



市中心医院神经内科

## 成功实施脑梗死动脉取栓治疗

本报讯 记者朱亚平、通讯员汪蛟慧、余经盛报道:5月28日,53岁的刘女士躺在市中心医院内科的住院部病房内,吃着女儿递过来的水果。“真是医生抢回来的命。”说起刚入院那会的事,刘女士的女儿感激万分。

5月中旬,刘女士在家里突然晕倒,送到市中心医院时,她已意识不清4小时。经医生询问家属并检查获知,刘女士既往有高血压病、糖尿病病史,患者双侧眼球往右凝视,左侧肢体肌力0级。

市中心医院神经内科虞冬辉主任查看患者病情后,分析患者可能是大面积脑梗死。针对病人具体情况,神经内科卒中中心介入团队经过病情讨论:患者发病在6小时以内,建议动脉取栓治疗。

随后,医护人员告知了家属,如果进行动脉取栓治疗,还有一线希望让患者生活自理,如果不做动脉取栓手术治疗,则死亡,轻则形成植物人卧床,长期需家属床边照料。同时告知家属,动脉取栓属于高难度手术,有可能手术失败,出现血管破裂出血危及生命。征求家属理解与同意后,医护人员在10分钟内完成NIHSS评分,40分钟内完成化验及心电图检查。

手术风险高,难度大,该院神经内科医护人员在虞冬辉主任医师及余研护士长带领下精心细致,有条不紊,积极进行手术前准备工作。

当天12:45分,患者被送至介入中心,在虞冬辉主任医师指导下,介入医师张金武、杜杰积极开展介入手术治疗,13:22分穿刺成功,造影结果显示右侧颈内动脉闭塞,02:12分取出一枚红色血栓,医护人员悬着的心终于沉下来了。但是,再次行颈动脉造影发现血管未开通,此刻,虞冬辉主任医师与介入医师沟通后果断抉择,再次进行动脉取栓。经过两次血栓抽吸治疗,终于在15:34分成功完成动脉取栓治疗。

蕲川社区卫生服务中心

## 家庭医生签约

本报讯 记者黄柱、通讯员马凤华报道:5月19日是世界家庭医生宣传日,赤壁市蕲川社区卫生服务中心的家庭医生,围绕“家庭医生进万家、签约服务你我他”的活动主题,在西街辖区内的西湖休闲广场开展家庭医生签约宣传活动。

什么是社区“家庭医生”服务?蕲川社区卫生服务中心主任刘太安告诉记者,简单来说,就是老百姓有了小病小痛不出社区就能看病,引导居民有病首选社区,而且全科医生除进行日常诊疗外,还为居民免费提供国家基本公共卫生服务项目、开展行动不便等重点人群上门服务、健康咨询、预约诊疗、与大医院双向转诊等服务。

据悉,家庭医生签约服务是国家一项重要惠民政策,根据契约式家庭医生制服务的实施意见,与社区医生签约的居民可享受减免一般诊疗费、优先转诊、免费体检、住院优惠、健康管理等十大内容的基本服务包。

刘太安表示,此次签约只是服务群众常态化的起点,是健康管理系统化的开始。下一步,该中心将以家庭医生签约服务为载体,与辖区居民家庭建立一种长期、稳定的服务关系,为居民提高主动、联系、综合和稳定的健康责任制管理,让签约居民就近享有更加优质的基本公共卫生和基本医疗服务。

据悉,当天有3000多居民参加了家庭医生签约活动。

赤壁市人民医院“互联网+健康宣教”

## 让患者了解更多健康知识

本报讯 通讯员宋超报道:随着手机“嘀嘀嗒嗒”轻响,在赤壁市人民医院妇产科待产的准妈妈小李又收到了一条信息“剖宫产后1-2日注意事项”。入院几天来,她已经收到好几条这样的信息,像“顺产和剖宫产前准备”“母乳喂养的好处”……这种专业便捷、图文并茂、通俗易懂的宣教知识,对于初次生育的她和她的家庭来说,帮助是贴心而巨大的。

5月21日下午,该院妇产科主任熊爱蓉例主持召开科休会,有护士长张敏介绍专科业务的开展情况,有副主任医师皮望星的盆底康复新知识健康宣教,有护士但思凝的妇产科腹部手术前后护理措施的PPT课件,每一个文档,每一个课件都通过手机微信、QQ等分享给大家。还有医护人员鼓励患者及家属扫二维码参与健康管理平台,只需拿起手机便可以轻松获取更专业和更针对性的健康宣教信息。

嘉鱼血防医院

## 打造社区医疗服务中心

本报讯 通讯员吕新林、陈北平报道:优化硬件提升水平,科教兴医提质量,加强服务队伍建设,5月27日,笔者走进嘉鱼县血防医院,体验该院打造社区医疗服务中心带来的新变化。

据了解,嘉鱼县血防医院经过一年多的医疗改革和筹备,顺利完成医院的职能转型,成为血吸虫防治与社区卫生服务并行机构,挖掘出医院的潜能和资源优势。该院建立质控网络,强化首诊医师负责制,强调医师根据病情合理检查和用药,书写门诊病历,提供便捷高效医疗服务。每周组织医务人员学习业务,开展病历讨论,推荐业务骨干进修学习,鼓励科内人员报考各种成人学历教育和职工总结临床经验、撰写论文,对提高职工整体素质起到积极作用。加大力度改造医院整体环境及设备投入,除在一楼爱心小屋设置一体体检机可自身体重、身高、血糖、血压、血脂、心电图等常规检查外,化验室也作了部分更改,全自动先进分析仪、血液分析仪都达省标验收,对康复科投入20多万元进行改造和设备投入。该院抽调20多名骨干力量组建公共卫生科,担负辖区3700多位老年人的健康普查体检任务,并要完成全县血吸虫病筛查25000人次,全年一类疫苗接种27459剂次,儿童建档建档4057人。



## 想降低血糖

# 了解一下 餐前负荷



## A 餐前负荷 有利于降低餐后血糖

餐前负荷是指在主要营养负荷餐前,摄入少量的宏量营养素,以诱导小肠释放肠肽,减缓胃排空,刺激胰岛素分泌。

通俗地说,餐前负荷就是指在我们吃正餐前,先吃少量东西来垫垫肚子,而先吃的这些东西应该是以蛋白质、脂肪、膳食纤维等不升血糖的营养素为主。

先吃下去的这些个东西会帮助我们的消化系统提前进入工作状态,餐后血糖的调节也开始慢慢进行,所以当我们吃正餐后,血糖反应会相对平稳,也就达到控制餐后血糖反应的目的。

餐前负荷已被多项研究证明对于血糖的控制是有积极作用的。有研究发现,吃早餐时,相比于同时吃面包牛奶,选择在吃面包前30分钟先喝一杯牛奶的进食方式能更有效地降低餐后血糖反应;将牛奶换成豆浆也能达到同样的效果。

## B 餐前负荷 食物选择有讲究

在餐前负荷法中,有两个重要的影响因素:餐前负荷食物的种类和餐前负荷的时间点。

餐前负荷的食物选择是怎样的呢?一般来说,选择的都是不升血糖的,像是高蛋白质含量的食物、富含膳食纤维的食物等升糖指数低的食物。但是在正餐前先吃的这些食物可能会增加一餐的总能量摄入,所以在食物的选择上,低热量的食物更有利。

食物的分量也需注意,最好是将原本正餐中的食物分出来一些餐前吃,这样既达到了餐前负荷控制血糖的目的,也不会带来额外的能量摄入。

食用餐前负荷的食物的选择上,一杯无糖豆浆或牛奶,一小碗油煮菜或蔬菜沙拉,一小份水果或一小把坚果等都是很好的选择。

## C 餐前负荷的时间点: 餐前30分钟

至于餐前负荷的时间点,目前大多数选择的都是在正餐前30分钟。

在餐前30分钟这样一个时间点吃点东西,既不会产生刚刚吃完而不想吃正餐这种感觉,也不会出现餐前吃得早后来又饿了的情况。

如果是自己在家做饭时,在吃正餐前30分钟吃点东西也会保证不太饿,而更有精力和愉快的心情去做饭。

例如,我们可以在吃早餐前先喝一杯无糖的豆浆,再开始做早饭。在吃午餐或晚餐前,可以提前半小时来一小碗蔬菜,或者半个苹果,腹中有了点饱足感后,能更安心地做饭,工作者、学生也能保证这段时间内的工作、学习效率。

## D 调整进食顺序 也有利血糖控制

但在工作学习忙碌时,我们有时很难严格地做到餐前30分钟吃点东西,难道就没有办法用餐前负荷法来控制血糖了吗?其实不然。我们可以注意调整进食顺序,也能达到餐前负荷法的效果。

在一项研究中,给30名受试者前后两天食物内容和能量均相同的配餐,但第一天先吃饭后吃菜,第二天进食顺序相反,即先吃菜再吃饭,监测餐后血糖的变化,发现先吃菜的病人餐后血糖水平显著低于后吃菜的。由此可见,进食顺序影响餐后血糖,而且先吃菜可以降低餐后血糖反应。

《中国糖尿病膳食指南(2017)》中给出了糖尿病患者怎么吃的八点建议,其中有一条就是定时定量,细嚼慢咽,注意进食顺序。进食顺序建议先吃蔬菜,再吃肉类,最后吃主食。在选择食物时,应保证菜肴多主少食,更利于餐后血糖的控制。

(本报综合)



# 哭泣,让人更美丽?

举例来说,人在20多岁的时候总是会按照自己的想法做事,但更加成熟就代表着更加圆滑,不论这种变化是好是坏,成熟的人总是会下意识地压抑自己的真实想法,选择更加圆滑的方式来处理事情。当然,这是再正常不过的事情,但是心里总会有个声音告诉你“其实我想这样做”这不是我想要的”,这样一来心底的声音只能通过眼泪表现出来了。

另外,数十年的人生经验似乎带给了我们更加丰富的想象力。在我们还是孩童时无法体会到的某些电影、小说、电视剧中的感动与共鸣,现在却能轻易地打动我们。

### 流泪能够更好地释放压力

对于一个成年人来说,在人前哭泣似乎是件很尴尬的事情。感动的泪水暂且不提,一般认为在公司被惹恼而哭泣的话是

一件十分羞于启齿的事情。因为这样价值观的存在,成熟的女性一般会选择忍耐。但事实上流泪对于排解压力有着独特的作用。

人在感到紧张时,会分泌一种被称为皮质醇的应激激素。当它累积时,交感神经会变得活跃,从而扰乱自主神经。然而我们在流泪时,皮质醇便会被排出体外。因此,哭个痛快能够更好地缓解我们的压力。

### 流泪也是肌肤美容的重要环节

人在流泪时,压力得到了释放,副交感神经便会增加。副交感神经增加能够促进肠道的活动,从而进一步促使肠道内废物的排出。

自主神经紊乱(交感神经增加),通常被认为是导致肌肤粗糙的一个重要原因。这是因为副交感神经的疲软会导致肠道活

动衰弱,更易积累毒素。

所以说,轻松的环境和压力的释放是我们保养肌肤必不可少的一步,而适当的流泪则能帮助我们更好地进行肌肤的排毒。

### 养成流泪的习惯吧

成年人轻易地表露情感通常被认为是一件很难为情的事情,因此我们更倾向于下意识地隐藏自己的泪水。但是真正重要的是接纳这个事实——那就是我们的情感有着如此巨大的波动,甚至让我们感到想要哭泣。除此之外,眼泪能给予我们健康状况的提示,因此当您想哭时请不要忍耐,尽情的哭泣吧。

这样一来,身体和心灵都能重新焕发出生机,以更加积极的心态大步向前。

(本报综合)

## 如何正确修剪指甲?

本报讯 记者陈希子报道:近日,家住咸安青龙社区的上班族芳芳发现自己的手指老是隐隐作痛,问得得知,芳芳是因为不正确修剪指甲,导致甲沟炎。

青龙社区卫生服务中心相关负责人提醒,不正确的修剪指甲方式,可能会导致指甲出现细菌感染,甚至引发甲沟炎。手指甲平均每个星期以0.7毫米的速度生长,建议最好是一周剪1次。脚趾甲的生长速度比较慢,可一个月剪1-2次。

在修剪指甲过程中,长度也要适当,一般是指甲顶端和指甲齐平或者是稍长一点,留出来一小条白边就行。修剪指甲时,帮助手指的血液循环,给指甲充足的养分,可以做些简单的手部和

指部按摩。

平时还可以选择一些护甲营养油,让指甲保持光亮、坚韧。单靠剪短指甲并不能从根本上保证个人卫生,洗手也要勤快些。

指甲两侧也不能剪得过深。从门诊就诊的情况看,患者往往把趾甲剪成弧形,两侧的甲板都基本暴露,那样就很容易招致细菌侵入。在足疗店或修甲店修剪趾甲时,一定要注意防止交叉感染,避免操作不当引发甲沟炎。

蛋白质和钙是指甲的主要成分,如果指甲易碎、易脱落,可能和缺钙有关。例如食物中缺乏蛋白质,或者因为肾功能受损,血液循环差导致身体健康状态不佳者,应当多吃一些含钙的食物。

## 汗手如何根治?

本报讯 记者朱亚平报道:夏天的到来,让家住花坛社区的黎女士苦恼不已,她的心时常冒汗,这让她不敢跟人握手,做什么事情都不太自信。她咨询,手心喜欢出汗如何根治?

市中医院治未病中心相关负责人介绍,手心多汗又称“手部多汗症”。汗腺的分泌是由交感神经所控制的,而手汗症即是不明原因的交感神经过度紧张,例如紧张、兴奋、压力或夏天高温造成手掌排汗异常增加所致。中医认为,手多汗是因脾胃功能失调引起的。

