



脑血管疾病一种,一般是由于患者的脑部血管发生堵塞,或者是脑部血管突然出现的破裂的情况,而此种情况使得血液不能够流入患者大脑中,进而造成脑组织出现损伤一种疾病。脑卒中包括出血性卒中与缺血性卒中,其中缺血性卒中相较于出血性卒中发病高,并且该疾病一般好发于40岁以上人员中,男性发病率高于女性。脑卒中疾病具有较高的发病率与致死率,现阶段该疾病已经成为我国中老年人残疾的首要因素,而对于不同类型的脑卒中对其治疗方式也不尽相同,但是目前我国并没有可以完全治愈该疾病的治疗方法。

脑卒中在发病前会出现相关临床表现,首先患者会感觉非常眩晕,且突然感到身体一侧麻木,部分患者可能存在唇麻以及舌麻的情况。其次可能会出现讲话与吐字不清,以及肢体无力甚至是活动不灵等临床表现。再其次患者可能会发生严重头痛,不明因素晕倒或者是跌倒,以及短暂意识丧失,或者突然发生性格与智力变化。最后患者会发生血压异常、恶心呕吐、一侧或者是某一侧肢体不由自主进行抽动以及双眼突感看不清的情况。而根据脑动脉狭窄等情况可以分为完全性卒中与短暂性脑缺血发作以及可逆性缺血性神经功能障碍三种,其中完全性卒中是三个类型中最严重的一个类型,病情不断恶化,常常会有意识障碍的情况出现,此种类型患者脑部经常发生梗死灶,神经功能障碍的情况长时间不能恢复;短暂性脑缺血发作包括颈动脉缺血与椎动脉缺血,其中颈动脉缺血主要是发生突然肢体运动,或者突然发生感觉障碍等,然而还有可能会出现单眼短暂失明的情况,部分患者会发生意识障碍。而椎动脉缺血通常是表现为眩晕与听力障碍以及步态不稳等临床表现,此种症状一般情况下持续时间小于2h,但是症状可反复发作,严重者一天可能发生数次,但是此种症状可自行

缓解且不留后遗症。另外脑内无明显梗死灶;可逆性缺血性神经功能障碍与短暂性脑缺血发作基本相同,但是其神经功能障碍会比短暂性脑缺血患者持续长,通常持续时间会超过24小时以上,此类患者部分神经功能障碍可能会达数天以上,逐渐恢复。此类患者可有小的脑梗死灶,但其中多数为可逆性病变。

三、探讨预防脑卒中病人肢体痉挛的新护理切入点

多数脑卒中患者在发病20天左右时间便会发生痉挛的现象,此种情况是由于患者上运动神经元恢复的必然过程,此类患者在进行康复的整个过程中,大部分患者均会出现相关并发症,譬如:尿路感染、压疮与褥疮、坠积性肺炎、高颅脑压、水电解质紊乱以及继发性癫痫等。具相关研究显示,对于脑卒中患者早期实施良好的体位摆放,并对其进行定时翻身以及拍背,为脑卒中患者提供优质的护理,可以有效降低此类患者相关并发症出现,基于此,针对此种情况相关护理人员可以对患者进行良肢位摆放等有效护理,可以提高患者生活质量并促进患者病情恢复。另外,在给与脑卒中患者进行良肢位等优质护理同时,还应该积极引导患者家属参与护理干预中,对患者以及患者家属进行健康宣传教育,为其充分讲解良肢位在脑卒中患者的重要性,使得脑卒中患者以及其家属可以接受良肢位护理模式。

及早介入治疗是脑卒中患者病情恢复的关键点,患者若是一旦发生肢体痉挛的情况,但是错过最佳治疗时间,便很难再将其进行纠正,并且也会给后期的康复训练带来较大难处,不利于脑卒中患者病情恢复。基于此,对于脑卒中患者便应该在其发病后,对其尽早实施康复治疗,并将良肢位摆放贯穿于整个康复计划过程中,防止患者发生肢体痉挛现象,以便可以使得患者病情最大程度康复,改善其生活质量。

面对食物中毒,你该怎么办

孟黎 (成都天府新区人民医院 610000)

中图分类号: R155.3 文献标识码: A 文章编号: 1009-5187 (2019) 07-100-02

由于夏季温度较高和比较潮湿,在这样的炎热湿润的环境下有利于大量细菌滋生和微生物的繁殖,因此人们在这样的条件下,很容易出现食物中毒的情况。大多数人对食物中毒缺乏防范意识,在早期出现食物中毒的症状时,也没有及时前往医院进行救治,当患者和家属到达医院后,食物中毒的病症已经达到了非常严重的地步,严重影响后期的治疗和康复。所以,我们需要了解食物中毒的基本知识,防范于未然,在早期发现中毒现象后及时作出基本处理,这对减轻食物中毒的症状是很有意义的。

1 食物中毒是怎么引发的

食物中毒通常是人体服用了不安全的食物而引发食物中毒的疾病,食物中毒是因为人体食用了被细菌或毒素感染的食物,或者是由于清洁问题,手部和餐具受到了污染。被带有毒素的餐具和食物感染,该毒素及细菌会进入人体对人体的生命健康产生威胁,食物中毒分为细菌真菌中毒、化学性食物中毒以及动植物性食物中毒这几类。

2 食物中毒有什么样的症状表现

食物中毒发生在早期时,往往表现在腹部疼痛,或者出现腹胀的情况。食物中毒的病患在进食后的几分钟或几个小时以内,就会有发病的情形,少数病患还会出现腹泻、呕吐的严重情况,称作为“上吐下泻”,并且还伴有腹部的疼痛感,疼痛感的剧烈程度也是依据食物中毒的严重程度而不同。部分病患甚至还会出现恶心、发烧等病症,腹泻的病患还会出现脱水、酸中毒,严重的病患还可能出现昏迷或者是休克。

3 对于食物中毒应该采取怎么样的措施

当我们发现自己或身边的人有食物中毒的现象或病症表现,应该立即采取措施,减轻食物中毒的病症情况,再及时前往医院就诊。发现自己或他人在进食后出现呕吐、腹泻或是腹痛的现象,应该立即停止进食,及时拨打救助电话,在到达医院之前,可以对病患采取一些救治措施。需要注意的地方是,在把病患送往医院进行专业救治时,要把与病患食物中毒的相关信息提供给专业医生:食物中毒前服用过的食物,以及食物的状态;患者对中毒食物服用量是多少;从病患服用中毒食物到实施救治措施的时间大致有多长;把中毒食物保留一部分交给卫生检验部门。或者可把患者的呕吐物和排泄物交予医生进行检查。

第一,可对病患采取催吐的措施;食物中毒早期的病患还未出现明显的呕吐现象后,可用手或类似于勺柄的工具来对患者舌根部的地方采取刺激的方法,或者让食物中毒的病患饮用大量温开水等可发挥催吐作用的食物或对病患进行催吐,目的是尽最大程度清除体内的有害物质,缓解食物中毒的症状。早期对食物中毒的病患采取催吐的方式是最好的,对后期的治疗与康复是有效的。在经过催吐处理后,应该给患者服用适量的牛奶,不能过度实施催吐,当发现患者的呕吐物中出现血性物体或液体,应该立即停止催吐,这种情况是人梯出现了消化道出血或其他部位流血。

第二,导泻;当病患在服用有毒食物后长达两个小时以上时,但是精神情况还较良好,那么可服用适量的泻药,加快有毒物质的排放,以防引发中毒的食物对人体的生命健康产生严重威胁。也可用大黄和番泻叶一同煎服的方式达到导泻的作用。



第三,有关食物中毒的预防措施:在选购食物时,要去食品安全质量高的地方进行食物选购,保证食物的安全性和健康性。在选择海鲜类或肉类的食物时,要注意食物的新鲜程度,对海鲜或肉类进行食用前,应确保高温加热。高温天气下的食物很容易变质,最好不要食用过餐的食物。不要食用冷热程度不一的食物,使用厨房工具对该食物进行加热时可产生加热不均匀的情况,所以对食物的质量产生严重威胁。在外出旅游时,不要到流动摊位

或者无食品安全证明的地方进行食物采购,在就餐时时也要选择卫生条件好的单位,不可前往信誉度不高的就餐单位。

在夏天的高温天气很容易出现食物中毒的情况,因此要特别注意防范于未然。在出现食物中毒的情况要立即进行自救处理,在前往医院进行就诊前,可采取一些催吐、导泻的方式来促进毒素的排放,有利于后期的治疗和康复。患者和患者家属要了解与食物中毒的相关知识,在后期配合医生进行治疗。

别让肥胖破坏“性致”——胖男人的运动方法

吴庚玖 (宜宾市江安县中医院医院泌尿外科)

中图分类号: R161

文献标识码: A

文章编号: 1009-5187(2019)07-101-01

印度性学专家在《性功能与肥胖的关系》报告中指出,男性每增加 5 公斤体重,其生殖器便会缩短 1 厘米,其原因在于外肥胖男性生殖器会被厚厚的脂肪裹住。在《性功能与肥胖的关系》报告中介绍一个真实案例:在印度国家一名身高具有 1.80 米成年男性,其体重已经高达 100 公斤左右,该名男性基本上没有性生活,因其阴茎已经缩到其自身腹部脂肪内,仅是能够隐约看到一小截生殖器。

虽然在实际情况中不见得真的可以 10 斤患 1 厘米的公式,然而若是男性体重相对非常,其生殖器确实会看上去较正常男性短小,并且在各个医院门诊中,大多数检查性发育不良者均是体重超标人群。另外,指的人们注意的是,由于肥胖男性大部分大腿较为粗壮,使得其大腿内侧紧挨,并且会发生反复摩擦生热的情况,而此种现象会导致男性睾丸长时间处于相对高温下,进而造成其生精功能降低。

一、分析肥胖对男性生育能力的影响

若是仅仅因肥胖而使得男性生殖器在视觉感官上短小,便无关紧要,然而严重的是,男性体重若是超标,其生育功能也可能随之降低。大部分肥胖男性两腿间都会有出现股癣的现象,其原因便是大腿内侧皮肤紧贴,并且在行走以及跑步等情况下反复进行摩擦,进而使得其两腿间发生湿疹的情况,并且会反复发作。再则男性睾丸中精子的形成,需要温度条件相对正常体温低 2℃~5℃左右,故若是男性大腿内侧温度过高,与身体一样甚至是高于自身体温,便会对精子的形成造成严重影响,基于此睾丸便一定要凸出男性体外,而阴囊便是散热调节器官。成年男性可以对睾丸进行自我观察,在夏天或者是温度较高的时候,其自身阴囊通常会松弛下来,此时睾丸也阴囊的松弛而下垂,便可以远离躯体,在当血液循环过来时,便需要经历较长距离与距离,而此种情况可以有助于睾丸散热。另一方面,对于成年男性肥胖者来讲,在临床医学中有一种情况,被叫作肥胖生殖无能障碍疾病,一般情况下患有此种疾病的人群,便是肥胖的男性人群,在其生殖功能上以及性功能上都会因其自身的体重超标受到影响。造成此种原因便在于成年男性体重超标后,自身的阴囊内也充满越来越多脂肪,而若是在其自身阴囊内充满脂肪时,其睾丸温度便一定会受到不良影响,故而造成降低男性生精能力的情况。

二、肥胖会降低成年男性的性欲

对于一些体重严重超标且走路都喘的成年男性来讲,其性欲也可能随之体重升高而降低,此种性欲不仅包含成年男性的内在性冲动,同时也包含其外在因生殖器相对较短以及性功能下降等方面而出现的自卑情绪,对于肥胖男性来讲,其越是在性欲方面状态不行,性欲便越是低迷。据相关研究显示,成年男性的性欲与其自身血液中的雄激素有着直接关系,而体重超标的男性脂肪

不断增加,便会使得其血液内雄激素多数转化为雌激素,加之激素浓度过高便能够抑制垂体促性腺激素的分泌,此种便会降低成年男性睾丸内的睾丸酮分泌。故而若是成年男性体内的雄激素水平相对过低,而其体内中的雌性激素水平过高的话,那么其性功能便极有可能发生不同程度的减弱,通常情况主要是表现为勃起与性生活过程中射精量减少、高潮感受降低。一方面,部分体重超标的男性还会伴有糖尿病以及高血压等慢性疾病,而此类疾病均会对性功能产生直接的影响,进而造成肥胖男性性欲减退,严重者还可能还诱发阳痿的情况。另一方面,体重超标者因其自身体型的因素,会使得性交难度增加,譬如姿势单一等,而若是常常发生性交失败的情况,便会使得成年男性对性生活失去兴趣,造成其出现性冷淡。故而若是想要拥有高质量的性生活,减轻自身体重是必须的。

三、分析胖男人的运动方法

美国运动医学学会的运动专家指出,若是平时没有时间进行运动健身,便可以进行高强度间歇性运动(High Intensity Interval Training, HIIT),因高强度间歇性运动可以更好在短时间内将更多的脂肪进行燃烧。高强度间歇性训练主要是可以使得人们在短时间内进行全力与快速以及爆发式的一种锻炼技术,此种锻炼技术可以使得人们在短期内心率提高且价格更多热量进行燃烧。而高强度间歇性运动主要的理论依据便是,在高强度的运动状态下会使得人们的身体耗氧量达到人体的最大摄氧量时,便会激活人体中“后燃效应”,即在停止运动后身体继续消耗氧气,故而达到继续消耗热量的作用,最终做到减脂目的。

高强度间歇性运动训练的整个过程均可以借助泰诺健最新推出的 Skillmill 进行完成,此种运动健身模式仅是需要将运动器材的边侧控制杠杆,根据进行运动人员的实际情况来切换到不同功能便可。其中进行高速跑动便是整个训练中最基本的高强度锻炼,人们可以在运动前进行热身,随后便可以根据实际身体状态进行 10min~15min 左右的高速跑动,进入到燃脂准备状态中;运动者在进行高速跑动后,其自身状态已经被充分唤醒。此时为了能够使得身体可以更好,甚至是过度的消耗氧气,便可以根据自身身体承受范围,实施可以接受力量训练。高强度间歇性运动训练的套路首先便是实施高强度,其次进行低强度,随后在进行高强度,最后在进行低强度,在几种形式中不断进行切换。间歇训练主要是作为高强度训练的过渡阶段,故而此种训练方式不仅是对心肺功能压力进行降低,以及对身体疲劳进行有效缓解之外,还可以进行燃脂。另外,间歇训练可以对人体的代谢频率有效的加强,同时对于培养身体肌肉组织也显著效果。但需要注意的是,在进行运动时需要根据自身的实际情况选择需要运动的项目,应该做到量力而行。