

脑梗死的发病原因与早期信号有哪些

朱作林

有一个与我们生活息息相关，但可能被忽视的话题——脑梗死，值得大家关注。一谈起“脑中风”，相信很多人都有所耳闻。它就像是我们大脑的一场“暴风雨”，悄无声息地袭来，如果不及时防范和发现，可能会对我们的生活造成巨大的影响。那么，脑梗死到底是怎么一回事呢？它的发病原因有哪些？又有哪些早期信号可以让我们提前预警呢？

一、什么是脑梗死

脑梗死，也被称为“缺血性脑卒中”或“脑中风”，是由于脑部血管堵塞，导致脑部组织缺血缺氧而引发的疾病。通俗来说就是大脑的血管被堵住了，血液流不过去，导致大脑的一部分“饿死”了。

二、脑梗死的发病原因

1.动脉粥样硬化

动脉粥样硬化是脑梗死最主要的病因之一。当血管壁内皮细胞受损，充血炎症灶形成，易于发生血小板和纤维蛋白等物质的沉积，最终形成动脉斑块。这些斑块会导致脑血管狭窄和阻塞，进而引发脑梗死。

2.血栓形成

血栓形成是脑梗死的另一重要病因。当血管壁破裂或者血液凝固功能异常时，会导致血栓形成，随后阻塞了脑部供血动脉，引起脑组织缺血、缺氧和坏死。

3.心脏疾病

心脏疾病，特别是心房颤动等心律失常，心瓣膜病变等，会使心脏内形成血栓，这些血栓一旦脱落，就可能随着血液流动到脑部，堵塞血管，造成脑梗死。据统计，有心脏疾病的患者，其脑梗死的风险会显著增加。

4.高血压

高血压是脑梗死的危险因素之一。长期持续的高血压会导致脑血管损伤、动脉硬化和血管壁破裂，从而增加脑梗死的发生风险。高血压患者脑梗死的发生率比正常人高出很多。

5.糖尿病

糖尿病会损害血管壁和神经系统，增加微血管并发症的风险，同时也增加了脑梗死的患病率。糖尿病患者脑梗死的发生率比非糖尿病患者高出约10倍。

6.其他因素

除了上述主要原因外，还有一些其他因素也与脑梗死的发病风险有关。比如吸烟、饮食不健康、缺乏运动、肥胖、家族史等。这些因素都可能通过不同的机制影响脑血管的健康，增加脑梗死的风险。

三、脑梗死的早期信号

1.突发的头晕目眩：脑梗死患者常常会在毫无预兆的情况下，突然感到头晕目眩，仿佛整个世界都在旋转，脚下的地面变得不再稳定，甚至站不稳。这种头晕目眩的感觉，并非简单的眩晕或疲劳所能比拟，它来得突然且强烈，让患者感到十分惊恐和无助。这种症状的出现，是因为脑部血管被堵塞，导致脑组织缺血缺氧。当大脑的血液供应受到严重影响时，大脑的神经细胞开始受到损伤，无法正常传递信息，从而影响了身体的平衡能力。患者会感到头晕目眩，走路时摇摇晃晃，甚至需要依靠他人的帮助才能站稳。

2.一侧肢体无力或麻木：脑梗死患者还可能会出现一侧肢体无力或麻木的症状。这通常是因为脑部缺血缺氧影响到了大脑皮层的运动或感觉区域，导致这些区域的神经细胞无法正常工作。患者可能会感到一侧的手臂或腿部变得沉重无力，无法自如地活动；或者感到一侧的身体表面有麻木感，仿佛被什么东西覆盖住一样。这种症状的出现，意味着患者的神经系统已经受到了损伤。如果不及时采取措施进行治疗，这种损伤可能会进一步加重，甚至导致永久性的残疾。

3.说话不清楚或理解困难：因为脑部缺血缺氧影响到了大脑的语言中枢。患者可能会发现自己的语言变得混乱不清，无法用完整的句子表达自己的意思；或者无法理解他人的话语，甚至听不懂简单的指令。这种症状的出现，不仅会给患者的日常生活带来极大的困扰，还可能导致他们在社交场合中感到尴尬和孤立。

4.视力模糊或失明：脑梗死患者还可能会出现视力模糊或失明的症状。这是因为脑部缺血缺氧影响到了大脑的视觉中枢。患者可能会发现自己的视力变得模糊不清，无法看清楚远处的物体；或者突然失去视力，眼前一片漆黑。这种症状的出现，会让患者感到极度的恐慌和不安。因为视力是我们感知外界的重要方式之一，失去视力就意味着我们将无法独立生活，甚至可能面临生命危险。

5.头痛或呕吐：脑梗死患者还可能会出现头痛或呕吐的症状。主要是因为脑部缺血缺氧导致颅内压升高，刺激脑膜和神经引起疼痛或呕吐。患者可能会感到头部剧烈疼痛，仿佛被重物击中一样；或者频繁出现恶心、呕吐等症状。这些症状的出现，通常意味着患者的病情已经比较严重了。

6.意识模糊或昏迷：最严重的脑梗死

患者可能会出现意识模糊或昏迷的症状。这是因为脑部缺血缺氧导致大脑功能严重受损，无法维持正常的意识状态。患者可能会变得意识模糊、无法清晰思考；或者陷入深度昏迷状态，对外界刺激没有任何反应。这种症状的出现，意味着患者的生命已经岌岌可危。如果不及时采取抢救措施，患者可能会在短时间内失去生命。

四、如何预防脑梗死？

1.健康饮食：保持均衡的饮食结构，摄入足够的膳食纤维、维生素和矿物质，有助于维护血管健康。建议多吃新鲜蔬菜、水果、全谷类食物和富含不饱和脂肪酸的食物，如鱼类、坚果等。同时，减少高脂肪、高胆固醇和高盐食物的摄入，以降低血脂和血压，预防动脉粥样硬化的发生。

2.适度运动：适度的运动可以促进血液循环，增强心肺功能，有助于降低脑梗死的发病风险。可以根据自身身体条件进行一定时长的有氧运动，如快走、游泳、骑自行车等。同时，也可以结合力量训练、柔韧性训练等多样化的运动方式，全面提升身体素质。

3.戒烟限酒：烟草中的尼古丁和其他有害物质会损害血管壁，增加脑梗死的风险；而过量饮酒则会导致血压升高、血脂异常等问题，同样对脑血管健康不利。建议戒烟限酒，避免吸烟和过量饮酒对身体造成的损害。

4.保持心理健康：长期的精神压力、焦虑、抑郁等负面情绪会导致血管收缩、血压升高、血脂异常等问题，增加脑梗死的风险。因此，建议保持积极乐观的心态，学会调节情绪，避免长时间处于负面情绪中。

5.定期体检：定期体检可以及时发现脑血管病变和其他潜在的健康问题，从而采取针对性地预防和治疗措施。建议每年至少进行一次全面的体检，包括血压、血糖、血脂、心电图、颈动脉彩超等项目的检查。

通过本文的科普，我们对脑梗死的发病原因和早期信号有了更为深刻地认识。高血压、糖尿病、心脏病等多种因素都可能诱发脑梗死，而头晕、肢体无力、言语不清等早期信号则是身体发出的警示。面对这一可怕的疾病，我们不必恐慌，只要保持警惕，时刻关注身体的异常信号，及时就医，同时调整生活方式，保持健康状态，就能有效预防脑梗死的发生，守护我们的健康。

（作者单位系安庆市立医院）

产科医生教你科学备孕

刘哲西

现代医学研究表明，怀孕和分娩是一种自然的生理过程，孕妈妈的身体在完成自己的孕育工作后，会有一个自我恢复和调节的过程。这个过程对孕妇和胎儿来说都是极其重要的。因为如果在这个过程中出现了任何问题，都会对孕妇和胎儿造成不可逆转的影响。

怀孕是一件既幸福又辛苦的事。在这个过程中，我们既要接受怀孕带给我们身体上的变化，还要承受怀孕过程中带来的心理上的压力。要知道，孕期激素水平的变化和、子宫环境变化、生活方式和心理压力等都会给准妈妈带来很多问题。

一、要做好孕前检查

备孕检查要从孕前3个月开始，一直到整个孕期结束。因为孕前检查的目的就是要做好孕前准备，所以一定要有一个充分的计划。这不仅包括夫妻双方，还包括父母双方以及家族成员，最好提前到医院做一个全面的孕前检查。目前，我国孕前检查已纳入医保范围，因此检查项目费用通常不会太高。另外，在做孕前检查时，女性需要空腹8小时以上，男方则不需要禁食。

除了常规的生殖系统检查外，还应进行精液常规、血型、优生四项、梅毒螺旋体、肝功能等检查。男性则应进行精液常规检查和精液化液检测。如果在备孕期间发现了一些问题，要及时进行治疗或调理，这样才能更好地保证孕期的安全。需要提醒的是：夫妻双方都应在备孕前接受医生的指导和建议，在备孕期间应注意戒烟戒酒、远离有害物质（如接触X射线、有毒物质等）、避免熬夜及劳累等；保持良好的生活习惯及饮食习惯；保持健康体重；如果有条件的话还可以做一个孕前遗传咨询。当然了，这些准备都是建立在夫妻双方健康的基础上的。只有夫妻双方都做好充足的准备，才能更好地迎接宝宝的到来。

二、要合理营养

备孕期间要合理营养，选择多样的食物，保持均衡饮食。备孕前3个月开始，可以在医生指导下服用叶酸增补剂，因为叶酸能预防胎儿神经管畸形。孕期补充叶酸能有效预防胎儿

先天性心脏病、唇腭裂等出生缺陷的发生。建议每天至少食用4种的水果和蔬菜。平时吃饭要多样化，每天不少于20种食物，以保证各种营养素的均衡摄入。

备孕期要保证充足的蛋白质摄入。蛋白质是组成人体一切细胞、组织的重要组成部分，也是人体肌肉组织的重要组成部分。由于怀孕后准妈妈对蛋白质的需求大大增加，所以建议备孕期每日摄入1.5g/kg~2g/kg的蛋白质（相当于一个鸡蛋或100ml牛奶）。准爸爸们也应该适量多吃些富含优质蛋白的食物，比如鱼肉、虾、蛋类等。

三、保持良好心态

在准备怀孕的过程中，夫妻双方要学会调节自己的心态。不要给自己过大的心理压力，因为太大的压力会导致内分泌失调，从而影响胚胎的质量。此外，如果夫妻双方在备孕期间发生过感情危机，也要学会控制自己的情绪，不要因为一时冲动而做出伤害自己和宝宝的事情。

此外，女性朋友还要注意调整好自己的心态。如果发现自己已经怀上了宝宝却不想，千万不要采取极端措施来处理这个问题。因为在这种情况下往往会出现胎儿停止发育或流产的情况。所以想要科学备孕的女性朋友们一定要放平心态，以一颗平常心来面对这件事情。

四、适当锻炼身体

适量的锻炼身体是很有必要的。但是需要注意的是，一定要在专业人士的指导下进行，同时不能过量。锻炼身体有很多好处，既能增强体质，又能改善睡眠质量、放松心情等。但是，锻炼身体也要讲究方法，因为每个人的身体情况都是不一样的。如果在锻炼时出现不适症状，一定要及时停止锻炼。

由于体重过重或过轻都会影响精子和卵子的质量，而且体重过重或过轻的人受孕后也容易出现流产或胎儿发育不良的现象。备孕期要多运动，尽量避免久坐或久站，增加户外活动时间，每天至少进行半小时的有氧运动。

五、保证充足的睡眠

现代生活节奏快，人们往

往会有过度劳累的情况。而怀孕是个需要休息的过程，如果总是过于劳累，容易导致免疫力下降，影响内分泌。这样就会降低怀孕的概率，甚至容易导致流产。所以，想要健康地怀孕，准妈妈们就需要保证充足的睡眠，不能熬夜。因为长期熬夜会使内分泌紊乱，降低免疫功能，进而影响怀孕几率。

六、做好孕期保健

1.营养：均衡饮食，保证每天摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质，避免超重或肥胖，戒烟戒酒。

2.定期产检：一般整个孕期需要进行4至6次产检，分别是孕早期（前3个月）、孕中期（4至6个月）、孕晚期（7至9个月）、分娩前1周。每一次产检都不能错过，以及时了解胎儿生长发育情况及是否存在异常。需要注意的是，产检时医生会对孕妇的相关指标进行详细分析，孕妇不要害怕产检，医生会根据你的情况来制定适宜的孕期保健计划。

3.特殊情况：如孕妇患有高血压、糖尿病、甲状腺功能异常等疾病时，需要在医生指导下进行规范治疗；孕妇有发热或出现感冒症状时，需要在医生指导下进行相关治疗；孕妇患有急性传染病或急性中毒时，需要在医生指导下进行相关治疗。

4.如果有不良孕产史或家族遗传史的孕妇，应在孕前做好遗传咨询；如果有不明原因的流产或早产的孕妇，应在孕前做好相关咨询；如果是高龄产妇，也要在孕前做好相关咨询。

在整个备孕过程中，夫妻双方都要注意自己的饮食健康、作息规律和坚持运动。只有这样才能使身体更好地适应怀孕和分娩这两个重要阶段，确保宝宝能够健康地成长。虽然现在医学技术在不断进步，但是对于一些疾病来说，由于每个人身体情况不同，在怀孕后发生意外的概率也不同。一旦发现自己身体出现异常情况时，一定要及时就医咨询医生、做出判断并采取治疗措施。（作者单位系哈尔滨市第五医院）

做好日常护理有效预防湿疹

王兆瑞

湿疹是一种常见的皮肤病，表现为皮肤出现红斑、丘疹、丘疱疹、水疱、糜烂、渗出等，同时伴有剧烈的瘙痒。湿疹有急性期和慢性期之分，急性湿疹主要表现为皮肤上出现红斑、丘疹、丘疱疹，常对称分布，以面部和手部多见；而慢性湿疹主要表现为皮肤增厚粗糙，呈暗红色或棕红色，并且覆有鳞屑及点状出血，亦可累及全身多个部位，如手、足、小腿等。湿疹的病因是非常复杂的，可以分为内外两个因素。内因是由多种内在因素引起的皮肤疾病，如遗传因素、精神因素、内分泌紊乱等。外因是环境因素所致的各种刺激和过敏反应。内外因结合在一起，导致了湿疹的发生。

那么如何预防湿疹呢？下面介绍几种预防湿疹的方法：

一、注意饮食

1.首先要注意饮食的清淡，不吃或少吃油腻的食物。多吃富含维生素的水果和蔬菜，如西红柿、苹果、黄瓜、菠菜等。少吃油炸食物，以免加重肠胃负担。

2.不要吃容易引起过敏的食物，如羊肉、鱼、虾等海产品。而且不能吃辛辣刺激性的食物，如辣椒、蒜、生姜、花椒等。可以适当多吃一些具有清热去火功效的食物，如绿豆汤、莲子粥等。

3.不要喝酒和喝浓茶，多喝水。保持体内水分充足，可以有效降低身体对细菌的抵抗力；平时也可以适当进行体育锻炼，增强自身免疫力。

二、避免过敏

1.避免接触过敏原，要注意避免接触过敏原，如果在使用护肤品时出现过敏现象，要停止使用该护肤品。如果湿疹患者对花粉、尘螨、动物毛屑等物质过敏，可以在发病的季节减少外出，不养宠物。

2.加强皮肤护理，不要使用含有激素的软膏。由于激素药膏可以快速止痒，所以很多人在得了湿疹后会不管三七二十一地涂上药膏，殊不知这样只会加重病情。使用激素类药物时要注意其副作用，特别是过敏体质的患者要慎用激素类药物。

3.患有湿疹的患者最好不要接触化学物品和洗涤剂物质，因为这些物质会使病情加重。如果必须接触这些物质时要戴

上手套，或者尽可能地缩短接触时间。另外要注意防晒，避免紫外线对皮肤造成伤害。

三、避免抓挠

湿疹患者由于瘙痒难忍，常常会用手抓破皮肤来缓解瘙痒，而这样会加重局部皮肤的损伤，使皮肤增厚粗糙，从而导致湿疹的发生和加重。所以湿疹患者要注意避免抓挠，在皮肤被破溃时要避免用手去抓，以免引起感染。

四、不要用热水烫洗

热水烫洗或碱性肥皂洗患处，会加重病情。平时要注意勤换衣服，保持皮肤清洁干燥。湿疹虽然有很多的危害，但也不是无药可治。目前，临床上主要通过以下几种方法进行治疗：

1.抗组胺药：此类药物对治疗湿疹具有良好的效果，而且副作用小。患者在患病期间要注意多休息，多吃富含维生素的蔬菜和水果，忌食辛辣刺激性食物。

2.糖皮质激素是一种强效的抗炎药物，具有很好的止痒效果，但也会产生一些不良反应。患者在患病期间要避免使用该药物，否则会导致病情加重。

3.中药治疗湿疹也是一种非常有效的方法，具有很好的止痒效果。患者在患病期间要注意调整自己的饮食习惯，尽量避免食用辛辣刺激食物和海鲜发物。同时还要避免喝酒和抽烟。

4.免疫调节剂能调节人体免疫功能紊乱，从而达到缓解湿疹症状的效果。

5.抗菌药物可以杀灭或抑制多种致病真菌在皮肤上的感染，如白色念珠菌、金黄色葡萄球菌等。患者要注意饮食卫生和生活卫生。

五、注意个人卫生

养成良好的个人卫生习惯，保持皮肤清洁，在日常生活中应该注意对皮肤的保护，不要过度使用肥皂，尤其是碱性强的肥皂和洗涤剂。如果洗完澡后，不及时擦干身体，皮肤上残留的水分会导致皮肤毛孔堵塞，更容易导致湿疹的发生。每天都要对贴身衣物进行清洗和晾晒；经常对室内进行通风换气；养成勤洗手的好习惯；不要去公共泳池游泳，以免传染其他疾病。

当湿疹发作时，我们应该注意哪些呢？

1.避免接触刺激性物质：对于一些诱发因素要尽量避免。如对花粉过敏的患者应尽量避免在春季或秋季到户外去。此外，对海鲜、牛羊肉等食物过敏的患者也应该尽量避免食用。

2.保持皮肤清洁干燥，经常洗澡、洗头。特别是在洗完澡后，要及时涂抹保湿霜，避免皮肤干燥。

3.穿宽松柔软衣服：穿衣要宽松舒适、柔软透气、纯棉制品。同时要避免穿着羊毛织物、化纤织物等不透气的衣服。

4.注意饮食：应该避免食用辛辣刺激性食物、海鲜类食物以及油炸食品等。同时还应该注意保持良好的心态和充足的睡眠，这些对于预防湿疹都是有辅助的。

5.不要用力抓挠：对于局部瘙痒剧烈的患者要尽量不要抓挠局部皮肤。

六、生活要规律

生活要有规律，要有充足的睡眠，不熬夜，保证睡眠质量。做到劳逸结合，避免过度劳累。湿疹是一种常见的皮肤病，对人体危害很大，给人们带来了极大的痛苦和不便。因此，积极治疗湿疹很有必要。

1.要穿纯棉的衣服，避免穿着太紧或太厚的衣服；

2.应注意饮食卫生，不吃易致敏和刺激性食物；

3.注意个人及环境卫生，经常洗澡、换衣服，保持皮肤清洁。家中要少养猫、狗之类的宠物；

4.注意调节情绪，保持乐观的心态；

5.尽量避免接触化学成分用品。在湿疹急性发作期间应暂时停止使用一切化妆品及护肤品；

6.要避免各种外界刺激。如阳光、紫外线、寒冷、炎热等各种物理因素；

7.尽量避免食用易引起过敏的食物。如鱼、虾、蟹、牛羊肉等。

（作者单位系肇庆市中医院）

本版投稿邮箱：
0554-6657551
189 9404 5261

服用降压药要避免这些误区

杨艳

高血压是一种慢性病，需要长期服药。但许多患者在服用降压药物时，存在不少误区，导致降压效果不理想。据国家心血管病中心统计数据示，目前我国有高血压患者近3亿人，每年新发高血压患者约2亿人。有专家表示，我国高血压患者多是中老年人，大多数人对自我的病情认识不够，治疗依从性不高。目前我国的高血压药物主要有五大类：利尿剂、β受体阻滞剂、钙通道阻滞剂、血管紧张素转换酶抑制剂和血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂（ARB）。除这五类药物外，还有其他一些降压药。这些降压药的作用和副作用各有不同。

一、降压药越贵越好

很多人认为，降压药越贵越好，实际上，这种想法是不对的。一般来说，一种降压药是否有效果，关键在于它能不能有效控制血压。降压药的种类很多，每个品种都有各自的特点。其中，普利类降压药、沙坦类降压药、洛尔类降压药和利尿剂效果比较好。比如，普利类药物能有效控制血压，适用于大多数高血压患者。而沙坦类药物的降压作用比较强，同时不会引起血糖升高，适用于合并糖尿病、心血管疾病的高血压患者。洛尔类降压药主要作用是降低心率、减慢心输出量、降低心肌耗氧量等。

如果患者存在冠心病、心力衰竭、肾病等疾病，则应该选择降压效果较强的药物；如果患者是高血压合并冠心病或心衰患者，则应该选择降压作用较强的药物。但要注意的是，每种降压药都有自己的适应症和禁忌症。比如普利类药物不适合长期使用，否则会引起咳嗽等不良反应；因此，在选择降压药时要考虑到每个患者的病情和体质差异等情况。

值得注意的是，很多降压药是“一药多吃”或“一药多效”：比如普利类药物可降低血压、利尿等作用；沙坦类药物可降低血压、保护肾脏等。

二、分次或加量服药

药物在体内达到一定的血药浓度后才能发挥最大的疗效。如果分次服用药物，会使血药浓度不够，达不到正常范围，血压不能在短时间内恢复到正常水平，会影响降压药物的疗效；如果一次服用了大量药物，不能在短时间内将药物排出体外，药物就会在体内蓄积过多而导致不良反应的发生。

一位患者长期服用一种降压药，效果很好，但医生认为

这种效果不能持续。高血压的发病原因很复杂，血压的波动也有规律，单一用药不能完全控制血压。如果患者只服用一种降压药，就无法有效控制血

压，也会增加对肾脏、心脏等器官的损害。因此，医生建议患者至少服用2种降压药，才能保证控制血压效果更好、副作用更少。

目前比较常用的降压药物有：1.地平类药物：如氨氯地平、硝苯地平控释片（缓释片）、非洛地平_等。2.噻嗪类利尿剂：如氢氯噻嗪、呋塞米_等。3.钙通道阻滞剂（地平类药物）：如硝苯地平控释片（缓释片）_等。4.β受体阻滞剂：如特拉唑嗪、多沙唑嗪_等。

四、自行停药或换药

部分患者在血压控制得很好时，自行停药或换药，这是很危险的。因为血压是有波动的，即使在治疗过程中血压控制得很好，也会在短时间内出现波动，血压会再次升高。

另外，也有不少患者因种种原因需换药，但在这个过程中又不能正确把握剂量。事实上，大多数患者需要更换不同的降压药物种类或联合使用多种降压药物才能使血压达标。如果盲目更换降压药种类，往往会导致血压波动幅度过大，并引发新的心血管并发症。有些患者担心降压药物的副作用而自行停药或换药，这也是不可取的。因此，在服药期间要定期监测血压水平、血糖、血脂等指标。一旦发现异常或出现不良反应要及时与医生联系调整用药方案。（作者单位系大连市友谊医院）