



有人认为,冬天是脑血管病的高发季节,夏天相对安全。但事实并非如此。脑血管病的发病受气温、湿度、日照等多种因素影响。当温度波动引起脑血管反复收缩和扩张时,各种脑血管疾病就有可能找上门,尤其是高龄、合并脑血管硬化的患者,极易罹患卒中。

炎炎夏日 脑卒中预防不可忽视

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 韩星波 鲁雨晴

夏季脑卒中高发的原因有哪些

潍坊市人民医院北辰院区门诊部的宋爱君医生表示,夏季气温高、湿度大,人体水分随着呼吸、流汗、皮肤蒸发快速流失,不仅会导致血液浓缩、黏稠度增加,更危险的是导致血压下降,尤其是对合并脑血管狭窄的患者而言,低血压导致的脑血管灌注动力不足会使病情急性加重。因此在夏季对脑卒中的预防不能忽视。

高温环境下,人体新陈代谢会显著加快,身体为了散热,体表的血管会扩张,更多的血液循环到体表,心脏等脏器的供血会相对减少。此外,进食冰激凌、冰镇西瓜等易刺激胃肠道,局部的御寒机制会激发周身广泛的血管收缩,外周动脉收缩后,四肢储备的血液加速回流又会增加回心的循环血量,进而提高

脑部血流引起动力学的改变。

夏季气温高,在阳光下活动时间较长时,易出汗和失水,尤其是老年人、高血压患者、糖尿病患者等,还可能出现脱水现象。当体内水分不足时,血液黏稠度上升、血流速度减慢,就会增加产生血栓的风险。不仅如此,过度活动还易导致体内的水分、电解质失衡,尤其是钠、钾、氯离子等电解质含量过低时,会影响人体的神经、心血管和肾脏功能,从而引起脑血管病的发生。

此外,天气炎热,人的心情也容易烦躁、紧张,睡眠质量下降,容易导致交感神经兴奋,使心脏的耗氧量增加,若再有过度劳累等因素,发病危险将增大。

夏季如何避免脑血管疾病发生

保持心情平静。早睡早起有助养护阳气,尽量不要熬夜,每天保证8小时睡眠。11时-13时是养心的关键时刻,建议午睡半个小时左右,一般不要超过一个小时。高温天气下,应尽量减少户外活动时间,特别是在午后时段。如果必须外出,应选择凉爽的地方,并采取防晒措施,避免直接暴露在阳光下,如戴遮阳帽、穿轻便透气的衣物和使用防晒霜等。

多喝水。饮用足够的水可以帮助保持血液的流动性,降低血液黏稠度,减少血栓形成的风险。建议每天饮用足够的水,可以根据个人情况和活动水平来确定。一般而言,每天饮用8杯水是一个

良好的目标。选择轻食和易消化的食物,避免高热量和油腻的食物。多摄入新鲜水果和蔬菜,适度摄入健康的脂肪,如橄榄油和鱼油,也有益心脑血管健康。

适度运动。可以选择在清晨或傍晚时段进行室内或凉爽的户外运动。适度的有氧运动,如散步、游泳或骑自行车,可以保持心脑血管健康,增强心肺功能,并有助于控制血压和体重。

需要注意的是,夏季使用空调切记不可将空调温度调得过低。室内外温差不超过10℃为宜,使用空调时间不可过长。



“趴着”治病 淹溺患者转危为安

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣
通讯员 李晓雯

近日,因不慎淹溺入院的周先生(化姓)的家属来到山东第二医科大学附属医院急诊重症监护室,为急诊科医护团队送来了一面绣有“医者仁心 救死扶危”的锦旗,向医院急诊科全体医护人员的及时抢救和精心治疗表示感谢。当时医院ICU联合多学科评估病情,制定个体化治疗方案,给予周先生持续俯卧位通气。经过治疗,周先生目前已逐渐康复。

近日,周先生不慎坠入污水管道,情况危急。接到指挥中心指令后,山东第二医科大学附属医院紧急赶赴现场,急救人员配合消防人员对周先生实施营救。在送院途中,急救人员给予周先生清理污物、保持呼吸道畅通、氧气吸入并注射药物等急救措施。到达急诊科后,抢救室医护人员立刻为周先生建立人工气道,吸引呼吸道内的污水污物,给予相应的抢救措施。因周先生病情危重,第一时间转入急诊重症监护室(EICU)进行治疗。在EICU内,医护人员为其进行了纤维支气管镜检查,并清理支气管内的污物,进行肺泡灌洗。周先生因淹溺导致多脏器不同程度损伤,持续呼吸机辅助通气,并进行连续性肾脏替代治疗,但效果一直不甚理想。

医院EICU联合多学科评估病情,制定个体化抗感染、抗休克等治疗方案,给予周先生持续俯卧位通气,通过重力作用改善肺的顺应性,促进肺扩张,引流气道分泌物,有效提高了血氧饱和度。经过医护团队数日的精心治疗,周先生目前可以下床活动,生活能够自理,转入康复医学科病房进行康复治疗。

山东第二医科大学附属医院急诊科主任刘勇表示,淹溺又称溺水,是指淹没或浸润于液态介质中而导致呼吸障碍的过程。人淹没于水或其他液体介质中,水中杂草、淤泥等阻塞呼吸道或因反射性喉、气管、支气管痉挛引起通气障碍而窒息,导致机体缺氧和二氧化碳潴留。俯卧位通气是一种在临床广泛应用的肺保护通气策略,通过改变卧位,可以改善肺泡通气和血流比例。通俗点讲,俯卧位通气也就是“趴着”治病,利用翻身床、翻身器或人工徒手进行翻身,使患者在俯卧位状态进行呼吸或机械通气,可有效改善肺通气及血氧饱和度。此外,俯卧位通气治疗还适用于仰卧位通气不佳、肺炎、肺不张、肺水肿等疾病。

无痛胃肠镜 在睡梦中一步到“胃”



提起胃肠镜检查,许多人可能会联想到恶心、呕吐、疼痛等不适反应。有的患者会因畏惧而放弃胃肠镜检查,从而错失胃肠道疾病早期诊断及治疗的良机。

那为什么要做胃肠镜呢?

胃肠镜检查是发现胃肠道疾病的重要手段,是诊断消化道早癌的“金标准”。很多消化道早癌早期并没有症状,当出现症状再就诊时为时已晚。消化道早癌如果能及时发现的话,可以通过内镜完全治愈性切除,不需要外科手术切除胃或肠,术后生活质量较高。还有一种情况,有的人因为长期饮食不规律或饮食结构不合理等种种原因导致胃肠道不适,从而怀疑自己得了某种严重的疾病而心存焦虑,这种焦虑会使胃肠道更加不适。这个时候做一次胃肠镜就可以探明真相,心理压力减轻了,身体状态也会随之恢复。

知道胃肠镜检查非常重要,但是又对胃肠镜检查心存恐惧,怎么办呢?

那就要给大家科普一下无痛胃肠镜。无痛胃肠镜是在普通胃镜、肠镜检查的基础上,由麻醉医生通过静脉给予一定剂量的短效麻醉剂,帮助患者迅速进入镇静、睡眠状态,无任何不适和痛苦地完成胃镜、肠镜检查,并在检查完毕后迅速苏醒。许多病人做完胃肠镜后,都由衷地感叹,在睡梦中就做完了检查,没有任何不适,原来胃肠镜检查并没有想象中的可怕啊!

那么,无痛胃肠镜安全及可靠吗?

检查时常用的麻醉药物,通常具有代谢快、残留少的优点;在检查期间,配有完善的监护设备和专业的医护人员……所有这些都最大程度地保障受检者的安全。目前国内外众多大型医院的长期经验证实:无痛胃肠镜检查的安全性是非常高的。

综上所述,无痛胃肠镜让人在睡梦中完成检查,整个检查过程安全、舒适、无痛苦,让人不再谈“镜”色变。

山东第二医科大学附属医院
董明慧

