

本期为濉溪县医院健康宣传材料第 46 期，特此说明。

突发“中风”怎么办？协和专家说：“一定不要等！”

濉溪县医院 神经内三科

中风，又被老百姓称为“脑梗塞”、“脑溢血”，医学上则称为“卒中”，主要分为血管堵塞导致的脑梗死和血管破裂所致的脑出血。无论哪种情况，都是急症，都需要及时治疗。不同于大众普遍认为的“脑卒中属于老年病”，中年人卒中发作的几率也很高。

卒中发作原因

罹患卒中的风险随着年龄增长而增加，年龄是不可干预的脑卒中危险因素。在可干预的危险因素中，高血压、高血脂，还有吸烟饮酒等不健康的生活方式都是重要致病因素。慢病发病率的增加以及长期以来不恰当的生活方式将卒中发生的年龄大大前移，使得中年人脑卒中的风险明显增加。我国中年人群缺乏对疾病的足够重视，公众认知存在误区，认为脑卒中属于老年疾病。脑卒中乃至高血压的筛查率都较低，很多患者直至发生偏瘫才知晓自己患有高血压。其次，中年人群对于病期干预的依从性差，未按照治疗要求坚持用药，疾病管理不规范，使卒中风险增加。再者，中年人群压力较大，长时间工作和精神压力会显著增加卒中风险。此外，短时间内的少量饮酒和情绪波动也是卒中的短期诱发因素。



相较于肿瘤，脑卒中的病因较明确，对于中年人的危险因素早期发现早期干预，可以达到很好的防治效果。对于卒中早期发病的征象也需引起重视，短时间的无力、口齿不清可能是卒中先兆，必须极早就医，如急性溶栓等情况如能得到及时救治，能够在有效的时间窗内取得较好的疗效。



一招辨别卒中急性发作

中风多为突然发病的，究竟如何快速识别卒中呢？
这里介绍一个简单实用的法则——“中风 120”：
看口角是否对称；
两个胳膊是否单侧无力；
聆听语言是否有表达不清的情况。

除此之外，当您或身边的人出现以下任何一种症状时，都需要考虑中风可能：

一侧肢体或面部麻木；

双眼向一侧凝视；

单眼或双眼视力模糊；

眩晕伴呕吐；

精细活动障碍，如指鼻不准、系扣困难等；

记忆力突然丧失；

既往少见的严重头痛、呕吐；

意识障碍或抽搐等。



卒中急性发作怎么办

不论是脑出血还是脑梗死的患者，最短时间内送到医院无疑是最好的。

临床经常遇到这种类型的中风：很多患者一觉醒来，肢体不会活动了，说话不清楚了。这类患者如果无法明确自己是何时发病，则从患者知道自己状态正常的最后时间算起。例如，患者昨

晚 11 点睡觉时完全正常，今晨醒来发现“讲话不清”，那就需要从昨晚 11 点开始计算时间。

有时中风症状很轻，可能只觉得说话稍有不清楚，或仅只是拿杯子的力量小些，还有一些症状可能几分钟就缓解了，这是医学上称为的“一过性缺血性发作”。这个时候千万不能放松警惕，若异常原因没有消除，短期内症状很可能复发，下一次的症状就可能会明显加重。因而也应尽早到医院检查。



【专家提醒】中风是急症，等待家人会推迟到达医院的时间，延后接受治疗的时间，增加神经细胞死亡的数量，甚至可能错过重新开通血管治疗的时间点。因此患者发作时周围没有家人或朋友，要立即拨打急救电话。拨打急救电话后，如果条件允许，患者可以自行完成指尖血糖和血压测定，警惕血糖过低或过高，但是并不建议患者自行服用阿司匹林或其他活血药物。

类风湿关节炎的健康宣教

濉溪县医院血液科

一、疾病概述

类风湿关节炎是一种慢性全身性自身免疫性疾病，以手足小关节受累为主，并伴有多系统性炎症。其特征性的症状为慢性、对称性、周围性多个关节炎性病变，其病理为慢性滑膜炎，侵及下层的软骨和骨，造成关节破坏。

二、疾病知识介绍

1、病因：病因不明，可能与下列多种因素有关：

(1) 感染因子

(2) 遗传倾向，如父母体弱多病时怀孕及年龄过大或过小时怀孕、压力过大、生活无节、现代污染、滥用药物等。

2、临床表现

起病缓慢而且隐匿，一般有几周到数月的乏力、低热、食欲减退、体重下降、手足发冷等症状。

(1)、关节疼痛与关节肿胀

最早的感觉症状常为关节痛，最早出现的部位为掌指关节和近端指关节，腕、膝、足关节也多见。

(2)、晨僵。

(3)、关节畸形：可形成梭状指。

(4)、类风湿结节：是本病比较特别的皮肤表现，出现在 20%——30%

的病人。

(5)、类风湿性关节炎

可出现在身体任何系统，并引起相应的症状，如心肌炎、脑血管意外、胸膜炎、结膜炎等，肢体可出现大面积破溃坏死。

3、主要辅助检查

(1) 生化检查（血白细胞计数正常或偏高，有轻度或中度贫血，血沉加快，C反应蛋白增高，70%病人类风湿因子阳性及肝、肾功能检查）：抽静脉血，禁食、禁饮10——12小时。

(2) 手关节的拍片检查。



三、健康指导

1、生活起居

- (1) 避免受风、受潮、受寒，注意劳逸结合，保持精神愉快。
- (2) 恶寒发热、关节红肿疼痛、屈伸不利者，宜卧床休息，限制受累关节活动。可使用各种矫形支架和夹板使关节保持功能位，避免垂足、垂腕等关节畸形，症状控制后应早期进行关节功能锻炼，肢体活动可以从被动运动向主动运动渐进，活动以能耐受为限，对已经发生关节畸形的病人，应鼓励病人尽可能发挥健康肢体的功能。脊柱变形者宜睡硬板床，适时更换卧位，受压部位用软垫保护防止，发生压疮。

(3) 晨僵的护理：晚上睡眠时间使用弹力手套保暖。起床时进行温

水或热水浸泡僵硬的关节，起床后活动关节。应参加日常活动，避免长时间不活动。

2、饮食指导

饮食宜清淡易消化，饮食有节。膳食应高蛋白、中脂肪、低糖、高维生素、中热量和低盐。少量多餐，少食刺激性食物。

3、给药指导

(1) 严格按医嘱给药，饭后服用，注意各种药物的副反应，出现唇舌手足发麻、恶心、心慌等症状时，及时报告医师。

(2) 情志护理

风湿病患者要学习有关风湿病方面的知识，了解本病的特点，树立与疾病长期斗争的理念。养成良好的生活习惯，避免各种诱发因素。病程缠绵，行动不便，患者常心情抑郁，要关心患者，给予心理安慰，减轻其痛苦，使其积极配合治疗与护理，劝说家属给予患者家庭温暖及生活照顾，使其心情愉快。

5、出院指导

适当的锻炼，增强体质，防止肢体废用，积极预防和控制感染，避免诱发因素。坚持按医嘱服药，定期复查。

孕妇的营养需要

濉溪县医院产科

1. 热能 孕期总热能的需要量增加, 包括提供胎儿生长、胎盘、母体组织的生长、蛋白质脂肪的贮存以及增加代谢所需要的热能。妊娠早期不需要额外增加能量, 妊娠 4 个月后至分娩, 在原基础上每日增加能量 200kca。我国居民的主要热能来源是主食, 孕妇每日应摄入主食 200-450g。
2. 蛋白质 孕期对蛋白质的需要量增加, 妊娠早期不需要额外增加蛋白质, 孕中晚期胎儿生长加速, 妊娠中期开始增加蛋白质 15gd, 蛋白质的主要来源是动物性食品如鱼禽、蛋、瘦肉和奶制品等。
3. 碳水化合物 是提供能量的主要物质, 宜占总热量的 50%-60%。孕中晚期, 每日增加大约 35g 的主粮类即可。
4. 脂肪 脂肪占总能量的 25%-30%, 过多摄入会导致超重, 易引起妊娠并发症, 但长链不饱和脂肪酸已经证实对胎儿大脑和视网膜发育有帮助, 所以适当多吃鱼类水产品尤其是深海鱼类、核桃等食物有一定的好处。
5. 维生素 维生素为调节身体代谢及维持多种生理功能所必需, 也是胎儿生长发育所必需, 尤其在胚胎发育早期, 供给不足或过量都可能增加胎儿畸形的风险, 妊娠中晚期胎儿快速成长需要的维生素也增加, 因此整个孕期都需要增加维生素的摄入。
6. 无机盐和微量元素 无机盐中的钙、镁, 微量元素如铁锌碘等是胎儿生长发育所必需的营养物质, 缺乏易导致胎儿发育不良, 早期缺乏还

易发生胎儿畸形。孕期血容量增大, 较容易发生生理性贫血, 因此微量元素也是整个孕期都必需增加摄入的。

7. 膳食纤维 膳食纤维虽然不被人体吸收, 但其可降低糖、脂肪的吸收和减缓血糖的升高, 预防和改善便秘和肠道功能, 妊娠期应该多食含膳食纤维丰富的食物如蔬菜、低糖水果和粗粮类。

溃疡是肿瘤组织坏死所形成的. 呈火山口状或菜花样, 不一定疼痛, 有时因并发感染而使表面有恶臭的血性分泌物, 此时可伴有溃疡部疼痛。

(1) 出血肿瘤破裂或侵犯血管可致出血。

若肿瘤在体表, 出血可直接发现, 若肿瘤在体内, 出血可表现为血痰、粘液血便或血性白带等。大量出血可表现为咯血、呕血或便血, 且反复不止。

其他如骨肿瘤可导致病理性骨折, 肺癌可引起胸水; 肝癌可引起腹水。

(2) 全身性症状

乏力和消瘦由于肿瘤生长快, 消耗能量多, 加之病人进食量下降, 消化吸收不良所造成。发热由于肿瘤供血不足, 发生坏死或合并感染, 肿瘤病人常有发热。贫血由于肿瘤反复出血、造血障碍或造血物质吸收不良而引起。恶病质(恶液质) 肿瘤患者晚期出现的全身衰竭的表现。

(3) 系统功能紊乱

是指肿瘤组织引起所在器官系统和生理功能紊乱。例如, 颅内肿瘤除引起头痛外, 还能引起视力障碍、面瘫、偏瘫等神经系统症状;

肝癌除有肝肿大或肝区疼痛外,还可引起食欲不振、腹胀等胃肠功能失调表现;功能性内分泌瘤如胰岛瘤、嗜铬细胞瘤、甲状旁腺瘤,可引起相应的内分泌异常症状,以上症状在某一个肿瘤病人身上不一定都出现.即使出现,其早晚和程度也因人而异。

认识泌尿系结石

濉溪县医院泌尿外科

1. 泌尿系统结石是如何形成的?

尿液中含有各种盐类物质,一旦浓度过高,盐类便沉淀下来形成结晶体,久而久之,肾脏或膀胱便长出了“石头”。

2. 为何泌尿系统结石疾病在夏天高发?

道理很简单,因为夏天气温高,人体内的水分多以汗液形式排出体外,排尿量相应减少,尿液浓度相应增高,从而易形成泌尿系统结石。

3. 泌尿系统结石疾病的症状有哪些?

患者发病时会出现肾绞痛,并放射到膀胱、生殖器、大腿内侧疼痛。有尿频、尿急、少尿、尿闭、血尿,同时伴有恶心、呕吐、大汗淋漓、虚脱等症状。

4. 哪些不良习惯易导致患泌尿系统结石疾病?

(1) 喝水少。

不爱喝水或因种种原因喝水少的人,非常容易患结石疾病。饮水量小导致尿路中的盐类密度高,一旦盐类呈超饱和状态,结

石就会形成。

(2) 过量补充钙元素。

钙的过量摄入是导致泌尿系统结石的重要原因之一。举个比较明显的例子，在全国 20 家吴阶平泌尿外科中心当中，株洲中心与贺州中心收治的泌尿系结石患者比例要明显高于其他中心。这主要是因为株洲与贺州地处山区，这里的饮用水含钙量高，水质偏“硬”，百姓长年饮用增加了结石发病率。

(3) 常食用海鲜等高嘌呤食物。

同样举例说明，浙东中心（宁波）地处东南沿海一带，这里的百姓因常食用鱼虾等高嘌呤食物，导致血液和尿液中尿酸含量升高，从而导致结石的形成。

(4) 超重、不爱锻炼。

有研究显示，肥胖者和高血压患者患肾结石的风险比正常人更高。此外，快速减肥也容易增加患肾结石疾病的危险。

5. 哪些人群易得泌尿系结石疾病？

在我们身边还有很多特定职业人群患泌尿系统结石疾病的概率高于普通人。他们为了更好地服务广大人民群众，通常会在执业期间减少饮水量以控制排尿频率，从而导致他们的患病几率更高。他们是教师，是交警，是公交车司机，是出租车司机，他们是社会正常秩序的守卫者。

6. 泌尿系结石的成因和预防？

各类泌尿系结石的病因不同，因此在诊断、治疗、预防和预后等各方面也有很大的差别。只有进一步了解、掌握泌尿系结石的种类，才能更有针对性地调节生活和饮食习惯，有效预防和治理结石疾病。

7. 泌尿系结石都有哪几类？

不同部位的结石不仅形状、大小不同，对人体的影响和危害也各不相同。在肾脏和膀胱这种容积较大的器官内，由于缓冲空间的存在，结石可以长到五六厘米；在输尿管和尿道这样狭窄的“咽喉要道”里，结石直径一般不超一厘米，而恰恰是这些以“一夫当关，万夫莫开”之势卡住输尿管或尿道的结石，会给人体带来更强烈的疼痛感。

最后，希望您从以上的内容中认识到泌尿系结石疾病的危害并掌握预防知识。**一旦发现患有泌尿系结石疾病，请一定及时到正规医院接受诊治。另外，定期（一年至少一次）体检、保持良好生活习惯也是十分有必要的！**

本宣传材料最终解释权归濉溪县医院所有。