



“一五一十” 防止脑血管病

内二科护士长 李金娣

【控制五大危险因素】

引起脑血管病的危险因素分为可干预与不可干预两种。年龄、性别、种族和家族遗传性是不可干预的危险因素。而可干预的五大危险因素如下：

- 1、高血压。研究发现，成功治疗高血压能减少40%的脑卒中风险。
- 2、糖尿病。
- 3、胆固醇水平。高胆固醇的危险来自血液中“坏”胆固醇（低密度脂蛋白）的含量。
- 4、心脏病。正常情况下，心脏有规律地跳动，随着年龄增长，它可能会以一种很快的、不规律的节律跳动，称作房颤。房颤时，血凝块随时可能从心脏壁上脱落，顺血流运行栓塞在脑部血管。房颤的病人约有4~18%患有脑卒中。
- 5、吸烟。

【十项注意要牢记】

如果已经患上脑血管病，需要定期复查，积极治疗，减少复发，降低致残率。以下十条预防措施要牢记：

- 1、定期测量血压。
- 2、每年查血脂。
- 3、保持好心态。
- 4、不要太劳累。
- 5、饮食要清淡。少食动物脂肪或胆固醇含量高的食物，多吃豆类、水果、蔬菜和鱼类等食物。
- 6、戒烟限酒。烟能加速动脉硬化。长期大量饮酒也会促使动脉硬化，甚至促使血管破裂。
- 7、保持大便通畅。避免过度用劲排大便，以免血压突然增高。
- 8、换季要注意。防寒避暑，避免血压剧烈波动而发生意外。
- 9、站起不能急。弯腰及卧床起身或改变体位时，动作须缓慢，防止头部一时供血不足发生意外。
- 10、运动要适量。每天做些力所能及的锻炼，避免激烈运动或过度劳动。

甲状腺结节是指在甲状腺内的肿块可随吞咽动作随甲状腺上下移动，是临床常见的病症，可由多种病因引起。超声检查应从哪些方面对甲状腺结节进行评估，现介绍如下：

- 1、**部位** 侧叶甲状腺可分为上、中、下三个区域，再加上峡部，整个甲状腺共七个区域。甲状腺结节按所占区域大概可划分单区域和多区域。恶性结节多数仅占据一个甲状腺区域，且以甲状腺中部最常见。髓样癌多数位于甲状腺上半区域。
- 2、**数目** 分单发和多发。在良性病变中，结节性甲状腺肿常为多个结节，但也可单结节。而甲状腺腺瘤多表现为单结节。
- 3、**大小** 结节大小一般在纵断面进行测量，若周边出现声晕，测量时应包括声晕厚度。结节的大小无助于预测病灶的良恶性。
- 4、**形态** 椭圆形、类圆形多见于良性结节，但髓样癌、滤泡癌也可有类似表现；乳头状癌常表现为不规则形，但部分甲状腺微小乳头状癌可呈圆形或类圆形。
- 5、**结节内部结构** 分实性、实性为主、囊性、囊性为主结节。结节内出现囊性成分提示该结节是恶性的可能性较小。囊性为主结节内有海绵状结构高度提示良性结节。

超声科主治医师 刘艳华

甲状腺结节性疾病的 超声评估

一、什么是出生缺陷？

出生缺陷是指孩子出生前，在妈妈肚子里就已经发生的形态结构、功能代谢、精神、行为等方面的异常。形态结构异常表现为先天畸形，如无脑儿、脊柱裂、兔唇、四肢异常等，生理功能和代谢缺陷常导致先天性智力低下（俗称“呆”“傻”）、聋、哑等异常。

二、如何预防出生缺陷？

当一个人意识到自己或家庭成员可能面临某种遗传病的风险，就应该尽快找遗传优生专家咨询，一般最好在婚前进行，如果已经结婚最好在怀孕前进行，已经怀孕的则应在孕早期、孕中期进行，对已出生的有缺陷的患儿应该进行遗传咨询，以免患儿失去最适当的治疗时机。

三、注意孕期保健，确保胎儿健康发展

及时确定是否已经怀孕，做好孕期保健工作，女方在停经40~50天即可进行检查以确诊是否怀孕和妊娠的位置，在确诊宫内妊娠的3个月内，禁止



出生缺陷预防知识

性生活，以免引起流产，孕期如患疾病，看病时一定要先告诉医生自己已经怀孕，以避免药物对胎儿造成不良影响。定期进行产前检查，及时发现问题，防患于未然。孕妇要保持有规律的生活及良好的精神状态。（院报编辑部）

四季温水泡脚

好处各不同

很多人白天工作忙碌了一天都是疲惫不堪的，晚上回家用温水泡脚真的很舒服。温水泡脚的好处很多，如果您不知道那就要好好学习一下，但是泡脚的时候也有一些注意事项。

中医认为不同的季节里温水泡脚的好处也是不同的，“春天泡脚，升阳固脱；夏天泡脚，暑湿可祛；秋天泡脚，肺润肠濡；冬天泡脚，丹田温灼”。经常坐办公室的人晚上用温水泡脚可以促进足部的血液循环，同时还可以按摩脚底的一些穴位，通过这些足部的反射区，来让身体的重要器官更健康。从经络角度来说，双脚是人体穴位最密集的部位之一，存在与各脏腑相对应的反射区，泡脚时通过经络传导，能达到脏腑保健效果。泡脚也有讲究。“睡前泡脚，胜吃补药”，睡前用40℃左右温水浸泡双脚(水淹没踝关节处)，每次泡20~30分钟(其间可

加热水保持水温)，泡脚后皮肤呈微红色为好，同时可用手按摩足趾和脚掌心。

●推荐几种温水泡脚的方法：

盐泡：温水中加入2大匙盐，盐有消炎杀菌、通大便的效果。

姜泡：温水中加入几块打扁的生姜，姜有散寒、除湿的作用。

酒泡：温水中加入一瓶米酒，或用其他酒类，可促进血液循环。

柠檬泡：温水中加入两片柠檬，可顺气提神，预防感冒。

醋泡：温水中加入3大匙白醋，可中和体内的酸，滋润皮肤。

●温水足浴应注意：

饭后不能立即足浴，以免影响消化；足浴时，室内环境宜安静舒适，室温适中，不要直接吹风，精神要放松；水温要保持温热，太冷易引起感冒等不适，太热会烫伤皮肤，尤其是糖尿病人浸泡，水温更不宜太高。烧伤、脓疱疮、水痘、麻疹及足部外伤者均不宜泡脚。足部皮肤皲裂者水温不宜太高，泡洗后擦干应涂上凡士林。（重症监护病房 马然）

胡萝卜用油炒才吸收好吗？

胡萝卜是美味的蔬菜，富含各种有益维生素。中医认为它可以补中气、健胃消食、壮元阳、安五脏，治疗消化不良、久痢、咳嗽、夜盲症等有较好疗效，故被誉为“东方小人参”。

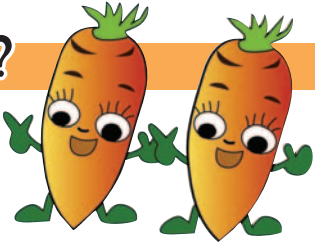
胡萝卜含胡萝卜素最高，大概是其他水果蔬菜的30~40倍，而胡萝卜素进入人体后，能在一系列酶的作用下，转化为丰富的维生素A，然后被身体吸收利用，这样就弥补了维生素A的不足。

维生素A可治疗夜盲症、干眼病及上皮组织角化症；具有抑制免疫活性细胞过度反应，淬灭引起免疫抑制的过氧化物，维持膜的流动性，有助于维持免疫功能必需的膜受体状态，对免疫调节分子的释放起作用。通过上述机制，增强了淋巴细胞、巨噬细胞或NK细胞等的抗肿瘤功能，尤其对肺癌、食道癌、鳞癌等有显著的预防和改善的效果，故具有防癌、抗癌、抗衰老作用，在医药工业上可做抗癌药；

由于具有抵抗自由基的作用，对心血管病及其他慢性病有治疗作用。

既然胡萝卜素有这么优点，那么怎么吃才能达到最好的吸收呢？胡萝卜素是脂溶性的，在水中的溶解性很小，把胡萝卜磨碎用食用油混合一下就会发现，大部分胡萝卜素都溶解到食用油之中，所以很多人认为用油炒才能更充分的吸收。

其实，胡萝卜素的主要吸收部位是小肠，真正影响胡萝卜素吸收的是小肠食糜中油脂含量，理论上只要小肠中食糜内的油脂含量足够，那么胡萝卜素就可以得到充分的吸收。所以，只要保持每天正常的油脂摄入，胡萝卜素都可以得到正常的吸收。（药剂科药师 马群）



突发性耳聋简称突聋或失聪，专指发病突然、原因不明的听力下降，以中青年居多，脑力劳动者比体力劳动者发病率高。主要临床表现为突聋，以听力突然下降，耳鸣，眩晕为主。

在突聋的综合治疗中，高压氧是主要的治疗，它可迅速提高血氧含量，增加氧的有效弥散距离，减轻水肿，改善内耳缺血缺氧状态，治疗压力一般2个大气压，吸氧方案30分钟x2，中间休息10分钟，10次为一疗程，一般在高压氧治疗8~9次出现疗效，20~25次最明显。不是治疗次数越多越好，它们之间不成正比关系。

突发性耳聋经高压氧治疗后预后比较好，高压氧治疗统计资料表明，一周之内治愈率70%左右，有效率98%左右；两周之内治愈率40%左右，有效率80%左右，6个月以上者效果不佳。

突发性耳聋的患者除了应用高压氧等正规综合治疗，还应注意以下几个问题：

- 1、患者一定要以平常心对待自己的病情，精神紧张非常不利于听力的恢复。
- 2、开始见效时往往不稳定，时好时坏，以后会逐渐变好且稳定下来。
- 3、应注意休息，避免熬夜。
- 4、应避免戴耳机用大音量听音乐或广播。

中医科主治医师 王月

高压氧治疗

突发性耳聋的