

日常养护血管，远离脑梗死风险

◎广元市第一人民医院 胡钦蓉

脑梗死通常不是突然出现的，而是脑血管长期受损、脂质堆积、血管硬化逐步加重后出现的急性病变。脑血管拥有一定的自我修复能力，但长期的不良生活习惯会持续透支血管健康，造成血管损伤。多数脑血管的隐性损伤没有明显不适症状，极易被忽略。坚持日常精细化养护，规避伤血管的生活习惯，能够有效延缓血管老化，从根源上降低脑梗死的发病风险。

不良行为导致

脑血管的老化和堵塞，并非单一疾病导致，大多是长期细微损伤累积的结果。正常情况下，脑血管内壁光滑且富有弹性，可保障脑部血流稳定供应，而长期的饮食不当、久坐不动、作息紊乱等行为，会持续刺激血管内壁，造成内皮微小破损。血液中的脂质物质会在破损处慢慢沉积，形成细小斑块，造成血管管腔变窄、血管弹性减退，从而导致血液流速持续变慢。这种血管退变过程隐蔽且缓慢，早期

无明显体感不适，等到出现头晕、肢体麻木等症状时，血管狭窄程度往往已经较为严重，存在较高的脑梗死发病隐患。

调整饮食结构

长期不合理的饮食结构，是诱发血管斑块、血液黏稠的首要因素。持续摄入高盐、高油、高糖食物，会直接损伤血管内皮，升高血脂、血糖水平，加速脂质沉积和血管硬化。日常饮食需坚持清淡、均衡的原则，严格控制腌制食品、油炸食物、肥肉、精加工甜品、含糖饮料的摄入，减少血管代谢负担。同时合理搭配粗粮、新鲜果蔬、优质豆制品和瘦肉，补充膳食纤维、维生素以及微量元素，帮助代谢血液中多余的脂质和代谢废物，维持血液洁净，保护血管通畅状态。

规律补水是性价比最高的血管养护方式，缺水会直接造成血液浓缩、血流速度放缓，大幅提升血栓形成的风险。晨起空腹饮用温水，可快速稀释夜间浓缩的血

液，唤醒全身血液循环，避免晨起脑部供血不足；白天采用少量多次的补水方式，持续维持血液黏稠度稳定，防止血液淤积；睡前适量补水，能够改善夜间睡眠时血流过缓的问题，有效预防夜间血管堵塞。切记避免一次性大量喝水，也不要用冰水、浓茶、咖啡等饮品替代温水。

改善生活习惯

坚持规律适度运动。长期久坐不动是损伤脑血管的隐形诱因，久坐会让全身血液循环速度减慢，脂质代谢效率降低，加速脑血管硬化、狭窄。普通人无须高强度健身运动，散步、慢跑、拉伸、太极拳等温和的有氧运动，都可以有效促进全身气血循环，锻炼血管收缩和舒张能力，持续维持血管弹性。每久坐40分钟左右就起身活动，每天坚持运动30分钟，长期坚持可有效改善脑部供血，避免血流淤滞，降低血管病变风险。彻底戒烟、禁酒，烟酒中的有害物质会直接破坏血管内皮，加速血管硬化，大幅提升血栓、脑梗死的发生风险。

保持稳定作息和情绪。作息紊乱和情绪失控，会直接引发脑血管功能性损伤。

长期熬夜会让血管长期处于应激收缩状态，血管压力持续升高，内皮损伤不断累积，加速血管硬化；剧烈情绪波动会造成血压瞬间飙升，引发脑血管痉挛，极易导致不稳定斑块脱落，诱发急性脑梗死。日常应保持规律作息，早睡早起，避免熬夜透支身体，维持平稳、舒缓的心态，避免情绪大起大落，由此有效稳定血压和血管状态，规避急性脑血管问题。

血管养护是终身性的健康管理工作，短期调理无法逆转血管退变，只有长期坚持才能稳定血管状态。定期监测血压、血糖、血脂三项基础指标，积极管控基础慢病是预防脑梗死的关键，指标长期异常会持续侵蚀血管，加速斑块生长和血管狭窄。同时密切关注身体变化，若频繁出现头晕、单侧肢体发麻、视物短暂模糊等症状时，及时就医检查，做到早发现、早干预。

脑梗死的预防重在日常养护，多数血管病变都源于长期不良生活习惯。坚持科学的养护方式，摒弃伤血管的不良习惯，做好指标监测和身体筛查，才能维护血管健康，远离脑梗死风险。☺

阑尾炎发作，这些信号要警惕

◎通江县洪口镇卫生院 蒲 钊

阑尾炎是外科常见的急腹症，若未能及时识别信号并就医，可能引发阑尾穿孔、腹膜炎等严重并发症，甚至危及生命。很多人因对阑尾炎的症状认识不足，将其误认为普通腹痛、肠胃炎，延误治疗时机。本文将为大家科普阑尾炎发作的典型信号、易混淆情况及紧急应对方法，帮助大家快速识别、科学处理，减少健康风险。

发病急进展快

阑尾炎的本质是阑尾管腔堵塞后引发的炎症反应，阑尾是附着在盲肠末端的细长管状器官，管腔狭窄，容易因粪石、淋巴滤泡增生、异物等因素导致堵塞。管腔堵塞后，阑尾内的分泌物无法排出，细菌大量繁殖，引发黏膜充血、水肿，进而发展为化脓性炎症，严重时可能导致阑尾坏死、穿孔。阑尾炎可发生在任何年龄段，以青壮年居多，发病与饮食不规律、

暴饮暴食、剧烈运动、免疫力下降等因素相关，其核心危害在于炎症进展迅速，若不及时干预，感染可能扩散至腹腔，引发严重后果。

典型发作信号

阑尾炎的疼痛信号具有典型的转移性特点，初期多表现为上腹部或脐周隐痛、胀痛，持续数小时后，疼痛会逐渐转移并固定于右下腹。疼痛性质多为持续性胀痛或阵发性加剧，按压右下腹特定部位时疼痛明显，松手瞬间疼痛会突然加重，这一特征有助于初步判断。部分患者可能直接出现右下腹疼痛，疼痛程度会随炎症进展逐渐加重，严重时无法直腰、行走，甚至出现疼痛放射至后腰或会阴部的情况。

除了疼痛，阑尾炎患者常伴随多种全身症状。胃肠道症状表现为恶心、呕吐、食欲缺乏，呕吐物多为胃内容物，部分患者会出现腹泻或便秘；全身症状包括发

热，体温多在37.5~38.5℃，若阑尾穿孔或引发腹膜炎，体温可能升至39℃，同时伴随乏力、头晕、寒战等表现。此外，患者可能出现右下腹压痛、反跳痛，按压时腹肌紧张，严重时可出现全腹胀痛。这些伴随症状与疼痛结合，能更准确判断病情。

区分易混淆情况

区分阑尾炎需与肠胃炎、胆囊炎、输尿管结石等疾病引发的腹痛。肠胃炎多有不洁饮食史，疼痛多为阵发性绞痛，伴随腹泻、呕吐频繁，疼痛部位不固定；胆囊炎疼痛位于右上腹，可放射至右肩，按压右上腹有明显疼痛，常伴随发热、恶心；输尿管结石疼痛多为突发性刀割样绞痛，疼痛从腰背部开始，沿输尿管放射至下腹部、会阴部，可能伴随血尿。阑尾炎的转移性右下腹痛、固定压痛是核心鉴别点，需结合伴随症状综合判断。

儿童、老年人及孕妇等特殊人群的阑尾炎症状可能不典型，需格外警惕。儿童阑尾炎发病急、进展快，疼痛定位不清晰，可能表现为哭闹不止、呕吐频繁、高热，容易被误认为感冒或肠胃炎；老年人反应迟钝，疼痛症状轻微，体温升高不明显，但病情进展快，容易发生阑尾穿孔；

孕妇因子宫增大压迫阑尾，疼痛部位可能上移，表现为右上腹或腰部疼痛，容易与胆囊炎、肾盂肾炎混淆，需通过检查进一步鉴别。

紧急应对与处理

一旦出现疑似阑尾炎的信号，需立即停止活动，保持安静休息，避免剧烈运动或按压腹部，防止炎症扩散。切勿自行服用止痛药、抗生素等药物，止痛药会掩盖疼痛症状，影响医生判断，滥用抗生素可能延误病情，导致感染加重。立即拨打120急救电话或前往医院急诊科就诊，就医时需详细告知医生疼痛开始的位置、转移情况、伴随症状及发病前的饮食、活动情况，帮助医生快速明确诊断。阑尾炎的治疗以手术为主，常用的手术方式包括腹腔镜阑尾切除术和传统开腹手术，及时手术能有效切除病灶，避免并发症，术后遵循医嘱进行护理和康复，多数患者可快速恢复。

阑尾炎发作的信号看似复杂，但抓住“转移性右下腹痛”这一核心特征，结合伴随症状，就能初步识别。面对疑似症状，切勿抱有侥幸心理，及时就医是维护健康的关键。☺

糖友外出必备清单，预防低血糖突发

◎简阳市射洪坝街道鳌山社区卫生服务中心 谢仁艳

对于糖尿病患者而言，外出活动时的血糖波动的风险会明显增加，突发低血糖危险性高，且户外处置条件有限，容易引发危险。提前备好随身应急物品，做好预防准备，能够有效规避突发风险，保障外出出行安全。

外出更容易低血糖

糖友外出时的身体状态与居家休养时存在明显差异，多种外在因素叠加，会大幅提升低血糖的发生风险。外出旅行会增加身体活动量，多余消耗体内血糖，若进食不足或用药方案未调整，极易出现血糖偏低的情况。外出就餐饮食结构不固定，主食摄入量、进餐时间不规律，与日常居家饮食节奏偏差较大，容易造成能量供给不足。同时户外温度变化、身体疲惫、情绪波动等，都会影响身体血糖代谢水平，诱发低血糖。这类诱因具有不可控性，无法完全规避，

只能依靠随身防护、及时补救来降低发病风险。

三类必备随身物品

一是便携血糖仪。这是糖尿病患者外出的基础防护物品，能够快速、精准掌握实时血糖数值，区分真实低血糖和主观身体不适。部分患者出现头晕、心慌时，无法准确判断是低血糖、血压波动还是劳累导致，盲目补充糖分容易造成血糖骤升，引发血糖大幅波动。外出随身携带血糖仪、采血针和试纸，感觉身体不适时可立即检测血糖，精准判断身体状态，数值偏低时及时补糖，血糖正常则无须过度干预，避免错误处置带来的血糖不稳问题，为外出期间的血糖管控提供精准依据。

二是快速升糖应急食物。区别于普通零食，这类食物升糖速度快、起效时间短，可快速纠正血糖偏低的状态。首

选葡萄糖片、葡萄糖口服液，糖分无须肠胃转化，可直接被人体吸收，短时间内提升血糖，适配中度、轻度低血糖突发情况；也可携带方糖、硬糖、纯果汁作为备用。需要避开巧克力、饼干、坚果等高脂应急食物，这类食物消化速度慢，升糖效率低，无法快速缓解突发低血糖，会延误最佳补救时机。

三是个人病情提示卡片。病情提示卡片容易被忽视，但其至关重要。卡片上可清晰标注个人糖尿病病史、常用降糖药或胰岛素种类、紧急联系电话，以及低血糖急救救助方式。外出途中突发严重低血糖，无法自主行动或丧失意识时，身边人员可通过卡片快速了解病情，及时开展救助、联系家属，避免因信息缺失导致救助延迟，最大限度降低外出低血糖的安全风险。

正确使用三类物品

提前监测规避突发风险。外出前可提前用血糖仪检测空腹血糖，血糖数值偏低或接近临界值时，提前少量补充糖分，避免外出活动后血糖持续下降。外出时长超过两小时，可中途定时复测血糖，动态掌握血糖变化，提前预判低血糖风险。尤其是空腹外出运动、长时间走路等情况，定时监测能够做到提前预防，而非发病后补救。

按需定量补充应急糖分。出现轻微低血糖症状时，根据血糖数值定量补糖，常规情况下服用1~2片葡萄糖片或半杯纯果汁，休息10分钟后再次复测血糖，观察数值回升情况，避免一次性大量补糖造成血糖飙升。症状完全缓解后，可适量补充少量主食，稳住血糖状态，防止低血糖反复反弹。应急糖分仅用于突发补救，不可当作日常零食随意食用，避免造成全天血糖波动失控。

病情提示卡片需长期放置在钱包、手机壳、外套口袋等方便接触的位置，保证紧急情况下可以快速找到。日常外出、短途散步、长途出行、外出就餐都需要随身携带这三类物品，不遗漏、不偷懒，养成常态化携带习惯，全面覆盖各类外出场景，杜绝无防护外出，彻底规避低血糖的突发风险。

随身物品防护是外出防低血糖的重要手段，搭配良好的外出习惯，可进一步降低低血糖发生风险。外出尽量避免空腹长时间活动，合理安排进餐和出行时间，保证基础能量供给。严格遵循用药规范，不得擅自增加降糖药、胰岛素剂量，活动量偏大时可提前少量加餐。外出期间避免过度劳累、暴晒、受凉，减少身体代谢紊乱引发的血糖波动，结合随身物品应急防护和日常细节管控，全方位保障外出血糖稳定。☺