好术前准备

▲ 河南宏力医院手术室 刘双凤

手术是外科最主要的医疗手段，患者在入院后经过检查、诊断，部分患者都会进行手术治疗。在做手术之前，医生会根据患者的情况，向家属交代手术方式、手术风险以及手术效果等，护士也会交代患者做好某些特殊准备。有的患者能理解医护人员的用意并严格执行，有的患者则不明白。

禁食禁水 患者在进行手术时，需要全身麻醉或麻醉镇静，此时全身肌肉处于松弛状态，咳嗽反射和吞咽反射被抑制。有些手术需要特殊体位，那么胃内食物有可能反流进入气管或肺内造成“误吸”，导致肺炎、窒息等不良后果。一旦吃了食物喝了水，一定要如实向医生护士说明情况。

穿病员服 首先，穿着病员服能让医护人员便于观察患者情况；其次病员服方便穿脱，进入手术间后能快速地进行摆放体位、建立静脉通道、消毒等术前准备。需要特殊注意的是：不能穿内衣内裤，这是因为要对手术部位进行消毒。像颈部、胸腹部、会阴部手术就因为要充分暴露手术部位而不能穿内衣裤。

总之，医护人员会根据手术方式、麻醉方式、手术部位等情况对患者着装进行解释和要求，患者和家属多些理解和遵守即可。

不戴假牙和隐形眼镜 在手术过程中，严禁患者佩戴活动性义齿进入手术室。原因是全麻患者在麻醉诱导后，必须经口腔完成气管插管，活动性义齿影响操作且容易掉落。同时，如果患者的真实牙有松动情况，术前也必须告知医生，这样医生在气管插管前就能做好防护，防止牙齿脱落进入气管、食管而导致严重并发症。

手术不能戴隐形眼镜的道理和睡觉不能戴隐形眼镜的道理是一样的，隐形眼镜的透氧性差，容易蛋白沉淀引起角膜炎；隐形眼镜也会影响麻醉医生在手术中观察患者瞳孔变化。

不要佩戴首饰和贵重物品 耳环、戒指、手镯等金属类首饰均有导电性，患者在手术时佩戴会增加风险，严重者可能引起损伤。玉器吊坠、手镯等配饰虽不导电，但在手术中变换体位、手术后过床、平车送回病房的过程中，难免发生意外造成财产损失。所以，在进入手术室之前，将身上的金属物品、贵重物品移交给家属保管最为妥当。

佩戴手腕带 对手术患者的核查在手术过程中是非常重要的环节，手腕带是患者身份的象征，同时手腕带上的个人信息是患者在住院期间所独有的。

手术室护士、麻醉医生、手术医生三方必须通过患者的手腕带、病历、患者自诉手术部位等方法共同核查，并确保所有信息一致的情况下，才能进行手术。佩戴手腕带最终的目的是避免医疗差错，保障患者安全。

手术前药物准备 术前用药的原则主要就是遵医嘱。手术前，医生会进入病房访视患者，在访视的过程中应如实告知医生个人的既往史、用药史，医生会根据个人情况给出合理的用药指导，患者根据医生的指导服药或停药即可。

家属需要在手术室外等候 手术无大小，任何手术都存在风险，患者未离开手术室前任何风险尚未可知。术中如需改变麻醉方式、手术方式或出现其他意外，医生随时需要与家属沟通共同决策。因此，建议患者手术时家属在外耐心等候，做患者最坚强的后盾。

专业性的“准备”由医护人员为患者完成，我们患者自身也要做好“准备”！只有按照医生和护士的要求，做好自己该做的准备,才能使手术万无一失,顺利进行，最终保障我们的健康。