

眩晕危害大 突然眩晕如何是好



在厨房准备做饭时会突然觉得头晕目眩,看着琳琅满目的商品会突然感觉头晕,在早晨起床时感觉天旋地转,你有过以上感觉吗?其实这是眩晕疾病,和感冒、头痛一样,每个人都有患病几率,眩晕容易让人感到焦虑,尤其是在患者外出时,发生眩晕会给我们带来很大麻烦,那眩晕有什么危害,突然眩晕该怎么做?

一、眩晕症的危害

1.可能会造成患者出现耳蜗毛细胞死亡和前庭功能丧失等生理问题,患者有出现耳鸣、耳聋的可能,如果不能及时治疗,患者会受到眩晕症的影响出现头痛痴呆、脑血栓和脑溢血等症状,严重危害患者的生命安全。

2.尤其是一些中老年患者,多次反复发生眩晕,会影响机体脑血管的调节和大脑微循环,出现或加重患者的脑供血不足情况,引发脑梗塞等并发症。

3.眩晕症患者会受到疾病影响,产生较大的精神压力,尤其是在发病时,眩晕会让患者感觉到极度不安。

4.眩晕症的发病是没有规律的,如果患者在进行过马路、登山、驾驶汽车等危险行为时,突然发病,会对患者的生命安全产生严重威胁。

二、突然眩晕要怎么做

1.尝试静止:患者在突然出现眩晕症状时,可以尽可能地找一个能依靠的东西,能够在避免摔倒的同时,预防脑血管疾病的发生。

2.保持侧卧位:如果患者在出现眩晕时,同时有恶心、呕吐的症状,这时应当调整好患者的体位,尽量侧卧,能够防止患者因呕吐物吸入而出现窒息。

3.分析症状:如果患者只出现头晕的症状,并没有恶心或者呕吐等其他现象,可以在上述处理后,服用一些糖水来缓解症状。除此之外,患者还可以自己或者求助于他人来按摩自己的内关穴。手腕上有三个手指的条纹就是内关点,按摩内关穴可以缓解患者的头晕、呕吐症状。如果患者在10分钟后症状仍没有缓解,则需要尽快到医院进行检查。

结束语:虽然头晕或眩晕在日常生活中是一种较为常见的症状,但大多数人对这一疾病的认知并不够科学,在发生眩晕后,一定要到医院及时就医,否则眩晕反复发作,也会对患者的身体健康产生严重影响。(琼海市人民医院 程飞)

关注肺功能

肺功能康复有妙招!

肺是人体最重要的呼吸器官,其功能检测和康复是预防和治疗呼吸系统疾病的重要手段。随着环境污染、吸烟和其他生活方式因素的影响,肺功能问题正日益普遍。本文将介绍肺功能的检查,以及肺功能康复的妙招和技巧。

一、肺功能检查

肺功能检查是一种用于评估肺部通气和血氧级别的常规过程。通过检查肺活量、呼气峰流速(PEF)、一秒钟最大呼气体积(FEV1)等项目来确认肺功能是否正常。这些指标对于早期发现呼吸系统疾病非常有价值。

二、肺功能康复的妙招

肺功能康复是指通过锻炼和其他方法来提高呼吸系统的功能水平。它可帮助人体更有效地利用氧气,增强肺部和心血管的健康,改善日常生活质量。以下是一些肺功能康复的妙招:

1.深呼吸:深度呼吸可以扩张肺部,增加气体交换量,提高肺部总体功能。建议每次进行10-20分钟的深呼吸练习。

2.健康饮食:均衡的饮食对于保持肺部健康至关重要。多吃蔬菜、水果和全谷类食物,同时减少摄入大量油炸食品、糖和饮料。

3.有氧运动:适量的有氧运动可以使肺部更好地利用氧气,提高肺部功能。建议每周进行3-5次,每次20-30分钟的有氧锻炼。

4.戒烟:吸烟是导致呼吸系统疾病的主要因素之一。戒烟能够减少肺部损伤和患病风险,有助于肺部健康。

三、肺功能康复技巧

肺功能康复需要一定的技巧和方法,以下是一些值得注意的技巧:1.渐进式运动:逐渐增加运动强度和时间,不要过度运动或过度劳累。根据个人情况,制定适当的锻炼计划。2.坚持锻炼:坚持锻炼可以帮助改善肺部功能,但要注意休息和放松,以保护身体。3.合理呼吸:深度呼吸和缓慢呼出可以提高肺部功能,避免短促、急促呼吸。

总之,肺功能的检查和康复对于预防和治疗呼吸系统疾病非常重要。通过深度呼吸、健康饮食、有氧运动和戒烟等方式,可以提高肺部功能,减少肺部损伤风险。在进行肺功能康复时,需注意坚持锻炼、合理呼吸,确保安全。健康的肺部对于身体健康非常重要,希望通过本文,您能更好地了解肺部健康和肺功能康复的相关知识。

(三亚中心医院(海南省第三人民医院) 黄永善)

常用糖尿病药物的分类及作用机制

糖尿病是一种常见的慢性代谢性疾病,除饮食控制和生活方式改变之外,药物治疗在管理糖尿病中起着重要作用。以下将介绍常见的糖尿病药物分类和作用机制,帮助人们更好地了解这些药物的作用及其在糖尿病管理中的应用。

一、胰岛素类药物

快速作用型胰岛素:通过模拟胰岛素的快速分泌,迅速降低血糖水平。常用于进食前注射,以控制餐后高血糖。

中长效作用型胰岛素:注射后能持续释放胰岛素,并保持较稳定的血糖控制。适用于进食前的胰岛素基础补充。

二、胰岛素增敏剂

双胍类药物:通过提高机体对

胰岛素的敏感性,减少肝脏对葡萄糖的产生,增加周围组织对葡萄糖的吸收和利用。常见药物包括二甲双胍和格列本脲。

噻α-胰岛素促效剂:通过刺激胰岛素分泌,减少肝脏释放的葡萄糖,降低血糖水平。常见药物包括格列奈特和格列酮。

三、胰高血糖素样多肽-1 (GLP-1)类药物

GLP-1类药物通过模拟体内的GLP-1激素,增强胰岛素分泌,减少葡萄糖产生和胃肠道的葡萄糖吸收,并延缓胃排空。这些药物可以控制血糖水平,并有助于减轻体重。常见药物包括艾塞那肽和利拉鲁肽。

四、二甲葡萄糖苷酶-4(DPP-4)

4)抑制剂

DPP-4抑制剂能阻止DPP-4酶降解GLP-1和GIP,从而增加GLP-1和GIP的活性,促进胰岛素分泌,抑制葡萄糖生成,降低血糖水平。常见药物包括沙格列奈和西酮。

五、α-葡萄糖苷酶抑制剂

这类药物通过抑制肠道中α-葡萄糖苷酶的活性,减缓碳水化合物的消化和吸收,从而降低血糖水平。常见药物包括阿卡波糖和伊格列酮。

总之,糖尿病药物具有多种不同的分类和作用机制,通过正确使用和配合这些药物,患者可以更好地控制血糖水平,减轻症状,并预防并发症的发生。

(海南省中医院 黄家彦)

经皮经肝胆道穿刺置管引流后需注意哪些事项?

经皮经肝胆道穿刺置管引流是一种常见的治疗胆道疾病的方法。其能够有效地排出患者体内积聚的胆汁、脓液等液体,缓解患者的痛苦并预防疾病的进一步恶化。下面我们就来详细了解经皮经肝胆道穿刺置管引流后需要注意哪些事项,以及如何保持引流通畅。

一、经皮经肝胆道穿刺置管引流后需要注意哪些事项

1.睡姿:术后要避免置管处侧卧以及活动幅度过大,以免压迫导致管路阻塞及引流管脱出。建议采用半坐半卧位或平卧位休息。

2.饮食:术后一般需要忌口胆固醇高的食物,如油炸、辛辣、甜点、动物脑、肝等,以免引起急性胆囊炎等

情况。应选择清淡易消化、富含蛋白质的食物,如鸡蛋、豆腐、鸡肉、鱼等。

3.病情观察:术后要密切关注引流液颜色、量和性质,如出现异常情况应及时就医。同时也要注意周围伤口的清洁与消毒。

4.坚持药物治疗:胆道穿刺置管引流术后,一些患者还需要接受抗生素、止痛药等药物治疗,应记得按医嘱规律服用。

二、如何保持引流通畅

1.引流袋的监测:术后患者应每天监测引流袋内液体的量和颜色,定期更换引流袋,避免积液或渗漏。

2.保持引流通畅:应定期检查引流管路是否畅通,避免引流管阻塞

而影响引流效果。若发现引流不畅,应及时就医。

3.保证患者安全:引流管在插入过程中需要注意消毒、穿刺角度等因素,以避免可能的感染和出血风险。术后引流过程中,还应确保管路不被拉扯或碰撞,以保证引流效果和患者安全。

4.定期检查与随访:患者应按照医生的要求进行定期复查和随访,以确保引流的有效性,及时发现并处理可能的并发症。

总之,经皮经肝胆道穿刺置管引流术是常用的一种治疗手段,对患者能够有效地缓解症状,促进康复。

(中南大学湘雅医学院附属海口医院 张植兰)

得了角膜炎怎么办?

泳池游泳等,容易被病原体侵蚀而引发角膜炎。

(四)揉眼睛 揉眼时,手部的病菌接触到眼睛,在角膜上皮损伤时情况下容易引发角膜炎。

(五)免疫力低下 当我们身体免疫力低下时,一些疾病容易侵蚀到眼角膜而引发角膜炎。

二、如何治疗角膜炎?

控制感染、减轻炎症反应,促进角膜愈合是治疗角膜炎的主要原则,通过药物或眼科手术来减轻炎症反应,促进溃疡的愈合及防止瘢痕的形成。角膜炎的治疗应该根据不同的病因进行针对性的治疗。首先应该远离可能引发角膜炎的危险因素,例如如果患者是因长时间佩戴隐形眼镜而诱发角膜炎,应该停戴隐形眼镜,同时使用具有针对性的抗感染滴眼液进行治疗,在药物

治疗效果不佳的情况下,角膜溃疡加重,即将穿孔时可以考虑进行角膜移植手术治疗。

三、如何预防角膜炎

(一)提高身体免疫力功能 预防角膜炎应该加强锻炼,饮食均衡,促进免疫力的提升。

(二)注意保护眼睛 平时不要与人共用毛巾、眼药水等;不要长时间佩戴隐形眼镜,夜间睡觉前应该摘除隐形眼镜;佩戴隐形眼镜前应该先洗手;尽量不要用手揉眼睛;眼部进金属异物后应该及时到正规眼科就诊,取出异物。

总结:角膜炎是一种常见的眼部疾病,我们要注意保护好我们的眼睛,得了角膜炎后应该及时到医院进行正确及时的治疗。

(中山大学中山眼科中心海南眼科医院(海南省眼科医院) 徐家窠)

新生儿黄疸是什么? 用不用治?

很多宝宝出生后可能会出现黄疸,也就是皮肤、眼白等器官的发黄。很多家长对黄疸的认识不足,也没有意识到有什么问题,甚至在宝宝出现了嗜睡、惊厥的情况下才去医院就诊。

1.新生儿黄疸是什么

新生儿黄疸也称为新生儿高胆红素血症,是由于胆红素在新生儿体内累积过多引起皮肤及其他器官的黄疸所致,在新生儿中非常常见,约80%的早产儿和50%的足月儿会出现新生儿黄疸,新生儿的血清胆红素超过5-7mg/dl的时候就会出现肉眼可见的黄疸。

2.新生儿为什么容易出现黄疸

胆红素来自红细胞,红细胞在衰老、死亡后,经过肝脏的代谢就会

产生胆红素,最后会通过粪便排出,所以正常人的血液中都含有一定量的胆红素。新生儿由于在出生后红细胞破坏增多、肝脏发育不成熟、肠道蠕动不足等多种原因,导致短时间无法代谢过多的胆红素,导致胆红素在体内堆积,引起黄疸。

3.新生儿黄疸需不需要进行治疗

家长不用过分担心新生儿黄疸。大多数的新生儿黄疸程度较轻,一般会在新生儿生后的2-3天出现,在4-7天达到黄疸的高峰,出生后7-14天黄疸就会逐渐消退。在宝宝精神好、没有其他高危因素、黄疸程度不高的情况下,是不需要进行治疗的,但家长仍要时刻关注宝宝黄疸的情况,保障宝宝的健康。而少部分的宝宝可能会出现黄

疸发生早、上升快、峰值高、消退晚的情况,并且会伴随着发热、缺氧、低血糖、低体温等高危因素,这种情况的黄疸是具有危险性的,可能会对宝宝的健康造成危害,严重的话还会出现惊厥、胆红素脑病等,造成不可逆的脑损伤,如脑瘫、听力障碍等。在临床上需要由医生根据宝宝的胎龄、黄疸程度、是否存在高危因素等具体情况来判断新生儿黄疸是否需要进行治疗。

4.结束语 新生儿黄疸是绝大多数新手爸妈都要面对的事情,这就需要家长及时对新生儿进行关注,做到早发现、早治疗,避免胆红素脑病等严重情况的发生而抱憾终生。

(海南省妇女儿童医学中心 庞鑫)