

如何防范脑卒中

当您或您身边的老人突然出现头晕目眩,或突然身体一侧失去知觉或手脚抬不起来、舌头不听使唤、说话不利索时,很有可能是发生了“脑卒中”。

首先,我们来认识一下什么是“脑卒中”。脑卒中,又称脑中风、脑血管意外,是由于高血压等各种原因导致脑部血管突然阻塞或破裂而造成脑组织损害的一组疾病,主要表现为突然出现的单侧肢体麻木无力、口角歪斜、言语障碍、吞咽困难或头痛、眩晕、呕吐,甚至抽搐、昏迷等。脑卒中分为缺血性中风和出血性中风两类。脑卒中具有高发病率、高复发率、高致残率、高死亡率的特点,已取代肿瘤、心血管疾病成为国人的第一位死亡原因。卒中存活者中约有80%留有不同程度的偏瘫、失语和痴呆等后遗症,其中约75%丧失劳动能力,40%严重残疾,患者长期瘫痪卧床,生活完全不能自理,不

仅给病人造成了极大的痛苦,也给亲属带来了沉重的精神和经济负担,成为危害国人健康的第一位“杀手”。

“中风”这个俗称是怎么来的呢?“中”在这里有打击之意,又为矢石之中。“风”善行而数变,又如暴风疾至,古人将此类疾病症状与所观察到的自然现象联系起来,用比喻的方法为疾病命名。因此,“中风”这个俗称更贴切地描述了这种疾病的严重性和特征。

如何预防脑卒中呢?保持良好的生活习惯至关重要。这包括合理安排工作和生活、规律作息、健康的饮食、适量的运动、戒烟限酒等。对于有家族史或高危因素(如年龄大于50岁、高血压、高脂血症、糖尿病、动脉粥样硬化、心脏病、肥胖、吸烟、酗酒、缺乏运动等)的人群,应积极治疗、定期随访。一旦出现脑卒中的症状,如头晕、失去知觉、肢体无力等,应立即就医。医生会根据

病情进行必要的检查,以确定病因并采取适当的治疗预防措施。

“时间就是生命,时间就是大脑”,救治脑卒中,时间非常重要!一旦出现头痛、眩晕、偏瘫、失语或昏迷等脑卒中的症状,应立即就医。治疗脑卒中的方法目前主要有药物治疗、介入手术治疗和康复治疗等。在脑卒中发生的时间窗内,如果对患者进行溶栓、取栓治疗,能够挽救部分尚未坏死的脑组织,极大改善患者的愈后,降低死亡率和致残率。部分患者甚至可能完全恢复,不留任何后遗症。

脑卒中现场处置:

第一步:先将病人躺平,松开衣领,头偏向一侧,不要给病人吃任何东西,包括喂水、喂药等,如果有假牙的请迅速取出来,以防止窒息;第二步:紧急拨打医院“120”急救电话,争分夺秒将病人送往有急救能力的脑卒中中心,争取病人在“脑卒

中急救黄金时间3~4.5小时”内得到救治;第三步:转运病人的时候,尽量不坐私家车或者出租车,以免耽误救治时间,同时应牢记病人发病时间,便于医生判断给病人最佳的治疗方式;第四步:切记切记,不可以自己随意给病人吃药,因为用药错误有可能掩盖病情,妨碍疾病的救治。

预防与保健:合理规律起居,身心动静平衡,饮食有节科学,营养食饮适中,定期查体诊治,知足常乐乃安。

综上所述,脑卒中虽然是一种严重的疾病,但只要我们了解它,做到“早发现、早诊断、早治疗”,并采取正确的预防和治疗措施,就可以有效地控制它。这不仅有助于保护我们的健康和生命,也有助于减轻家庭和社会的负担,让我们将此“风”拒之门外,保持健康。

(作者:刘宇琰 福建医科大学附属第一医院 全科医学科副主任护师)

肢端肥大症 让你越来越驼背

林大姐(化名),65岁。最近几年背变得越来越驼了,起初她以为是脊椎的问题,并没有太在意,可就在最近的三年里,她的背变得越来越弯,已经到了无法伸直的地步。不仅如此,林大姐还出现了严重的头痛,甚至手也出了问题,不仅手指失去了知觉,而且变得很硬很硬,连扣子都不能自己扣了。林大姐这才知道害怕,赶紧到医院检查,结果她的问题居然是出在了脑子里。

林大姐得了什么病

林大姐得的病叫肢端肥大症,病根儿就在脑袋里面一个叫垂体的器官。垂体是人体内的内分泌调节中枢,其中负责分泌生长激素(GH)的细胞长了瘤子,人体内生长激素(GH)就会超标,进而引发一系列的问题。如果是在儿童或青春发育期生长激素(GH)分泌增多,就会发生巨人症,而若发生在成人期,由于骨骼已闭合,身高无法继续生长,便只有软组织继续增生,最终就发展为肢端肥大症。

临床表现

由于生长激素(GH)可以促进骨骼以及软组织的生长,肢端肥大症患者常常具有特殊的面容,主要包括:眉弓外突、下颌突出、牙缝增宽、鼻子宽大、皮肤增厚、唇厚舌肥、毛孔粗大、手脚增粗增大。

肢端肥大症可不仅仅会使得容貌变得丑陋,更可怕的是它所带来的并发症。主要包括糖尿病、超重、高血压、心肌梗大、心力衰竭、呼吸睡眠暂停低通气综合征、骨质增生、关节僵硬、驼背、肌肉无力,甚至会造成视力减退、视野缺损。

由于垂体生长激素腺瘤通常生长缓慢,由其所造成的外观改变也是逐渐出现的,很难被患者本人及其长期生活在一起的家属察觉,许多患者是在与长期未见的老同学、老朋友见面时发现容貌改变,而患者常常也不以为意,直到出现其他更加严重的症状才前往医院就诊。因此,肢端肥大症的诊断常常会被延误几年甚至几十年的时间。其

实,在肢端肥大症的诸多隐匿表现中有一点较容易被患者察觉,那就是随着足部的骨质和软组织增生,患者所穿的鞋码也不断的增大。如果成年后鞋码还在增加那就要引起重视了。

诊断方法

对于存在可疑上述症状的患者,医生通常会进一步完善垂体磁共振、血 GH和血胰岛素样生长因子-1的检查,若血 GH和血胰岛素样生长因子-1升高,垂体磁共振证实存在垂体肿瘤,则可基本确诊。

治疗方法

如果不幸患上了肢端肥大症怎么办呢?别慌!目前肢端肥大症的治疗手段有许多种,主要包括手术、药物和放射治疗。其中,手术是最重要的一线治疗方法,而神经内镜下经鼻蝶窦垂体肿瘤微创手术是首选手术方法。

药物治疗,目前最常用的是生长抑素类似物,它不仅可

用于术前缩小肿瘤体积、缓解临床症状、改善并发症,为手术治疗创造条件,而且对于术后肿瘤残留的患者,生长抑素类似物也是首选药物。另外一类较少使用的是多巴胺受体激动剂,也能够在一定程度上使症状得到改善。

而对于那些术后肿瘤残留、不适宜再次手术,或不能耐受药物治疗或药物不能控制的患者,还可以选择进行放射治疗以控制血 GH水平和肿瘤的生长。

肢端肥大症是一种起病隐匿的疾病,可以对人体全身各系统造成严重损害,了解这一相对罕见疾病的病因、症状、诊断和治疗方法对于该病的早发现、早治疗非常重要。对于有类似症状的患者,及时就医检查和治疗能够有效地改善生活质量。

(作者:颜小荣1 福建医科大学附属第一医院 神经外科 副主任医师,副教授

王志成2 福建医科大学附属第一医院 神经外科 住院医师)