

心脏，是人体最重要的器官之一，如同一个不知疲倦的泵，日夜不停地将血液输送到全身各个部位。心脏的正常运转对于维持生命至关重要，其主要功能是通过不断地收缩和舒张，推动血液在心血管系统中循环流动。血液携带氧气和营养物质，供应身体的各个组织和器官，同时带走代谢废物。然而，当心脏的供血通道出现问题时，就会危及生命健康。其中，冠状动脉粥样硬化是导致心脏供血不足的主要原因之一。

一、冠状动脉粥样硬化——心脏的“堵塞危机”

冠状动脉是为心脏提供血液的重要血管。当冠状动脉发生粥样硬化时，血管内壁会逐渐形成斑块。这些斑块会使血管狭窄甚至堵塞，导致心脏供血不足。引起冠状动脉粥样硬化的因素有很多，主要包括以下几个方面：

- 1.高血压：长期高血压会损伤血管内皮细胞，促使脂质在血管壁沉积，加速粥样硬化的进程。
 - 2.高血脂：血液中过高的胆固醇、甘油三酯等脂质成分，容易沉积在血管壁上，形成斑块。
 - 3.糖尿病：糖尿病患者血糖长期处于高水平，会损害血管，增加粥样硬化的风险。
 - 4.吸烟：烟草中的有害物质会损伤血管内皮细胞，促进血小板聚集，增加血栓形成的可能性。
 - 5.不良生活方式，如缺乏运动、高盐高脂饮食、长期精神紧张等。
- 当冠状动脉狭窄到一定程度时，患者会出现心绞痛、心肌梗死等严重症状。心绞痛通常表现为胸部压榨性疼痛，可放射至胸前区、肩背部等部位，一般在体力活动、情绪激动等情况下发作。休息或含服硝酸甘油后可缓解。心肌梗死则是由于冠状动脉完全堵塞，导致心肌缺血

在女性的生命历程中，痛经是一个时常困扰的难题，它并非只是一种单纯的生理现象，可能反映出身体的潜在问题，也可能与生活方式、心理状态等因素密切相关。让我们一起走进痛经的世界，深入了解这一常见却又常常被忽视的健康问题，为女性的健康与舒适寻找科学的解决方案。

- 一、痛经的定义与分类

痛经指女性经期或前后下腹部疼痛、坠胀伴腰酸等不适。分原发性和继发性两类。

 - 1.原发性痛经：也称功能性痛经，生殖器官无器质性病变，多发生于青春期少女和年轻未育女性，与月经期间子宫内膜释放前列腺素等物质有关，导致子宫平滑肌收缩过强、血管痉挛、缺血缺氧而疼痛。
 - 2.继发性痛经：由盆腔器质性疾病引起，如子宫内膜异位症、子宫腺肌病、盆腔炎症性疾病、子宫肌瘤等。初潮后数年出现，疼痛更严重且可能加重。

- 二、痛经的症状

疼痛：主要为下腹部疼痛，可放射至腰骶、会阴、肛门等，性质多样，程度不一。多在月经来潮前数小时开始，第一天最剧烈，持续2-3天缓解。

坠胀感：下腹部有重物压迫感，可与疼痛同时或单独出现。

腰酸：月经期间腰部酸痛、无力，严重影响活动。

其他症状：可伴有恶心、呕吐、腹泻、头晕、乏力，严重时面色苍白、出冷汗、四肢厥冷。
- 三、痛经的原因
 - 1.原发性痛经的原因

子宫内膜前列腺素异常：月经期间子宫内膜前列腺素 F2α 和 E2 增加，引起子宫平滑肌和血管异常。

子宫收缩异常：收缩过强或不协调影响经血排出，引发疼痛。

脊柱畸形的表现形式多样，从外形上看，可能会产生背部隆起畸形，类似“剃刀背”，部分患者还会出现“鸡胸”或“漏斗胸”畸形。根据位置可分为颈椎、腰椎和胸椎畸形。

一、脊柱畸形的原因

- 1.先天因素

先天发育异常是导致脊柱畸形的重要原因之一。例如先天性椎体分割不良，正常的椎体在发育过程中未能正确地分割形成完整的结构，这会使脊柱的支撑力不均衡，从而导致脊柱畸形。先天性异型椎体则是椎体在形态上出现异常，可能会使脊柱的生理曲度发生改变，进而引发畸形。先天性脊柱裂是一种较为严重的先天发育异常，由于脊柱在发育过程中未能完全闭合，这不仅会影响脊柱的稳定性，还可能对神经造成压迫，进而导致脊柱畸形的发生。
- 2.不良姿势

在日常生活中，长期不良坐姿、走路时弯腰驼背等不良习惯会对脊柱造成持续的不良影响。学生正处于长身体阶段，骨骼发育尚未完全成熟，长期的坐姿不良或者走路时弯腰驼背，会使脊柱长时间处于不正常的弯曲状态。身体长期处于这种扭曲状态，会造成脊柱发育不良，引起脊柱侧弯畸形。据统计，因

冠状动脉搭桥术：为心脏搭建生命之桥

高文力

坏死，症状更为严重，如持续剧烈的胸痛、呼吸困难、大汗淋漓等，若不及时治疗，可危及生命。

二、冠状动脉搭桥术——重建心脏血运的重要手段

为了解决冠状动脉粥样硬化导致的心脏供血问题，医学上发展出了一种重要的手术方法——冠状动脉搭桥术，也称为冠状动脉旁路移植术。

- 1.手术原理

冠状动脉搭桥术的基本原理是利用患者自身的其他血管（通常是乳内动脉、桡动脉、大隐静脉等），在冠状动脉狭窄或堵塞的部位两端建立一条新的通道，使血液绕过狭窄或堵塞的部位，重新为心脏供血。就像在堵塞的道路旁修建一条旁路，让车辆能够顺畅通行一样。
- 2.手术过程
 - (1)术前准备：患者在手术前需要进行全面的身体检查，包括心电图、心脏超声、血液检查等，以评估心脏功能和全身状况。医生还会向患者及家属详细介绍手术的风险和注意事项，患者需要禁食禁水一段时间。
 - (2)麻醉：手术通常在全身麻醉下进行，患者在手术过程中处于无意识状态。
 - (3)切口：医生会在患者的胸部正中或侧胸壁做一个切口，打开胸腔，暴露心脏和冠状动脉。
 - (4)获取血管桥：根据患者的具体情况，选择合适的血管作为桥血管。乳内动脉是常用的血管之一，因其具有良好的远期通畅率。此外，还可以选择桡动脉、大隐静脉等。医生会小心地将这些血管从患者身体上取下，备用。

了解痛经根源，关注女性健康

闫佳琳

- 个体差异：遗传、体质、心理因素影响，如对疼痛敏感或心理压力大的女性更易痛经。
- 2.继发性痛经的原因

子宫内膜异位症：子宫内膜出现在子宫外部位，经期出血和炎症刺激周围组织致痛。

子宫腺肌病：子宫肌层内异位内膜腺体周期性变化，使肌层肥厚，痛经加重。

盆腔炎症性疾病：盆腔炎症致组织粘连、充血、水肿，刺激神经末梢引起疼痛，还可能影响生殖功能。

子宫肌瘤：肌瘤压迫周围组织，影响子宫收缩和经血排出，黏膜下肌瘤疼痛更明显。

- 四、痛经的治疗方法

1.原发性痛经的治疗

 - (1)一般治疗

心理疏导：保持心情舒畅，缓解紧张焦虑情绪，家人给予支持。

生活方式调整：经期休息，避免劳累和剧烈运动，保证睡眠，注意保暖，饮食避免辛辣油腻刺激食物。

热敷：用热水袋或热毛巾敷下腹部，促进血液循环，缓解子宫痉挛。
 - (2)药物治疗

非甾体抗炎药：首选，抑制前列腺素合成，如布洛芬、萘普生等，月经来潮前1-2天开始服，连服2-3天。

避孕药：有避孕需求女性适用，减少前列腺素合成、抑制排卵，缓解痛经，但有副作用，需遵医嘱。

中药治疗：如益母草颗粒、痛经宝颗粒等，需辨证论治，在中医师指导下使用。
- 2.继发性痛经的治疗

不良姿势导致脊柱畸形的患者所占比例较大。

- 3.疾病影响

肿瘤、类风湿关节炎、强直性脊柱炎、退行性脊柱病变等疾病也会对脊柱造成严重影响，进而导致脊柱畸形。转移性肿瘤比较常见，由于肿瘤向脊柱转移，会破坏脊柱的结构，影响脊柱的生理弯曲，造成脊柱畸形。类风湿性关节炎和强直性脊柱炎会使脊柱关节变形，从而引起脊柱畸形。退行性脊柱病变如腰椎间盘突出症、椎管狭窄等，也会引起脊柱变形。原发性脊柱肿瘤、多发性骨髓瘤、脊柱骨肉瘤虽然比较少见，但也可造成脊柱畸形。
- 二、脊柱畸形的症状
 - 1.外形表现

脊柱畸形在外形上有诸多明显的症状。双肩肩膀不等高是常见的表现之一，患者的两侧肩膀不在同一水平线上，可能相差几厘米甚至更多。从外观上看十分明显，尤其是在穿着紧身衣物或者进行特定动作时，高低肩的差异更为突出。

剃刀背畸形也是典型症状，患者后背隆起，形似剃刀的背部，这主要是由于脊柱侧弯使得一侧的肋骨向外突出所致。在弯腰时，这种畸形更加明显，给患者的外观带来很大影响。
 - 2.神经症状

脊柱畸形不仅会引起外观上的变化，还可能压迫神经，产生一系列神经症状。当脊柱畸形压迫神经时，可能会引起双侧下肢疼痛、麻木。患者会感到腿部有刺痛、灼热感或者麻木感，严重影响日常生活和行动能力。如果是颈椎畸形，还可能引起双上肢疼痛、麻木。上肢的疼痛和麻木会影响患者的手部活动，如握力减弱、手指灵活性下降等。

- (3)康复训练：出院后，患者需要进行一段时间的康复训练。康复训练包括有氧运动、力量训练、心理康复等方面。有氧运动如散步、慢跑、骑自行车等，可以提高心肺功能；力量训练可以增强肌肉力量，提高身体的代谢水平；心理康复则有助于患者缓解焦虑、抑郁等情绪，提高生活质量。
- 2.注意事项
 - (1)饮食：患者术后应遵循低盐、低脂、低糖的饮食原则，多吃新鲜蔬菜、水果、全谷物等富含膳食纤维的食物，减少动物脂肪、内脏、油炸食品等高脂肪、高胆固醇食物的摄入。同时，要注意控制饮水量，避免暴饮暴食。
 - (2)运动：患者应根据自身情况，在医生的指导下逐渐增加运动量。运动时要注意循序渐进，避免过度劳累。如果在运动过程中出现胸痛、呼吸困难、头晕等不适症状，应立即停止运动，并及时就医。
 - (3)药物治疗：患者术后需要长期服用抗血小板药物、降脂药物、降压药物等，以预防血栓形成、控制血脂、血压等。患者应严格按照医生的嘱咐服药，不得擅自停药或更改药物剂量。
 - (4)定期复查：患者术后应定期到医院进行检查，包括心电图、心脏超声、血液检查等，以了解心脏功能和身体状况。医生会根据复查结果，调整治疗方案。

总之，冠状动脉搭桥术是一种重要的治疗冠状动脉粥样硬化的方法。通过手术，可以为心脏搭建新的生命之桥，改善心脏供血，缓解症状，提高患者的生活质量和生存率。然而，手术只是治疗的一部分，患者术后还需要进行规范的康复训练和药物治疗，定期复查，保持健康的生活方式，才能更好地维护心脏健康。

(作者单位系北京大学人民医院)

- 三、术后康复与注意事项
 - 1.术后康复过程
 - (1)监护病房：手术后，患者首先会被送入重症监护病房(ICU)，进行密切监测。医护人员会观察患者的生命体征、心脏功能、伤口情况等，确保患者平稳度过术后危险期。
 - (2)普通病房：当患者病情稳定后，会转入普通病房继续康复。在这个阶段，患者需要逐渐恢复饮食、活动等。一般来说，患者在术后几天内可以开始进食流质食物，然后逐渐过渡到正常饮食。同时，患者可以在医生的指导下进行适当的活动，如翻身、坐起、床边站立等，以促进血液循环，防止血栓形成。

- (1)合理饮食：饮食应均衡，多吃富含维生素和矿物质的食物，如水果、蔬菜、全谷物等。避免食用辛辣、油腻、刺激性食物，减少咖啡、酒精等饮料的摄入。
- 2.注意经期卫生
 - (1)保持外阴清洁：每天用温水清洗外阴，避免使用刺激性的洗液或香皂。
 - (2)及时更换卫生巾：选择质量合格、透气性好的卫生巾，并及时更换，避免细菌滋生。
 - (3)避免性生活：在月经期间应避免性生活，以免引起感染和加重痛经症状。
- 3.心理调节

保持心情舒畅，避免过度紧张和焦虑。可以通过听音乐、阅读、旅游等方式放松心情，缓解心理压力。
- 4.定期体检

女性应定期进行妇科检查，及时发现和治疗盆腔器质性疾病，预防继发性痛经的发生。对于有痛经家族史的女性，更应加强预防意识，定期进行体检。

痛经是许多女性面临的常见问题，但通过正确的诊断和治疗，大多数痛经症状可以得到有效缓解。对于原发性痛经，一般治疗和药物治疗通常可以取得较好的效果；对于继发性痛经，关键是针对病因进行治疗。同时，保持良好的生活习惯、注意经期卫生、进行心理调节和定期体检等预防措施也非常重要。希望通过本文的科普，能让更多的女性了解痛经，重视痛经问题，采取积极有效的措施，摆脱痛经的困扰，享受健康、快乐的生活。

(作者单位系中国医学科学院北京协和医院)

此外，脊柱畸形还可能导致肌肉张力增加，肌肉力量减退。患者会感到肌肉紧绷，活动受限，同时肌肉的力量也会逐渐下降，影响身体的运动功能。双下肢行走不稳也是常见症状之一，患者在行走时会感到摇晃、不稳，容易摔倒。

在严重的情况下，脊柱畸形甚至会引起大小便功能障碍、完全截瘫等。当神经受压严重时，会影响到控制大小便的神经，导致患者出现排尿困难、尿失禁、便秘等问题。完全截瘫则是最严重的后果，患者会失去下肢的感觉和运动功能，给患者及其家庭带来极大的痛苦和负担。

据统计，部分脊柱畸形患者会出现不同程度的神经症状，其中严重到影响大小便功能和导致截瘫的比例相对较低，但一旦发生，后果极其严重。因此，对于脊柱畸形患者，应及时进行诊断和治疗，以避免神经症状的出现和加重。

如何从症状与体征中敏锐捕捉脊柱畸形信号

李英华

此外，脊柱畸形还可能影响患者的整体形象。身体歪斜会让患者在站立或行走时显得不协调，严重影响美观。驼背则会使患者的背部过度弯曲，头部向前倾，给人一种萎靡不振的感觉。这些外形上的变化对患者的心态影响极大，严重影响患者的自信心，使其产生自卑、焦虑等情绪。据统计，约有80%的脊柱侧弯患者会因外形问题而感到心理压力。

此外，脊柱侧弯还会导致脊柱运动功能出现障碍。在各种工作或者运动时，患者会明显感到身体的不协调和受限。例如，在进行体力劳动时，患者可能会因为脊柱的不稳定而无法承受较大的力量，容易出现疲劳和疼痛。在进行体育运动时，患者的运动能力也会受到很大影响，无法像正常人一样进行各种动作，甚至可能会出现因脊柱的问题而增加受伤的风险。

2.影响内脏功能

严重的脊柱侧弯会导致胸廓变形，这对内脏功能会产生极大的影响。由于胸廓负责保护内脏器官，严重的脊柱侧弯会使胸廓压迫内脏。当肺部受到压迫时，患者会出现呼吸困难的症状。肺部

3.影响心理健康

脊柱侧弯对患者的心理健康有着不可忽视的负面影响。脊柱侧弯会严重影响形体的美观，这使得患者在社交场合中容易产生自卑心理。患者可能会因为自己的外形问题而不愿意与人交往，性格变得内向、孤僻。同时，脊柱问题引起的睡眠不佳、头晕目眩、视觉疲劳等症状，还会诱发一系列消极情绪。焦虑、压抑、自卑等情绪会长期困扰患者，对其心理健康造成极大的伤害。有调查显示，约有70%的脊柱侧弯患者会出现不同程度的心理问题。

(作者单位系中国人民解放军西部战区总医院)

脑梗死又称缺血性脑卒中，是指因脑部血液供应障碍，缺血、缺氧所导致的局限性脑组织的缺血性坏死或软化。脑血管就像灌溉农田的渠道，当渠道堵塞时，相应区域的庄稼(脑细胞)就会因缺乏水分和养分而枯萎甚至死亡。

引起脑梗死的主要原因有以下几种：

- 1.动脉粥样硬化

这是最常见的原因。长期的高血压、高血脂、糖尿病等危险因素会导致动脉内壁受损，脂质沉积，形成粥样硬化斑块。这些斑块可能逐渐增大，使血管狭窄，影响脑部血液供应。当斑块不稳定破裂时，会引发血栓形成，堵塞脑血管。
- 2.心脏疾病

如心房颤动、心肌梗死等心脏疾病，可导致心脏内形成血栓。这些血栓一旦脱落，随血液循环进入脑部，就可能堵塞脑血管，引发脑梗死。
- 3.血液黏稠度增加

某些疾病如红细胞增多症、高纤维蛋白原血症等，可使血液黏稠度增加，血流缓慢，容易形成血栓。

一、脑梗死的症状

脑梗死的症状多种多样，取决于梗死的部位和范围。常见的症状包括：

- 1.肢体无力或麻木

一侧肢体突然出现无力感，无法正常活动，或者出现麻木、刺痛等异常感觉。例如，患者可能无法抬起手臂、行走困难，或者感觉手部、脚部像有蚂蚁在爬。
- 2.言语障碍

表现为说话含糊不清、言语表达困难或理解别人说话有障碍。比如，患者可能突然无法正确说出自己想说的话，或者听不懂他人的话语。
- 3.面部不对称

一侧面部肌肉松弛，出现口角歪斜、流口水等现象。照镜子时可以明显看出两侧面部不对称。
- 4.头晕、头痛

突然出现剧烈的头晕、头痛，可能伴有恶心、呕吐。这种头痛通常与以往的头痛不同，程度更为严重。
- 5.视力障碍

出现单眼或双眼视力突然下降，视物模糊甚至失明。有的患者可能会感觉眼前有黑影飘动。
- 6.意识障碍

严重的脑梗死可能导致患者意识丧失，陷入昏迷状态。如果出现上述症状，应立即就医，争取在黄金时间窗内进行治疗，以最大程度地减少脑梗死对脑部造成的损害。

二、脑梗死会不会导致猝死死亡

脑梗死确实有可能导致猝死死亡，其原因主要有以下几个方面：

- 1.大面积脑梗死

当脑梗死的范围较大时，会引起严重的脑水肿，导致颅内压急剧升高。颅内压升高可压迫脑干等重要生命中枢，影响呼吸、心跳等基本生命功能，从而导致患者突然死亡。例如，一些患者在发病后短时间内就出现深度昏迷、呼吸骤停等危急情况。
- 2.脑干梗死

脑干是人的生命中枢，负责控制呼吸、心跳、血压等重要生命功能。如果脑干发生梗死，即使梗死面积不大，也可能对生命造成严重威胁。患者可能迅速出现呼吸、心脏骤停，导致突然死亡。
- 3.并发症

脑梗死患者在发病后可能出现各种并发症，如肺部感染、尿路感染、深静脉血栓形成等。这些并发症如果得不到及时有效的治疗，也可能加重患者的病情，甚至导致死亡。例如，严重的肺部感染可引起呼吸衰竭，深静脉血栓脱落可导致肺栓塞，这些都可能危及生命。

三、如何预防脑梗死

- 1.控制危险因素
 - (1)高血压：定期测量血压，遵医嘱服用降压药物，将血压控制在合理范围内。保持健康的生活方式，如低盐饮食、适量运动、避免过度劳累和精神紧张等。
 - (2)高血脂：定期检查血脂，如有异常，应在医生的指导下进行治疗。控制饮食，减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入，增加膳食纤维的摄入。
 - (3)糖尿病：严格控制血糖，定期监测血糖水平，遵医嘱服用降糖药物或注射胰岛素。合理饮食，适当运动，保持体重在正常范围内。
 - (4)心脏病：积极治疗心脏疾病，如心房颤动等，遵医嘱服用抗凝药物，预防血栓形成。
- 2.健康的生活方式
 - (1)合理饮食：均衡饮食，多吃新鲜蔬菜、水果、全谷物等富含膳食纤维的食物，减少饱和脂肪、反式脂肪和盐的摄入。
 - (2)适量运动：坚持每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，也可以结合力量训练，增强肌肉力量。
 - (3)戒烟限酒：吸烟和过量饮酒会增加脑梗死的风险，应尽量戒烟，限制酒精摄入。
 - (4)控制体重：保持合理的体重，避免肥胖。可以通过合理饮食和适量运动来控制体重。
- 3.定期体检

定期进行身体检查，包括血压、血脂、血糖、心电图等检查，以及及时发现潜在的健康问题，并采取相应的治疗措施。特别是对于有高血压、高血脂、糖尿病、心脏病等危险因素的人群，更应加强体检的频率。
- 4.脑梗死的治疗
 - 1.急性期治疗
 - (1)溶栓治疗：在发病后的黄金时间窗内(一般为4.5小时内)，可以采用溶栓药物溶解血栓，恢复脑部血液供应。但溶栓治疗有一定的风险，如出血等，需要严格掌握适应证和禁忌证。
 - (2)抗血小板治疗：对于不适合溶栓治疗的患者，可以使用抗血小板药物，如阿司匹林、氯吡格雷等，防止血栓进一步扩大。
 - (3)抗凝治疗：对于由心房颤动等心脏疾病引起的脑梗死，可以使用抗凝药物，如华法林、达比加群酯等，预防血栓形成。
 - (4)神经保护治疗：使用一些药物保护神经细胞，减轻脑损伤。
 - 2.康复治疗

脑梗死患者在病情稳定后，应尽早进行康复治疗，以促进神经功能的恢复。康复治疗包括物理治疗、作业治疗、言语治疗等。物理治疗主要是通过运动训练、按摩、针灸等方法，恢复患者的肢体运动功能；作业治疗则是通过训练患者的日常生活活动能力，如穿衣、吃饭、洗漱等，提高患者的生活自理能力；言语治疗针对言语障碍的患者，进行语言训练，帮助患者恢复言语功能。

脑梗死是一种严重的疾病，确实有可能导致猝死死亡。但通过了解脑梗死的危险因素、症状和治疗方法，我们可以采取积极有效的预防措施，降低脑梗死的发生风险。同时，如果不幸患上脑梗死，应及时就医，争取在黄金时间窗内进行治疗，并积极配合康复治疗，以提高生活质量，减少死亡风险。让我们共同关注脑健康，远离脑梗死这个“隐形杀手”。

(作者单位系郑州大学第三附属医院)

了解脑梗死风险，积极应对和预防

郝未顺

脑梗死又称缺血性脑卒中，是指因脑部血液供应障碍，缺血、缺氧所导致的局限性脑组织的缺血性坏死或软化。脑血管就像灌溉农田的渠道，当渠道堵塞时，相应区域的庄稼(脑细胞)就会因缺乏水分和养分而枯萎甚至死亡。

引起脑梗死的主要原因有以下几种：

- 1.动脉粥样硬化

这是最常见的原因。长期的高血压、高血脂、糖尿病等危险因素会导致动脉内壁受损，脂质沉积，形成粥样硬化斑块。这些斑块可能逐渐增大，使血管狭窄，影响脑部血液供应。当斑块不稳定破裂时，会引发血栓形成，堵塞脑血管。
- 2.心脏疾病

如心房颤动、心肌梗死等心脏疾病，可导致心脏内形成血栓。这些血栓一旦脱落，随血液循环进入脑部，就可能堵塞脑血管，引发脑梗死。
- 3.血液黏稠度增加

某些疾病如红细胞增多症、高纤维蛋白原血症等，可使血液黏稠度增加，血流缓慢，容易形成血栓。

一、脑梗死的症状

脑梗死的症状多种多样，取决于梗死的部位和范围。常见的症状包括：

- 1.肢体无力或麻木

一侧肢体突然出现无力感，无法正常活动，或者出现麻木、刺痛等异常感觉。例如，患者可能无法抬起手臂、行走困难，或者感觉手部、脚部像有蚂蚁在爬。
- 2.言语障碍

表现为说话含糊不清、言语表达困难或理解别人说话有障碍。比如，患者可能突然无法正确说出自己想说的话，或者听不懂他人的话语。
- 3.面部不对称

一侧面部肌肉松弛，出现口角歪斜、流口水等现象。照镜子时可以明显看出两侧面部不对称。
- 4.头晕、头痛

突然出现剧烈的头晕、头痛，可能伴有恶心、呕吐。这种头痛通常与以往的头痛不同，程度更为严重。
- 5.视力障碍

出现单眼或双眼视力突然下降，视物模糊甚至失明。有的患者可能会感觉眼前有黑影飘动。
- 6.意识障碍

严重的脑梗死可能导致患者意识丧失，陷入昏迷状态。如果出现上述症状，应立即就医，争取在黄金时间窗内进行治疗，以最大程度地减少脑梗死对脑部造成的损害。

二、脑梗死会不会导致猝死死亡

脑梗死确实有可能导致猝死死亡，其原因主要有以下几个方面：

- 1.大面积脑梗死

当脑梗死的范围较大时，会引起严重的脑水肿，导致颅内压急剧升高。颅内压升高可压迫脑干等重要生命中枢，影响呼吸、心跳等基本生命功能，从而导致患者突然死亡。例如，一些患者在发病后短时间内就出现深度昏迷、呼吸骤停等危急情况。
- 2.脑干梗死

脑干是人的生命中枢，负责控制呼吸、心跳、血压等重要生命功能。如果脑干发生梗死，即使梗死面积不大，也可能对生命造成严重威胁。患者可能迅速出现呼吸、心脏骤停，导致突然死亡。
- 3.并发症

脑梗死患者在发病后可能出现各种并发症，如肺部感染、尿路感染、深静脉血栓形成等。这些并发症如果得不到及时有效的治疗，也可能加重患者的病情，甚至导致死亡。例如，严重的肺部感染可引起呼吸衰竭，深静脉血栓脱落可导致肺栓塞，这些都可能危及生命。

三、如何预防脑梗死

- 1.控制危险因素
 - (1)高血压：定期测量血压，遵医嘱服用降压药物，将血压控制在合理范围内。保持健康的生活方式，如低盐饮食、适量运动、避免过度劳累和精神紧张等。
 - (2)高血脂：定期检查血脂，如有异常，应在医生的指导下进行治疗。控制饮食，减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入，增加膳食纤维的摄入。
 - (3)糖尿病：严格控制血糖，定期监测血糖水平，遵医嘱服用降糖药物或注射胰岛素。合理饮食，适当运动，保持体重在正常范围内。
 - (4)心脏病：积极治疗心脏疾病，如心房颤动等，遵医嘱服用抗凝药物，预防血栓形成。
- 2.健康的生活方式
 - (1)合理饮食：均衡饮食，多吃新鲜蔬菜、水果、全谷物等富含膳食纤维的食物，减少饱和脂肪、反式脂肪和盐的摄入。
 - (2)适量运动：坚持每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，也可以结合力量训练，增强肌肉力量。
 - (3)戒烟限酒：吸烟和过量饮酒会增加脑梗死的风险，应尽量戒烟，限制酒精摄入。
 - (4)控制体重：保持合理的体重，避免肥胖。可以通过合理饮食和适量运动来控制体重。
- 3.定期体检

定期进行身体检查，包括血压、血脂、血糖、心电图等检查，以及及时发现潜在的健康问题，并采取相应的治疗措施。特别是对于有高血压、高血脂、糖尿病、心脏病等危险因素的人群，更应加强体检的频率。
- 4.脑梗死的治疗
 - 1.急性期治疗
 - (1)溶栓治疗：在发病后的黄金时间窗内(一般为4.5小时内)，可以采用溶栓药物溶解血栓，恢复脑部血液供应。但溶栓治疗有一定的风险，如出血等，需要严格掌握适应证和禁忌证。
 - (2)抗血小板治疗：对于不适合溶栓治疗的患者，可以使用抗血小板药物，如阿司匹林、氯吡格雷等，防止血栓进一步扩大。
 - (3)抗凝治疗：对于由心房颤动等心脏疾病引起的脑梗死，可以使用抗凝药物，如华法林、达比加群酯等，预防血栓形成。
 - (4)神经保护治疗：使用一些药物保护神经细胞，减轻脑损伤。
 - 2.康复治疗

脑梗死患者在病情稳定后，应尽早进行康复治疗，以促进神经功能的恢复。康复治疗包括物理治疗、作业治疗、言语治疗等。物理治疗主要是通过运动训练、按摩、针灸等方法，恢复患者的肢体运动功能；作业治疗则是通过训练患者的日常生活活动能力，如穿衣、吃饭、洗漱等，提高患者的生活自理能力；言语治疗针对言语障碍的患者，进行语言训练，帮助患者恢复言语功能。

脑梗死是一种严重的疾病，确实有可能导致猝死死亡。但通过了解脑梗死的危险因素、症状和治疗方法，我们可以采取积极有效的预防措施，降低脑梗死的发生风险。同时，如果不幸患上脑梗死，应及时就医，争取在黄金时间窗内进行治疗，并积极配合康复治疗，以提高生活质量，减少死亡风险。让我们共同关注脑健康，远离脑梗死这个“隐形杀手”。

(作者单位系郑州大学第三附属医院)

形式之一，对患者的外形和功能有着显著的影响。从外形上看，患者会出现高低肩、身体歪斜、驼背等不良姿势形态。高低肩使得患者的肩部失去平衡，不仅在外观上十分明显，而且会影响患者的整体形象。身体歪斜会让患者在站立或行走时显得不协调，严重影响美观。驼背则会使患者的背部过度弯曲，头部向前倾，给人一种萎靡不振的感觉。这些外形上的变化对患者的心态影响极大，严重影响患者的自信心，使其产生自卑、焦虑等情绪。据统计，约有80%的脊柱侧弯患者会因外形问题而感到心理压力。

此外，脊柱侧弯还会导致脊柱运动功能出现障碍。在各种工作或者运动时，患者会明显感到身体的不协调和受限。例如，在进行体力劳动时，患者可能会因为脊柱的不稳定而无法承受较大的力量，容易出现疲劳和疼痛。在进行体育运动时，患者的运动能力也会受到很大影响，无法像正常人一样进行各种动作，甚至可能会出现因脊柱的问题而增加受伤的风险。

此外，脊柱畸形还可能影响患者的整体形象。身体歪斜会让患者在站立或行走时显得不协调，严重影响美观。驼背则会使患者的背部过度弯曲，头部向前倾，给人一种萎靡不振的感觉。这些外形上的变化对患者的心态影响极大，严重影响患者的自信心，使其产生自卑、焦虑等情绪。据统计，约有80%的脊柱侧弯患者会因外形问题而感到心理压力。

此外，脊柱侧弯还会导致脊柱运动功能出现障碍。在各种工作或者运动时，患者会明显感到身体的不协调和受限。例如，在进行体力劳动时，患者可能会因为脊柱的不稳定而无法承受较大的力量，容易出现疲劳和疼痛。在进行体育运动时，患者的运动能力也会受到很大影响，无法像正常人一样进行各种动作，甚至可能会出现因脊柱的问题而增加受伤的风险。

此外，脊柱畸形还可能影响患者的整体形象。身体歪斜会让患者在站立或行走时显得不协调，严重影响美观。驼背则会使患者的背部过度弯曲，头部向前倾，给人一种萎靡不振的感觉。这些外形上的变化对患者的心态影响极大，严重影响患者的自信心，使其产生自卑、焦虑等情绪。据统计，约有80%的脊柱侧弯患者会因外形问题而感到心理压力。

此外，脊柱侧弯还会导致脊柱运动功能出现障碍。在各种工作或者运动时，患者会明显感到身体的不协调和受限。例如，在进行体力劳动时，患者可能会因为脊柱的不稳定而无法承受较大的力量，容易出现疲劳和疼痛。在进行体育运动时，患者的运动能力也会受到很大影响，无法像正常人一样进行各种动作，甚至可能会出现因脊柱的问题而增加受伤的风险。

本版投稿咨询电话：
0554-6657551
189 9404 5261