

医体融合 预防卒中

10月29日是第15个世界卒中日,今年的宣传主题为“医体融合,预防卒中”,口号是“科学运动,健康生活”。

脑卒中的危害

脑卒中(俗称“中风”)是一种急性脑血管疾病,是由于脑部血管突然破裂或阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一组疾病,通常分为缺血性脑卒中(即脑梗死)和出血性脑卒中(即脑出血、蛛网膜下腔出血等)两大类。脑卒中是我国人民群众生命健康的“头号杀手”,可导致肢体瘫痪、言语障碍、吞咽困难、认知障碍、精神抑郁等症,具有发病率高、复发率高、致残率高和死亡率高及经济负担重的特点。

脑卒中的危险因素及防治

脑卒中是由生活方式、环境、遗传

等多种因素共同导致的疾病。大量临床研究和实践证明,脑卒中可预防。早期积极控制卒中危险因素及规范化开展卒中治疗,可有效降低脑卒中的发病率、复发率、致残率及死亡率,并改善脑卒中的预后。

(一)脑卒中危险因素
脑卒中的危险因素分为不可干预性和可干预性两类。不可干预性危险因素包括年龄、种族、遗传因素等,可干预性危险因素是卒中一级预防的主要内容,包括高血压、糖尿病、血脂异常、心脏病、吸烟、酒精摄入、饮食、超重或肥胖、运动缺乏、心理因素等。卒中可预防,一级预防是降低卒中发病率的根本措施。

(二)如何快速识别脑卒中
“中风120”是一种适用于国内的快速识别脑卒中即刻行动的策略:“1”指看到1张不对称的脸;“2”指观察两只手臂是否有单侧无力;“0”指聆(零)听讲话是否清晰。通过这三步观察怀疑患者中风,须立刻拨打急救电话120。

(三)脑卒中的救治效果具有极强的时间依赖性
急性缺血性脑卒中约占脑卒中的70%,其治疗时间窗窄,越早治疗效果越好,在时间窗内开展静脉溶栓治疗及血管内治疗(取栓)等方案是目前最有效的救治措施。一旦发生脑卒中,需要尽快到最近的卒中中心和卒中筛查与防治基地医院等具备卒中救治能力的医疗机构接受规范救治。国家卫生健康委卒中防治工程委员会发布“卒中急救地图”APP和微信公众号,民众通过APP或公众号,可详细了解卒中防治和急救知识,明确获知身边具备卒中救治能力的医疗机构具体位置、联系方式等信息。

(四)脑卒中的康复
脑卒中患者常遗留各种后遗症和功能障碍,长时间卧床也会出现肌肉萎缩、关节挛缩变形等问题,导致患者生活不能自理。脑卒中患者的康复治疗一定要尽早进行并贯穿疾病恢复的全过程。包括急性期在病房的早期康复治疗、在康复中心的康复治疗及出院后在社区或家中的继续康复治疗。需要康复医师团队、社区、患者自身和家庭积极配合完成,帮助卒中患者在身体和精神双重层面上回归生活、重返社会。(了解更多疾病预防知识,请关注“漯河市疾病预防控制中心”微信公众号。)

漯河市疾病预防控制中心



康复园地

肩部疼痛要仔细鉴别

肩关节是我们身体组成中最复杂灵活也最易受伤的部位,其疼痛症状产生的原因多种多样,对肩关节病症仅用“肩周炎”来作为诊断是不科学严谨的。那么在生活中我们应该怎样鉴别?

一、肩袖损伤

工作中,不正确的姿势会对肩部造成极大负担,严重肩袖损伤会出现肩袖变薄和磨损,继而引起疼痛。主要症状:1.肩关节外展疼痛。2.肩部外旋背伸时充分暴露大结节能摸到压痛点。3.肩外展60°~90°时常出现疼痛,当超过90°即无疼痛且肩关节活动范围正常可确诊为肩袖损伤。

二、肩峰下撞击综合征

由于肩峰、锁骨及肱骨大结节的退变,导致肩峰-肱骨头间距减小造成肩峰下结构的挤压与撞击。反复的撞击促使肩囊肌腱发生损伤甚至断裂。

主要症状:1.肩前方慢性钝痛,在上举或外展活动时症状加重。2.用手握

持手臂肩峰前后缘使上臂做内外旋运动及前屈、后伸运动时可听到砾石声(咯吱声)。3.Neer撞击试验——患者取坐位,检查者立于患者身后,一手固定肩胛骨,另一手握肘使肘关节被动前屈上举上举,出现疼痛。

三、肱二头肌长头肌腱炎

肱二头肌长头肌腱位于结节间沟中,长期的摩擦或过度活动可造成腱鞘滑膜层急性水肿或慢性炎症渗出,导致肱二头肌长头肌腱在腱鞘内的滑动功能发生障碍从而出现疼痛。

主要症状:1.肘骨结节间沟处压痛明显,夜间加剧,休息后好转。2.早期肩关节活动尚无明显受限,但外展后伸及旋转时疼痛。逐渐加重后,患者不能触及对侧肩胛下角。3.在抗阻力情况下,屈肘及前臂旋后时,肱二头肌长头肌腱周围出现剧烈疼痛。

四、肩关节不稳

由于发育或损伤所致的骨结构缺

损、关节囊或韧带过度松弛及肩关节周围肌肉损伤等均可导致肩关节不稳定。主要症状:1.肩部钝痛,常在上举或外展时出现失稳感,负重时加重。2.约半数以上患者易疲劳,不能长时间提举重物。3.约1/3患者有肩周麻木感。

五、肩峰下滑囊炎

肩峰下滑囊位于肩峰喙突韧带和三角肌的下方,由于损伤或长期受挤压、摩擦等机械性刺激,使滑囊发生无菌性炎症反应,从而引起肩部疼痛。

主要症状:1.夜间疼痛较显著,运动时疼痛加重。2.肩关节、肩峰下、大结节等处有压痛点,可随肱骨的旋转而转移,当滑囊肿胀积液时,整个肩关节区域和三角肌部均有压痛。3.随滑囊壁的增厚和粘连,肩关节活动范围逐渐缩小,晚期可见肩胛带肌肉萎缩。

肩部疼痛病症不同,治疗方法也不相同,须在疼痛康复医师的指导下,选择正确的治疗方式。



张迪,漯河医专三附院(市康复医院)疼痛康复科医师,毕业于辽宁中医药大学杏林学院,曾在河南中医药大学第一附属医院进修,擅长颈椎病、肩部疾病、腰椎间盘突出症、梨状肌损伤综合征、头痛、失眠等疾病的临床诊治。



小儿感冒知多少

天气逐渐转冷,患感冒的儿童越来越多,患儿主要表现为发热、咳嗽、流涕、鼻塞、声音嘶哑等症状,年龄主要集中在6月龄到学龄前这个年龄段。

感冒是各种病毒、细菌、支原体等微生物侵犯鼻部、咽部、喉部从而引起的鼻炎、咽炎、扁桃腺炎、喉炎等,医学上称为急性上呼吸道感染。90%的感冒是由病毒感染引起的,据统计,引起感冒的病毒有200多种,其中鼻病毒占50%左右。由流感病毒引起的叫作流行性感冒,其他病毒感染引起的叫作普通感冒。

为什么儿童容易患感冒呢?1.儿童的免疫系统发育不成熟,抵抗力较差,特别是在6月龄到学龄前期这个年龄段的儿童;2.秋、冬季昼夜温差大,儿童对于外界环境适应能力差,尤其是刚入幼儿园的小朋友,在生理和心理上都不适应新的环境,都会引起免疫力下降,导致病毒入侵。

感冒后如何治疗?1.安抚,加强护理,营养支持;2.择药物治疗,目前只有奥司他韦对流感病毒有效,其他的病毒没有特效药,只能靠孩子自身抵抗力来恢复,病程的长短取决于宝宝抵抗力的强弱。专家建议感冒药不要选择复方制剂,比如小儿氨酚黄那敏颗粒、艾畅等。

感冒怎么预防?1.培养良好的卫生习惯,比如勤洗手;2.进行适量的户外活动,不要太疲劳,随时增减衣服;3.合理膳食,营养均衡,早上、中午多吃,晚上少吃;4.保证充足的睡眠;5.室内多通风;6.感冒高发期不要到人多密闭的环境,比如商场、超市;7.远离患病人群。

市二院小儿心血管内科主任时雨

提醒广大家长:孩子有以下情况之一者请及时到医院就医。1.小于3个月的宝宝发烧;2.孩子吃药后仍精神不振,不愿吃东西,不进行交流;3.反复呕吐、剧烈头痛、脖子痛、脖子僵硬或腹痛;4.明显的呼吸急促;5.有脱水的表现,如哭时泪少、眼窝凹陷、少尿或无尿等;6.皮肤苍白,发热过程中出现皮疹;7.持续高热不退,服用退烧药也未明显下降,持续发烧超过3天。



时雨,市二院小儿心血管内科主任,副主任医师,毕业于郑州大学医学院儿科学专业,曾在武汉市儿童医院进修心血管及儿童重症监护室专业,对儿科常见病、多发病、急危重症及疑难杂症的诊断与治疗经验丰富,尤其精通对小儿各种先天性心脏病、心肌炎及各种心律失常的精确诊断及治疗。他曾获得市级科研成果奖3项,发表国家级论文7篇。



足跟痛该咋办

有朋友经常会感觉到单侧或双侧脚后跟疼痛,尤其是在清晨醒来的时候疼痛较剧烈,但从表面上看并不出来红肿。行走时疼痛较明显,之后逐渐减轻,走得时间长了又开始出现疼痛。那么这究竟是什么病呢?

足跟痛其实就是脚后跟疼痛,是跟骨、关节、滑囊、筋膜的慢性无菌性炎症。上面所说的疼痛称为晨间痛、休息痛,是足跟高压征的表现。

足跟痛常见的原因还有很多种:1.足底筋膜炎。足底筋膜贯穿整个足底,起弹性的作用,能吸收震荡、维持足弓,当它受到反复的牵拉劳损,会产生足跟前侧及足心的疼痛。2.跟骨刺。X线检查片显示患足跟骨结节处有鸟嘴样骨刺形成,骨刺大小和疼痛反而并没有直接关系。3.跟腱炎:跟腱是脚后跟的后上方的“脚提筋”,体育爱好者及高强度工人由于反复的摩擦及牵拉会出现疼痛。另外,还有一些不常见的原因,比如足底脂肪垫炎、足跟滑囊炎等。

得了足跟痛怎么办?肥胖患者尽量减肥,养成泡脚的好习惯;急性期疼痛时要少站立、行走,运动时要选择适合自己的鞋和鞋垫,比如跑步时穿专门的跑鞋,这种鞋底较软,可以减轻局部刺激;在家里可以多做泡沫轴或者脚踏球动作,缓慢前后进行移动,按摩足底的筋膜,进行适当的放松,减少炎症的发生;如果疼痛严重,须及时就医。



有言道“千金难买老来瘦”。在不少人印象中,老年人瘦一点好,肉多了,高血脂、脑梗等疾病就来了。但专家提醒,这样的观念需要更新了。60岁以后,老年人肌肉流失快,尤其要小心肌少症,老年人肌肉过少,容易让机体陷入恶性循环,要预防老年肌少症,年轻时就得给身体“打好底”。

秋季预防咽喉炎

入秋以来,耳鼻喉科门诊因咽炎、喉炎不舒服就诊的患者明显增多。为什么一入秋就容易喉咙痛?咽喉炎到底怎么防治?专家教你日常养

护咽喉方法。
咽炎、喉炎别再分不清

咽和喉并不是同一个部位。咽部包括鼻咽、口咽和喉咽。咽炎和喉炎是不同的两种病,发病时也有不同的表现。咽炎是指咽部黏膜的炎症性疾病,主要表现为咽痛、咽干、咽痒、咽灼热感、咽部异物感、清嗓、咳嗽、恶心、干呕等咽部不适;喉炎是喉部黏膜的炎症性疾病,就是老百姓俗称的嗓子发炎,其表现以声音嘶哑、嗓音改变为主。

此外,喉作为重要的发音器官,用嗓不当是喉炎的常见病因,治疗喉炎要注重发声功能的康复。

秋天更易咽喉不适
咽喉炎的疾病在人群中的发病率几乎可以达到50%。而受到内外环境因素的影响,秋季是咽喉炎的发病高峰期。一方面秋季空气干燥,环境中粉尘、烟雾增多,容易对咽喉部造成

刺激。另一方面,天气骤热骤冷,昼夜温差加大,干冷刺激咽喉,很容易使咽部黏膜受到外界细菌病毒侵袭诱发炎症。从人体内环境讲,秋燥会导致人体伤津耗液,咽喉失养,发生炎症。

尤其是对于用嗓频繁的职业人群,如教师、播音员等,喉部和咽部黏膜在强气流的长期冲击下,局部充血、水肿,同时影响咽部腺体的分泌,容易在秋季特定环境刺激下出现咽喉干痛不适、声音嘶哑的症状。

预防咽喉炎还得靠节制

咽喉不舒服虽然极其普遍,但如果果不重视,也可以带来很大的危害。

那么,如何预防咽喉炎呢?专家提醒,生活上的自律节制是很重要的。第一个基本要求就是戒烟戒酒、远离二手烟;其次是尽量避免饮用咖啡、酒、浓茶和碳酸饮料;另外还要保持良好的起居习惯,不宜过度疲劳,保持心情舒畅。工作和居住环境要保持空气清新和流通,改善室内温度过低、干燥的情况;在粉尘、刺激性气体的环境中建议戴口罩。

那么,如何预防咽喉炎呢?专家提醒,生活上的自律节制是很重要的。第一个基本要求就是戒烟戒酒、远离二手烟;其次是尽量避免饮用咖啡、酒、浓茶和碳酸饮料;另外还要保持良好的起居习惯,不宜过度疲劳,保持心情舒畅。工作和居住环境要保持空气清新和流通,改善室内温度过低、干燥的情况;在粉尘、刺激性气体的环境中建议戴口罩。

那么,如何预防咽喉炎呢?专家提醒,生活上的自律节制是很重要的。第一个基本要求就是戒烟戒酒、远离二手烟;其次是尽量避免饮用咖啡、酒、浓茶和碳酸饮料;另外还要保持良好的起居习惯,不宜过度疲劳,保持心情舒畅。工作和居住环境要保持空气清新和流通,改善室内温度过低、干燥的情况;在粉尘、刺激性气体的环境中建议戴口罩。

那么,如何预防咽喉炎呢?专家提醒,生活上的自律节制是很重要的。第一个基本要求就是戒烟戒酒、远离二手烟;其次是尽量避免饮用咖啡、酒、浓茶和碳酸饮料;另外还要保持良好的起居习惯,不宜过度疲劳,保持心情舒畅。工作和居住环境要保持空气清新和流通,改善室内温度过低、干燥的情况;在粉尘、刺激性气体的环境中建议戴口罩。

那么,如何预防咽喉炎呢?专家提醒,生活上的自律节制是很重要的。第一个基本要求就是戒烟戒酒、远离二手烟;其次是尽量避免饮用咖啡、酒、浓茶和碳酸饮料;另外还要保持良好的起居习惯,不宜过度疲劳,保持心情舒畅。工作和居住环境要保持空气清新和流通,改善室内温度过低、干燥的情况;在粉尘、刺激性气体的环境中建议戴口罩。

健康课堂

乳牙受伤应尽快就医

部分家长认为,孩子乳牙迟早要更换,受伤后可不予处理。乳牙受伤是儿童护理的常见问题,一旦出现乳牙折断、挫入、脱出等情况,均应尽快就医。

儿童出现乳牙折断、缺损,可能导致乳牙的神经暴露。“牙神经暴露后需进行相应处理,此时不能用受伤的牙齿咬东西,避免二次损伤。”

如果上述两种情况均未出现,医生还会检查乳牙断面是否尖锐,进行调磨等对症处理,以防断牙划伤舌头或黏膜。此外,儿童出现乳牙挫入

时,需要及时检查,判断是否损伤到恒牙胚。如果牙齿完整脱落,家长需拾回脱落的牙齿立即就诊,已脱落的牙齿有助于医生判断是否还有牙根残留,并及时进行相应治疗。据新华社



降血脂不能光靠少吃肉

听到血脂高,很多人的第一反应是:“以后得少吃点肉了。”血脂高是吃肉吃出来的吗?不吃肉就能降血脂吗?其实不完全是这样的。

我们的血脂有两个来源,一个是饮食摄入,另一个是体内合成。其中甘油三酯的来源主要是食物,不仅仅是肥肉和油,碳水化合物、糖和酒精摄入过多,同样会使甘油三酯明显升高。而胆固醇70%来自体内合成,只

有30%来自食物,如蛋黄、蟹黄、肝尖、腰花、脑花等。

因此,仅仅想通过“少吃肉”来降血脂是远远不够的。其实,富含蛋白质的鱼肉、瘦肉、鸡鸭、蛋类还是要适量吃一些。需要少吃的是油炸食品、动物内脏、碳水化合物、糖和酒,必要时还需要用药物来减少血脂的体内合成。多管齐下,才能有效降血脂。据《大河健康报》