

夏日丰收

7月5日，阳光炙热，临桂区会仙、四塘等乡镇的早稻已经一片金黄，收割机在稻田“驰骋”，村民抢抓晴好天气收割、晾晒早稻，一幅夏日丰收图正在田野铺开。

5日上午，在会仙镇睦洞村委铁匠村，村民门前空地、路边、田间地头的晾晒场等都铺满了稻谷，村民趁着天气好加紧晾晒。村民秦善康说，他们村4日已经收割完第一批早稻，如果天气继续晴朗，大面积收割将在两天后展开。

沿106县道往四塘镇方向走，道路两边全是成片金黄色的稻田，风里飘满了稻香。中午1点多，正是天气最热的时段，四塘镇土桥村委东村的稻田里仍是一片繁忙景象。收割机“大口大口”地把成片的水稻吞入“囊中”，脱粒滚筒把稻谷与秸秆分离，粉碎成草屑的秸秆被收割机抛洒在田里。

收割机驾驶员张师傅来自永福，他当天才从玉林博白赶过来。张师傅的妻子秦女士负责跟村民沟通确定收割稻田的位置、费用。“收割水稻要看天气，天气越晴越忙，最忙时一天要在地里干12个小时，赚的是名副其实的血汗钱。”秦女士说，“忙完这几天，我们准备继续往北开，去湖南收割水稻。”

四塘镇土桥村委东村的李奶奶在路边有块半亩的稻田，张师傅开收割机用了不到10分钟就收完了。金灿灿的稻谷从卸粮筒倾泻而出，瞬间填满一个个尼龙袋。

绑好袋子后，李奶奶走进田里，熟练地把田埂边被收割机遗漏的稻穗用镰刀割下，不一会就收集了一大把。“今年收成不错，半亩地收的稻谷装了8个大袋子。”李奶奶说，“机器收割虽然快，但田边角总有一些稻子割不到，每年我都会把这些收干净，保证颗粒归仓。”

记者邢刚 文/摄

张师傅开着收割机在临桂四塘镇收割早稻。

稻谷从收割机的卸粮筒倾泻而出，村民张开袋口，装下丰收的粮食。

即将收获的早稻。

健康讲堂

结肠炎：藏在肚子里的“慢性麻烦制造者”

朱裘嘉（桂林医科大学第二附属医院）

在现代快节奏生活里，很多人都有过“拉肚子”“肚子疼”的经历，若这些情况反复出现，可得小心——你可能被结肠炎盯上了。这个看似不起眼儿的“肠道小毛病”，就像藏在身体里的“慢性麻烦制造者”，正悄悄影响着健康。今天就来聊聊这个“肠道捣蛋鬼”。

一、结肠炎：从肠道发炎到全身受累

结肠炎，说白了就是结肠黏膜发炎了。结肠是肠道的“末端驿站”，负责吸收水分、储存和排出粪便。它若发炎，就像快递站乱了套：水分吸收不好会拉肚子，黏膜受伤便带血，肠道蠕动乱就会腹痛。这可不是肠道自己的事！就像感冒可能引发头疼，结肠炎闹起来，全身都可能受连累。它主要有溃疡性、缺血性和感染性等类型，不管哪种，都从黏膜充血水肿开始，严重时还会“伤筋动骨”。

二、四大“帮凶”让结肠炎找上门

1. 免疫系统“认贼作父”
溃疡性结肠炎像免疫系统“犯糊涂”，把自家肠道黏膜当敌人猛打，导致炎症难愈。这类人可能还会有类风湿关节炎等“兄弟病”，都是免疫系统“闹罢工”惹的祸。

2. 肠道菌群“窝里反”

健康菌群像护卫队保护肠道。但长期胡吃海喝、乱吃药（如抗生素）、压力大，会让菌群“内讧”：有益菌少，有害菌趁机释放毒素刺激肠黏膜，引发炎症。3. 坏毛病“火上浇油”
一些习以为常的习惯，可能是结肠炎“帮凶”：顿顿高油高糖、不爱吃青菜，肠道像塞满垃圾的车；抽烟喝酒直接“虐待”肠黏膜；熬夜、焦虑让肠道“压力山大”，抵抗力下降。4. 基础疾病“雪上加霜”
老年人的缺血性结肠炎，多与高血压、糖尿病有关，这些病让肠道血管变窄、供血不足，肠黏膜像没水的庄稼“枯萎”。另外，肠道感染、过敏也可能“点燃”结肠炎。

三、身体发出的“求救信号”

1. 反复腹痛：左下腹常“隐隐作痛”，有时像拧毛巾般绞痛，上完厕所可能缓解。若突然剧痛不缓解，需赶紧就医，可能是肠穿孔信号。
2. 拉肚子还带血：轻的一天拉3-4次，便便糊糊带黏液；重的一天10多次，混着血或脓。长期便血会贫血，出现头晕、乏力、脸色发白。

3. 总觉“没拉干净”：刚上完厕所又坠胀想拉，有人会拉肚子和便秘交替，这是肠道功能“乱套”了。

四、放任不管？这些危害找上门！

1. 肠道里的“定时炸弹”
肠穿孔：炎症把肠壁“啃”穿，肠内容物漏到肚子里，引发腹膜炎，可能危及生命。
肠梗阻：肠道反复发炎“长疤”变窄，便便堵在里面，会腹胀、呕吐、拉不出。
中毒性巨结肠：重症溃疡性结肠炎的“狠招”，结肠像气球胀大，失去蠕动能力，穿孔风险高、死亡率高。
癌变风险：溃疡性结肠炎患者得结肠癌几率比普通人高，尤其是病了10年以上、全结肠炎患者，需定期筛查。
2. 全身跟着“遭殃”
贫血：长期便血或吸收不好，让人缺铁或缺乏维生素，走路没劲、心慌气短。
营养不良：营养吸收不了，人会变瘦、水肿、免疫力差，小孩长得慢。

关节皮肤“受累”：有些人关节疼、皮肤长红斑，是免疫异常在“捣乱”。

五、哪些人要特别小心？

1. 家族中有结肠炎患者的人，遗传可能让风险更高；
2. 长期压力大的职场人、学生，精神紧张通过“肠脑轴”影响肠道；
3. 吃饭不规律、爱吃辣、暴饮暴食或节食的人，肠道黏膜易受伤；
4. 老年人肠道供血差、免疫力下降，易患缺血性或感染性结肠炎；
5. 有高血压、糖尿病、自身免疫病的人，血管或免疫问题易诱发结肠炎。
结肠炎不只是“拉肚子”，是需长期管理的慢性病。若经常腹痛、拉肚子、便便带血，别犹豫，赶紧就医做肠镜检查。早发现、早治疗，才能控制炎症。记住，肠道是人体的“第二大脑”，呵护它就是守护全身健康！

健康讲堂

什么是脑出血？

熊晓静（桂林医科大学第一附属医院）

一、什么是脑出血？

脑出血(Intracerebral Hemorrhage, ICH)是指脑内血管破裂，血液直接渗入脑组织，形成血肿并压迫周围神经结构的一种急性脑血管疾病。它属于脑卒中的一种，占有脑卒中的10%-15%，但致死率和致残率极高，约40%的患者在发病一个月内死亡，幸存者也常遗留严重的神经功能障碍。脑出血通常起病急骤，病情进展迅速，若不及时救治，可能导致昏迷、偏瘫甚至死亡。因此，了解脑出血的成因、症状及预防措施至关重要。

二、脑出血的主要病因

脑出血的发生与多种因素相关，主要包括以下几类：
1. 高血压（最主要原因）
长期高血压会使脑内小动脉硬化、变脆，血管壁承受压力增大，最终破裂出血。约70%的脑出血患者有高血压病史。
2. 脑血管畸形
动脉瘤：血管壁薄弱部位膨出，破裂后导致出血。
动静脉畸形(AVM)：先天性的血管异常，容易破裂。
海绵状血管瘤：血管结构异常，易发生渗血或出血。
3. 血液疾病或抗凝药物使用
血友病、白血病、血小板减少症：凝血功能异常，增加出血风险。
长期服用抗凝药（如华法林、阿司匹林）：可能增加脑出血概率。
4. 外伤
头部受到剧烈撞击（如车祸、跌倒）可能

导致血管破裂，引发脑出血。

5. 其他因素

淀粉样血管病：常见于老年人，血管壁沉积异常蛋白，导致血管脆弱。
肿瘤出血：脑肿瘤生长过程中可能侵蚀血管，引发出血。
酗酒、吸烟：增加血管硬化风险。
情绪激动、剧烈运动：短时间内血压骤升，可能诱发血管破裂。
三、脑出血的典型症状
脑出血的症状因出血部位和出血量不同而有所差异，但常见表现包括：
1. 突发剧烈头痛
患者常描述为“一生中最剧烈的头痛”，尤其是蛛网膜下腔出血时更为明显。
2. 恶心、呕吐
由于颅内压增高，患者可能出现喷射性呕吐。
3. 意识障碍
轻者表现为嗜睡、反应迟钝，重者可能迅速陷入昏迷。
4. 肢体无力或偏瘫
出血影响运动神经通路时，患者可能出现一侧肢体无力、麻木，甚至完全瘫痪。
5. 语言障碍
如言语含糊、表达困难（运动性失语）或听不懂别人说话（感觉性失语）。
6. 视觉问题
视物模糊、视野缺损，甚至失明。
7. 癫痫发作
部分患者可能出现抽搐。
注意：若出现上述症状，尤其是突发剧烈头痛伴呕吐、意识模糊，应立即拨打急救

电话，争取在“黄金时间”（发病后3-6小时内）内送医！
四、如何诊断脑出血？
医生通常会结合症状和影像学检查进行诊断：
CT扫描：最常用，可快速确定出血部位和范围。
MRI：对慢性出血或微小出血灶更敏感。
脑血管造影(DSA)：用于排查动脉瘤或血管畸形。
血液检查：评估凝血功能、血小板数量等。
五、脑出血的治疗方法
治疗原则：降低颅内压、控制出血、保护脑功能、预防并发症。
1. 内科治疗
降压治疗：控制血压，防止继续出血。
降低颅内压：使用甘露醇、高渗盐水等脱水药物。
止血药物：如凝血功能异常，可给予止血剂。
2. 外科治疗
手术清除术：缓解严重颅内高压。
血管介入治疗：如栓塞动脉瘤或畸形血管。
六、如何预防脑出血？
1. 控制高血压
定期监测血压，坚持服用降压药（如医生建议）。
低盐饮食（每日盐摄入<5g），避免高

脂高糖食物。
2. 健康生活方式
戒烟限酒：吸烟会损伤血管，酗酒易导致血压波动。
适度运动：如快走、游泳，避免剧烈运动或突然用力。
保持情绪稳定：避免过度激动、紧张。
3. 定期体检
40岁以上人群应定期检查血压、血脂、血糖。
有脑血管病家族史者，可考虑做脑血管筛查（如MRA/CTA）。
4. 避免头部外伤
老年人防跌倒，乘车系安全带，运动时戴头盔。
5. 合理使用抗凝药物
长期服用抗凝药（如华法林）者需定期监测凝血功能。
七、脑出血的预后与康复
幸存者中：约50%遗留不同程度的残疾，如偏瘫、失语、认知障碍等。
康复关键：
早期康复训练：在医生指导下进行肢体、语言功能锻炼。
心理支持：脑出血后抑郁常见，家属应多鼓励患者。
预防复发：严格控制血压，避免诱因。
结语
脑出血是一种凶险的疾病，但通过控制高血压、改善生活方式，可大幅降低发病风险。一旦出现疑似症状，务必立即就医，争取最佳救治时机。健康无小事，防患于未然才是关键！