

关于“脑梗死”，一文帮你知晓

王茂荣

梓潼县人民医院 四川绵阳 622150

【中图分类号】R743

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2019) 12-092-02

脑梗死作为一种常见病和多发病，越来越多地走进人们的视野。从通宵玩手机的年轻人，到有高血压、糖尿病等合并症的中老年人群，几乎无一幸免。那么哪些人容易得脑梗死呢？如何防治？今天我们来深入了解一下，关于脑梗死，我们应该知道哪些知识。

脑梗死的诱发原因

1. 可以控制的危险因素

1) 高血压：是引起脑梗死的最常见的原因，要早期严格控制血压；2) 糖尿病：早期要控制饮食、吃降糖药，甚至注射胰岛素；3) 生活习惯：比如有的病人大量饮酒、酗酒、熬夜、大量吃垃圾食品；4) 其他因素：高同型半胱氨酸血症也是引起脑梗死的原因，另外，呼吸睡眠暂停综合征也经常会引起脑梗死。

2. 不可控制的危险因素

1) 年龄因素：随着年龄的增加，得脑梗死的风险性就大大地增加；2) 性别因素：男同志比女同志更容易得脑梗死；3) 遗传因素：有的病人遗传有脑小血管病、血管淀粉样病变等等。

哪些人群容易得脑梗死

近年来，发病年龄呈逐渐下降趋势。除老年人外，40岁到59岁的男性成为高危人群。此类人群共同特点是社会和家庭责任重、工作时间长、工作强度和压力大、缺乏休息和睡眠时间、长期在外就餐、饮食不规律、不健康。长此以往，动脉粥样硬化形成、血管脆弱，脑卒中发生率逐渐增加。

突发性脑梗死的患者会有哪些表现呢？

1. 吐词不清

在临床上不少患者会突然出现口吃或者是大舌头的现象，表现为说话吐字不清，说话的速度变慢，想说而不能清晰地表达出来，都可能是患者的脑血管出现了问题。

2. 口眼歪斜

在脑梗死发生后，由于脑细胞已经出现了坏死，从而导致相应的神经功能缺损。患者会表现出嘴麻、脸麻等轻微症状。也可能表现出面瘫、看东西有重影，部分伴有走路不稳、头晕症状。

3. 昏迷不醒

部分患者去睡觉的时候还正常，但是第二天家属发现已经昏迷，还有一种情况是患者在活动中，忽然摔倒在地出现昏迷、颤抖等症状，如抢救不及时的话，可能造成严重的后遗症，甚至死亡。都是需要高度警惕患者是否得了脑梗死。

4. 肢体无力

由于患有脑梗死的患者，无力肢体的对侧大脑半球脑细胞已经遭到了破坏，大脑呈现出缺血缺氧状态，就会出现大脑支配不了对侧肢体的活动。通常情况下会表现为一侧肢体无力，甚至不能活动，常伴有麻木不适，呈持续性或短暂性（一般不超过24小时）。而脑梗死造成的一侧肢体无力通常表现为持续性，病情可能会出现加重趋势，甚至出现永久性一侧肢体不能活动，生活起居需要家人照顾。

5. 精神行为异常

脑梗死后如果破坏的是非运动、语言功能区，可表现为突发性记忆力下降：如刚刚放下的东西不记得放在哪里，不记得家住哪里，不记得现在是大概几点等等；说话前言不搭后语，痴痴癫癫等类似于精神病的症状。

6. 持续性头晕

持续性头晕是脑梗死患者的一种表现，常伴随着站立困难、行走不稳（类似于醉酒样）、恶心呕吐等一系列的反应。经常服用的止晕药物不再奏效，患者甚至是会出现昏迷的症状。

对于脑梗死来说，是否及时治疗是决定患者预后的关键。因此，如发现有面部两侧不对称、手臂麻木无力、无法流畅表达等情况，一定要及时就医排查。

如何快速识别脑梗死呢？

“中风120”是一种适用于国内的迅速识别脑梗死和即刻行动的策略：“1”代表“看到1张不对称的脸”；“2”代表“查两只手臂是否有单侧无力”；“0”代表“聆（零）听讲话是否清晰”。如果通过这三步观察怀疑患者是脑梗死，可立刻拨打急救电话120。

脑梗死如何治疗？

1. 溶栓药物

静脉溶栓是目前最主要恢复血流措施，药物包括rt-PA、尿激酶和替奈普酶。

2. 介入治疗

动脉溶栓，使用介入器械把导管直接介入相应阻塞动脉局部，进行溶栓的处理；支架取栓，把取栓支架送到血管被阻塞的部位，慢慢把血栓带出来；抽吸取栓，把抽吸导管放到血栓闭塞部位，通过负压把血栓抽吸出来。

2. 抗血小板药物

不适合静脉溶栓、取栓的患者，尽早给予抗血小板治疗（阿司匹林、氯吡格雷、替格瑞洛等）。已静脉溶栓的患者，应在溶栓24h后开始使用给予抗血小板治疗。

3. 改善脑侧支循环药物

有效的侧支血流供给可改善低灌注、减轻脑组织损伤以及延长缺血半暗带的存活时间，可早期个体化选用促进脑血管侧支循环的药物（丁苯酞、尤瑞克林）。

4. 神经保护剂

神经保护剂（依达拉奉、胞磷胆碱）理论上可改善神经功能缺损程度，但疗效与安全性尚需进一步证实。

脑梗是一种常见的脑血管疾病，如果不及时就医治疗，可能会引发一系列严重的后果。因此，当出现脑梗的症状时，需要尽快就医，并且遵医嘱进行治疗，以尽快控制病情。此外，加强健康意识，预防脑梗的发生，也是非常重要的。

如何预防脑梗死？

俗话说得好，在有效的治疗不如预防，预防是最经济最

（下转第93页）

白带，是否为不洁之物

杨艳华

四川省宜宾市兴文县人民医院 四川兴文 644400

【中图分类号】R173

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2019) 12-093-01

阴道分泌的蛋白样粘液称为白带，是阴道粘膜渗出液和宫颈腺以及子宫内膜某些分泌物的混合物。白带是阴道分泌的一种粘性液体，具有自清洁作用。白带的主要功能是防止各种细菌进入阴道，这被称为“自我净化作用”。女性生殖器（卵巢，输卵管，子宫，阴道等）从外阴连接到阴道和子宫。此外，阴道口非常靠近肛门，非常容易感染。白带像眼泪保护眼睛一样，时刻保护女性身体，维持体内酸性环境，抑制细菌入侵。只要是成年女性，每天都有白带。如果存在异常，则是生殖器官发炎和感染的迹象。

在正常情况下，成年女性的阴道中会分泌少量粘液，其中大多数是无色无味的（或略带腥味）。白带增多是病理性的。正常的白带为乳白色或粘液透明，无味，量不确定。在青春期中，月经中期，月经前和怀孕后有更多的白带，但在其他时间则没有。如果发现颜色或白带数量异常，例如黄色或绿色，尤其是混有血液或白带数量比平时多，这是一种异常情况，应及时请医生检查和治疗。

正常女性的白带数量与月经周期，性活动和性意念有关。适量的白带是一种生理现象。白带过多或过少都是一种疾病。如果白带明显减少或消失，则会出现阴道灼痛，干燥，性欲减退，不适或性交困难，并伴有耳鸣，下肢无力，头晕，头发稀疏，烦躁等。长时间白带太少，阴道的防御功能就会减弱，这很容易引起阴道炎。

白带增多是指女性白带增多。白带增多分为生理性白带和病理性白带。如果白带伴有多种情况，我们必须警惕妇科疾病的发生。平时注意个人卫生，定期做妇科检查，不要穿紧身的尼龙内裤，最好选择纯棉内裤，注意少用卫生护垫。

异常白带通常具有以下类型：（1）豆腐渣样白带。这种

白带看起来像豆腐渣或牛奶凝块，有时有异味，这种异味主要发生在真菌性阴道炎中。（2）血性白带，即白带中的血液，是重要的症状。这种白带经常发生在宫颈息肉，老年性阴道炎，粘膜下肌瘤中。（3）化脓性白带，这种白带为黄色或黄绿色，常常有臭味，看起来像米汤或脓液，多见于慢性宫颈炎，子宫内膜炎，滴虫性阴道炎，老年性阴道炎等。（4）有时，当患有粘膜下肌瘤或发炎时，会发生水性白带。该白带是淡水样，具有难闻的气味。它在子宫体癌，输卵管癌，宫颈癌等中更为常见。

白带异常都应该注意什么？第一、吸烟会加剧细菌性阴道炎。因为烟草中的尼古丁会削弱动脉血和氧气的结合，而酒会促进湿热，因此应禁用，所以避免吸烟和饮酒。第二、一定要避免辛辣食物。辛辣食物（辣椒，生姜，葱，大蒜）通常很热和干燥，会引起内脏热中毒，舌头生疮，牙龈肿胀，阴部瘙痒，肛门灼热等，导致炎症恶化。第三、忌甜腻食物。肥肉，黄油，猪油，羊肉等油腻食物以及糖果，奶油蛋糕，巧克力等高糖食物可以帮助滋润和加热，会增加白带的分泌，影响治疗效果。第四、忌海鲜。鱼类产品，例如黑鱼，皮蛋，黄花鱼，虾，螃蟹和其他水产品会促进湿热，进食后会使人外阴瘙痒加重，不利于炎症消失，因此应避免使用。

白带异常不可怕。实际上，如果注意日常生活，是可以避免这种情况的。除了注意饮食和运动。还需注意以下几点：第一，不要过度清洁阴道，这是由于过度清洁，很容易破坏阴道本身的弱酸性环境。第二，要注意孕期的保养。孕期容易受到细菌的侵袭，因此有必要加强局部预防和辅助治疗。第三，要警惕洗衣机，霉菌会藏在洗衣机桶中，应定期用杀菌溶液清洗以除去细菌。第四，注意公共场所卫生。外出时，避免使用公共浴池，毛巾等。

（上接第92页）

有效的健康策略。脑梗死可以从以下几个方面去预防：

1、改变不良的生活习惯

低盐、低脂饮食，戒烟酒，适量运动，避免情绪激动、过度劳累等容易诱发脑梗死的因素。所以要远离“三高食物”：远离高脂肪、高热量、高盐食物，注意营养均衡，保持饮食清淡的好习惯。多喝水：中老年人患心脑血管概率大，日常多喝水可以保持血管健康，血脂、血压水平稳定。除了多喝水缓解血液黏稠度外，还应该多吃点儿对血管有帮助的食物，能够提高人体的血脂代谢能力，减少血管内甘油三酯的堆积，改善血管弹性。坚持有氧运动：适当的有氧运动可以保持心情舒畅、避免激动，有利于促进血液循环。

2、及时治疗基础病

定期体检，定时检查并控制好血脂、血压、血糖等指标，一旦发现异常，务必及时就医。及早发现高血压、糖尿病、心脏病、高血脂等增加中风发病危险的疾病并及时治疗，都

是重要的预防措施。

3、预防脑梗死复发

对于脑梗死患者，预防复发，除了改变不良生活习惯和控制危险因素外，还应在医生指导下合理应用抗血栓和他汀等预防药物。

4、在医生的指导下科学规范的防治

切勿自行输液或者盲目食用保健品来预防脑梗死，应在医生指导下，科学规范防治。

除了常规的饮食调整、运动调理，还有药物辅助治疗之外，平常生活中多注意一些细节，也有助于中老年人群尽可能远离脑梗死，记得上面这4方面的预防措施，能帮助拥有健康血管，降低患上脑梗死的风险。

结束语

总之，脑梗死对人类健康的危害巨大，但如果能清楚地认识这个疾病，积极地预防和早期干预，它的发病率和致残率一定会降下来。