

中老年人如何筛查和保护脑血管

2021年的人口普查,60岁以上人口超过2.6亿人,我们国家很快就步入了老年社会,肥胖、高血压、糖尿病的人群也越来越大。2019年《中国脑卒中防治报告》显示,根据人口普查结果推测,我国40岁以上人群脑卒中(脑中风)数约为1318万人,而且以每年8.7%的速度增长,其中缺血性脑卒中的增长更快,占所有脑卒中的80%左右,出血性脑卒中占20%左右。目前,脑卒中已成为我国国民的第一死亡原因,而且,存活下来的患者一大部分失去生活自理能力,给社会和家庭造成非常大的负担,也引起了国家高度重视。

随着国家经济条件的改善,居民的饮食结构发生了明显变化,高油脂和高热量的食物越来越受欢迎。高血压、糖尿病以及脑血管病的发生逐年增加并呈现年轻化趋势。脑卒中起病突然、进展快、隐匿性大,因此很难被早期发现。目前健康体检仍然是以心脏、肺部、腹部的脏器及血液的检查为主,很少对血管进行检查,尤其是对脑部的血管。

脑血管是全身血管的重要组成部分,就像城市的供水系统,保



持身体的良好运转,必须保证血管正常。但是,体内的血管,尤其是动脉用了几十年后都会出现老化,出现各种问题,这是很正常的现象,但是有的人出现早,有的人出现晚。有人会问,怎么样才能发现脑血管有问题呢?平常体检需要做些什么检查呢?发现了问题又需要怎么处理好呢?这些都是好问题。

怎样发现脑血管问题

如果您突然出现言语含糊、口齿不清、一侧肢体无力,或者突然头部剧烈疼痛就有可能出现脑中风,需要尽早到医院就诊。

如何进行脑血管检查

对无高血压、糖尿病的人群,家族中无高血压、糖尿病家族史,平素身体健康,可以到50

岁开始检查颈部及脑部血管。对于有高血压、糖尿病、颅内动脉瘤家族史的人群,可以提前到40岁。对普通人群,30岁以上最好要知道自己的血压多少,空腹血糖多少。颈动脉的检查,最常用的是颈动脉彩超,是操作简单,费用低、无损伤的特点,可以作为常规体检筛查。脑血管的筛查首选无创性的颅脑磁共振血管造影(MRA),如果发现了脑血管的问题可以进一步进行CT血管造影(CTA)或数字减影血管造影(DSA)检查。DSA是颈部及颅脑血管检查的金标准,但是有创性的检查,有一定的并发症,因此,不作筛查首选。检查如果发现了问题,尽早向神经科医生咨询。

更好地保护脑血管呢

如果体检发现了问题,需要咨询专科医生,明确是否需要进行治疗。如果能够做到预防,不要出现问题,岂不是最好。是的。首先要知道引起血管损坏的因素是哪些?年龄、高血压、糖尿病、肥胖、吸烟、高脂血症、高胆固醇、不良的生活习惯等都是损害血管的重要因素。除了年龄是不可抗拒的因素外,其它是可以通过科学的饮食、适当的运动,良好的生活习惯,使得血管能够得到很好的保护,或减缓血管的退变。戒烟、避免酗酒,低盐、低脂饮食,多食水果和蔬菜,适当体育锻炼是必要的。出现了高血压、糖尿病、高脂血症等疾病,需要咨询相关的专科医生,规则服用药物,予以控制,动态监测。

如今中国百姓过上了幸福的生活,每个人都渴望健康和长寿,保护好我们的脑血管,爱护脑血管就像保护我们的眼睛一样,保护好自己的脑血管就是为健康中国做出贡献,只有全民健康才有全面小康,关注健康,从你我开始。(作者:王灯亮 福建医科大学附属第一医院 神经外科 副主任医师)

来势汹汹的支原体肺炎

消停了登革热,又来了支原体肺炎。让我们不禁感叹,这些娃可真太难了啊!看着教室里越来越多生病请假的同学,而与之相反的是医院里人满为患的患儿。这来势汹汹的疾病,让无数家长闻风丧胆、担惊受怕,这就是支原体肺炎。

什么是肺炎支原体呢

支原体肺炎是由肺炎支原体感染引起的。你可别小瞧肺炎支原体,它可了不得。它不属于细菌,因为没有细胞壁,也不像病毒,需要寄生在细胞内,它可以在细胞外长期存活。它是介于细菌和病毒之间的一种微小的原核微生物,直径为2微米至5微米,可以广泛存在自然界中。对我们来说是避不可避,它可以在人体的呼吸道上生存并引起疾病,严重的引起肺炎,它是社区获得性肺炎的常见病因。喏,这就是我,肺炎支原体。

支原体肺炎的流行病学

支原体肺炎好发于任何季节,北方地区秋冬季流行,南方地区则夏秋季流行,人群对肺炎

支原体普遍易感,但多见于5岁及以上儿童,5岁以下儿童也可发病。肺炎支原体感染患者和无症状的感染者是主要的传染源。其可通过飞沫及直接接触传播,即打喷嚏、流鼻涕的分泌物中均可携带致病病原体,潜伏期为1周至3周。潜伏期内到症状缓解数周均有传染可能。

支原体肺炎的症状

肺炎支原体感染的初期无明显肺炎症状,如没有及时治疗,病情会逐渐加重。最主要症状为咳嗽、发热,同时可伴有咽喉痛、头疼、乏力、流涕、耳痛、肌肉痛等。其咳嗽多为干咳,阵发性、成串、剧烈咳嗽,甚至影响到吃饭和睡眠。发热可为中高热,可持续数天,且在发热退后咳嗽还可能继续1~2周,如持续高热预示病情重。如果出现呼吸急促的表现,则很可能病情进展成了肺炎。支原体肺炎重症病例有时还会引起肺外表现,比如神经系统的感染、循环系统的受累,以及血液系统的改变等等。

如何检测肺炎支原体

肺炎支原体培养,这是一个金标准,但因为它的生长条件特殊,生长缓慢,所以肺炎支原体培养并没有在临床上推广使用;

肺炎支原体核酸监测,因其特异性比较高,而且具有早期识别功能,所以在临床上选择比较多的;

血清肺炎支原体抗体滴度检测,这是使用最多的检测方法,一般在症状出现后4~5天可出现抗体,但因抗体可有假阳性或者假阴性,所以可结合胸部影像学检查综合判断。

如何治疗支原体肺炎

一般首选药物为大环内酯类药物,如阿奇霉素、红霉素、多西环素,同时治疗期间,患者需要多休息,保证充足的睡眠、良好的饮食习惯,多饮水,帮助身体恢复。但近年来该类支原体耐药的情况逐渐增多,此时可选择新型四环素类抗菌药物,主要包括多西环素和米诺环素,但因可能导致牙齿发黄和牙釉质发育不良,仅适用于8岁以上儿童。还可以

选择喹诺酮类抗菌药物,由于存在幼年动物软骨损伤和人类肌腱断裂的风险,18岁以下儿童使用属于超说明书用药,需充分评估利弊。但支原体肺炎一般预后很好,一般情况下及时地治疗,患者都可以康复。

如何预防支原体肺炎

目前没有针对肺炎支原体的疫苗上市。最主要的是保持良好的个人卫生习惯。如保持社交距离、勤洗手、勤通风等,必要时戴好口罩,不与已感染支原体的患者共用毛巾、餐具等个人用品;避免过度疲劳和亚健康状态,保持充足的睡眠和良好的饮食习惯,锻炼身体提高机体免疫力。

(作者:陈晓 福建医科大学附属第一医院重症医学科 主治医师)

医学科普专栏投稿邮箱:

fujianwsbkp@126.com

联系电话:0591-88369123

联系人:杨老师