

常见的脑卒中防治误区您知道有哪些吗？

○平顶山市第一人民医院神经内科 张燕晓

近年来，脑卒中的发病率越来越高，有高致残率、高复发率、高死亡率等特点。因此，做好脑卒中防治工作至关重要，那么，脑卒中防治有哪些误区呢？

防治误区一：每年定期输液预防脑卒中。许多老年人有高血压、高血脂病史，害怕血液黏稠便每年定期输液，认为疏通血管可以预防卒中，这是没有科学依据的。由于有些老年人心功能不太好，盲目输液会增加心脏负担，严重的会导致心衰。为疏通血管而输液，是花钱买风险，且存在许多潜在风险，比如：输液反应、过敏反应、静脉炎等。

防治误区二：保健品可以代替药物治疗。一些老年人认为降压药物和他汀类药物有副作用，用其他所谓的降脂类降压类保健品替代更安全。答案是不能的。根据《中国缺血性卒中和短暂性脑缺血发作二级预防指南2022》版中预防缺血性脑卒中的三大基石：降压治疗，稳定斑块治疗，抗血小板治疗，这些是预防和治疗缺血性脑卒中最重要的药物之一，是保健品不能替代的。

防治误区三：年轻人不会得脑卒中。大部分年轻人认为“脑卒中是老年病”，这是不科学的。近年来，卒中有日渐年轻化的趋势，这和平时不健康的生活方式以及精神压力大有很大关系。很多年轻人长期吸烟喝酒，又喜欢吃高脂肪高钠的饮食，经常熬夜，肥胖，工作压力大，这些都是

诱发脑卒中的高危因素。而且，在青年脑卒中有还有一些少见的原因，例如：卵圆孔未闭、动脉夹层等。

防治误区四：脑卒中患者出院后不复查。有一些患者认为出院后只要规律服药就可预防脑卒中复发，不重视复查。其实，规律复查很必要。治疗脑卒中和预防复发是一个长期作战的过程，血压、血脂、血糖控制如何？平时服用药物有无肝肾功能损坏？这些都是复查项目，出院后一般每月复查一次，具体请遵医嘱。复查可以依据身体情况调整治疗方案。

得了宫颈糜烂是不是一定要治疗？

○平顶山市第一人民医院妇科一病区主治医师 叶婧

在门诊，很多病人会问：“医生，我有宫颈糜烂，是不是要治疗，需不需要塞药？”其实“宫颈糜烂”通常是一种正常的生理表现，由于宫颈上皮代谢旺盛引起。随着与国际接轨、知识的更新，逐渐取消了“宫颈糜烂”这一诊断，大多数情况下，“宫颈糜烂”能够“自愈”，不需要治疗，但少数情况下，所谓的“宫颈糜烂”是由疾病引起，这种情况下需要治疗。

1.生理情况。“宫颈糜烂”就是宫颈柱状上皮异位，比较常见于青春期、处于生育年龄的雌激素分泌旺盛的女性、口服避孕药或处于妊娠期的女性，没有什么症状，一般是由于雌激素的作用，使宫颈管柱状上皮外移至宫颈表面而呈现出糜烂样改变的一种正常的生理现象，鳞柱交界外移所致的糜烂样改变会随着年龄的增长、雌激素水平的下降，使得鳞柱交界内移，宫颈糜烂可自行消失，不用处理。

2.病理情况。若“宫颈糜烂”出现白带增多伴有发黄、异味等情况时，这些是宫颈发生感染出现的症状，也就是宫颈炎的表现，可以根据化验白带常规的结果，遵循医生意见应用抗生素或局部塞药来进行治疗。若“宫颈糜烂”同时出现同房接触性出血次数较多，如宫颈筛查阴性，还可以配合激光、微波等物理治疗，如常用的利普刀或激光冷冻来进行局部切除治疗，术后恢复良好并不会影响正常的生理功能。如宫颈筛查出现宫颈上皮内病变或早期宫颈癌，确诊后需要及时接受相关治疗。宫颈癌的发生是与人乳头瘤病毒(HPV)持续感染有关，特别是高危型HPV在宫颈鳞柱状交界区持续感染时容易发生癌前病变和宫颈癌。

因此，有“宫颈糜烂”的患者要定期到医院做宫颈防癌筛查，不能忽略宫颈炎、宫颈癌等疾病的预防和筛查，有异常出血等症状时，建议及时就医。患者日常生活中也要注意个人卫生，清洗外阴，注意保持外阴清洁与卫生，勤换贴身衣物，作息规律，避免过度劳累，适当锻炼，增强体质，清淡饮食，避免辛辣食物刺激。

“大便前头干硬，后头软黏”是怎么回事？

○平顶山市中医医院肛肠科副主任医师 孔祥运

大部分人的排便过程都非常简单，可以快速将粪便排出体外，但是也有一部分人深受便秘的困扰，无法顺畅排便。有些人会出现这种情况：在进行排便时前面特别干硬，到后面就非常软黏，还很容易粘在马桶上，需要连续好几次才可以冲干净。出现这种现象，究竟是怎么回事呢？

大便前硬后软说明了什么？

1.排便不及时

在生活中，有很多人由于工作忙，没时间等原因，经常会有排便不及时的情况，即使有了便意，也会选择憋着，其实这是一种很不健康的行为习惯。时间长了，很容易会发生便秘，而且经常憋便会导致大便无法排出体外，如果长时间在体内停留，很容易造成毒素堆积，大便中的水分也会蒸发，从而导致大便干燥。

我们摄入的新食物进入肠道之后会进行消化，从而产生新的粪便，此时粪便中的水分还没有被吸收，所以会出现前硬后软的现象。

2.脾胃虚寒

脾胃虚寒的患者也容易出现大便前硬后软的现象，因为当我们的脾胃受损时，消化和吸收功能就会减弱，摄入的食物无法快速地消化吸收，肠胃功能就会出现紊乱，随之而来的是排便功能受到影响。因此，大家在日常生活中一定要注意保护好脾胃，只有脾胃健康了，排便才会逐渐正常，从而有效预防便秘的发生。

3.久坐不动

现在有很多年轻人由于工作原因，经常需要坐着，而且长时间不运动，这类人其实很容易出现排便方面的问题。因为久坐不运动会影响体内的血液循环，使新陈代谢的速度变慢，从而导致体内的垃圾与毒素不能及时排出。时间长了，就会影响到身体的各个器官，尤其是肠胃功能，随着身体基础代谢率下降，摄入的食物不容易消化吸收，大量的食物长时间堆积在肠胃中，也会导致大便前硬后软。

如何调理

1.注意饮食

如果长期吃比较油腻的食物，会对肠胃造成一定的损伤，影响消化和吸收的功能，时间长了就会导致便秘的出现。所以在平时的生活中，应该多吃一些含膳食纤维比较丰富的食物，可以缓解便秘的出现。

2.多运动

不运动的人很容易出现排便异常的情况，所以在生活中一定要进行适当的锻炼，不仅可以促进身体的新陈代谢，对排便也有很大帮助。

3.按摩

排便异常的人可以在饭后用手指按摩腹部，每天坚持3次，每次时间5分钟左右，这样做可以促进肠胃蠕动，有效缓解排便异常的情况。

排便是否正常，直接反映出一个人的身体是否健康，建议大家在日常生活中，一定要养成良好的生活方式和饮食习惯，这样排便才可以顺利地进行。

引起骨质疏松的原因有哪些？

○平顶山市第一人民医院骨科一病区副主任医师 马国涛

随着我国人口老龄化，骨质疏松引起的脆性骨折越来越多，什么是骨质疏松呢？骨质疏松是指由任何影响骨代谢的疾病和药物及其他明确病因导致的骨质疏松，主要是由于疾病或药物等原因所致的骨量减少、骨微结构破坏、骨脆性增加和易于骨折的代谢性骨病。

一、常见原因

1.雌激素因素。雌激素对骨的作用主要为抑制骨吸收，女性骨质疏松主要病因之一是绝经后雌激素缺乏，雌激素对破骨细胞的抑制作用减弱，破骨细胞的数量增加、寿命延长，导致其骨吸收功能增强。**2.遗传因素。**遗传因素主要影响骨髓大小、骨量、结构、微结构和内部特性，父母骨质疏松会使子女骨质疏松发病率提高。**3.营养状况。**适当的钙磷比值（一般为2:1）可以促进肠内钙的吸收，而我国成年人的平均膳食钙磷比值为1:32，这种高磷低钙膳食消费模式使钙吸收减少。**4.物理因素。**骨组织不断经历着损坏、吸收、重建循环，当缺乏体力活动的有效刺激，身体形成的新骨量少于破坏的骨量时，则可发生负平衡，导致骨矿盐严重丢失。

二、诱发因素

1.不健康生活方式。包括长期卧床、体力活动少、吸烟、过量饮酒、过多饮用含咖啡因的饮料、进食障碍、营养失衡、蛋白质摄入过多或不足、钙和维生素缺乏、体质量过低等。**2.影响骨代谢的疾病。**包括性腺功能减退症等多种内分泌系统疾病、风湿免疫性疾病、胃肠道疾病、血液系统疾病、神经肌肉疾病、慢性肾脏及心肺疾病等。**3.影响骨代谢的药物。**包括糖皮质激素、抗癫痫药物、芳香化酶抑制剂、促性腺激素释放激素类似物、抗病毒药物、质子泵抑制剂和过量甲状腺激素等。

总之，目前大部分研究认为骨质疏松与以上因素有关。好发于绝经后女性以及老年男性，不健康的生活方式和影响骨代谢的疾病、药物，都可诱发此病。所以我们要提前预防，避免因骨质疏松引起脆性骨折。

TIPS:

科普园地

联系电话:18603754077