

关于卒中,你需要知道这些

本报记者 李嘉

今年10月29日是第19个世界卒中日,主题为“医医融合,战胜卒中”。关于卒中,您了解多少?记者邀请市中心医院脑血管病专家为您解答。

卒中及其危害

卒中俗称“中风”,是一种急性脑血管疾病,分为缺血性卒中和出血性卒中。缺血性卒中又称脑梗死,是指因血管阻塞导致血液不能流入大脑。出血性卒中,是指脑血管破裂引起出血,包括脑出血和蛛网膜下腔出血。两类卒中均会造成脑组织损伤,进而导致残疾甚至生命危险。

卒中是威胁我国居民健康的重大慢性病之一。卒中具有发病率高、复发率高、致残率高、病死率高及经济负担高等“五高”特点。卒中发病急、病情进展迅速,是我国当前第一位致残病因,可导致肢体瘫痪、语言障碍、吞咽困难、认知障碍、精神抑郁等,严重影响患者生活质量,给家庭和社会造成巨大负担。

高血压和血脂异常是导致卒中的主要危险因素。此外,超重或肥胖、心脏病(包括心房颤动)、心理因素、吸烟、大量饮酒及糖尿病等也是导致卒中的危险因素。

如何快速识别卒中

推荐“BEFAST”口诀或“中风120”口诀迅速识别卒中并即刻采取行动,开展卒中急救。

“BEFAST”口诀:

“B”是指平衡(Balance),平衡或协

调能力丧失,突然出现行走困难;

“E”是指眼睛(Eyes),突然的视力变化,视物困难,或者一过性黑蒙;

“F”是指面部(Face),面部不对称,嘴角歪斜;

“A”是指手臂(Arms),手臂突然出现无力感或者麻木感,通常出现在身体一侧;

“S”是指言语(Speech),说话含混、不能理解别人的语言;

“T”是指时间(Time),时间是至关重要的,如果有以上任何一个症状突然发生,则有可能是卒中。要立刻拨打急救电话,把握好最佳治疗时机。

“中风120”口诀:

“1”代表“看到1张不对称的脸”;

“2”代表“2只手臂是否出现单侧无力”;

“0”代表“聆(零)听讲话是否清晰”。

如果自己或他人突然出现以上任何一个症状,则有可能是卒中,要立刻拨打急救电话120。

发生卒中怎么办

无论是缺血性卒中还是出血性卒中,时间就是生命,越早发现,越早治疗,效果越好。在发病后要立即拨打120,要听从120的专业建议去最近的具有卒中急救能力的医院救治。在等待120救护的这段时间,一是要保持患者处于最舒服的状态,切忌拖拽病人,避免出血性卒中病人进一步出血;二是不要随意吃任何东西,以防误吸引起吸入性肺炎导致救治机会的减少。正确的急救对于减少卒中致残致死的发生至关重要。

卒中后遗症的康复治疗

约2/3的卒中患者会出现各种后遗症,包括肢体活动障碍、吞咽障碍、言语不清、认知和心理障碍等。卒中患者长时间卧床会导致肌肉萎缩、关节挛缩变形、骨质疏松、皮肤破损等问题。康复治疗就是通过功能、任务和目标训练加强神经重塑,尽可能地减少卒中后各种后遗症的发生,提高患者的生活自理能力和质量。卒

中后康复治疗的最佳时间是发病后3个月以内,在生命体征稳定和病情无进展情况下,卒中患者应尽早开展康复治疗。如果超过1年再进行康复治疗,各种功能恢复的效果将有所降低。

卒中的预防

卒中重在预防,健康生活方式可大幅降低卒中发生的风险。养成适量运动、合理膳食、戒烟限酒、心理平衡的健康生活方式,坚持定期进行卒中危险因素筛查,做到早发现、早诊断、早治疗。

在我们的日常生活中,坚持适度体育锻炼,将体育锻炼融入日常生活;清淡饮

食,做到低盐少油、食物多样,践行膳食指南推荐;克服不良生活习惯,如戒烟限酒、避免久坐等。同时,防止过度劳累;保持情绪平稳;关注气候变化,及时采取保护措施;定期进行健康体检,发现问题早诊早治。

有相关疾病的患者,如高血压患者需控制血压,坚持按医嘱服用降压药物;高血脂症患者应控制总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇,坚持按医嘱服用降血脂药物;糖尿病患者及糖尿病前期人群,应按照医生建议,采取饮食、运动和药物等综合措施控制血糖;心脏病(包括心房颤动)患者,应控制心脏病相关危险因素。

链接

预防卒中注意事项

高危因素自我筛查

定期进行卒中危险因素的自我筛查,包括高血压、高血糖、高血脂、吸烟、饮酒、超重与肥胖、不健康生活习惯,其他可能导致卒中的疾病。

控制好血压

35岁以上应每年至少测量血压1次,高血压患者应每月至少测量1次,高血压患者还需要进行药物治疗。

控制好血糖

无糖尿病危险因素的人群建议在年龄 ≥ 40 岁时开始筛查,有卒中危险因素的人群应定期检测血糖。

控制好血脂

血脂升高一般没有症状和异常体征,必须通过血脂检查才能及时发现,20岁以上的成年人至少每5年测量1次空腹血脂,40岁以上男性和绝经后女性应每年进行血脂检查,对于缺血性心脏病及缺血性卒中的高危人群,应该每3-6个月就要测定1次血脂。

戒烟

吸烟有百害而无一利,所有人都应该主动拒绝吸烟,并避免二手烟危害。

控制体重

超重和肥胖者可通过健康的生活方式、良好的饮食习惯、增加体力活动等措施减轻体重,有利于控制血压,减少卒中风险。

健康饮食

每天饮食种类应多样化,使能量和营养的摄入趋于合理,每日食盐不超过5g,少油饮食,控制胆固醇、碳水化合物摄入,避免饮酒。

科学运动

健康成年人每周参加3至4次有氧运动,每次持续约40分钟以上,如快走、慢跑、骑自行车等,中老年人可根据自身情况参加有益于健康的健身运动。

积极治疗有关疾病

积极治疗有关疾病,如心梗、房颤、外周动脉疾病等。以上疾病人群的卒中发病风险明显高于常人,应定期复查,接受专科医生治疗,遵医嘱药物治疗。



健康“通关”避免“踩雷”

本报记者 李嘉

今年10月28日是第25个“世界男性健康日”,主题是“人口发展高质量,男性健康全周期”。

与女性相比,男性往往会忽略对自身健康的关注,而事实上,男性的健康不仅关乎个体也关系到家庭的幸福和社会的和谐。

什么是男性健康全周期?男性健康全周期是指男性在不同年龄阶段面临的健康问题和挑战,以及采取的管理策略和预防措施。男性似乎总与力量、强悍相关,但其在疾病面前男性比女性更脆弱。

男性应该注意哪些疾病呢?

心血管疾病。“三高”(高血压、高血糖、高血脂)群体中男性明显多于女性,这可能与男性的生活方式、饮食习惯及压力水平有关。

建议定期进行胆固醇检查,若异常首先要戒烟,其次每天运动半小时,并且多吃果蔬。

肝癌。最新数据显示,我国每年肝癌新发病例和死亡病例占全球近50%,肝脏是个沉默的器官,它缺乏痛觉神经,很难自我察觉,只能靠体检。建议养成健康的生活方式,不酗酒,不吃腌制食品,定期体检。

肺癌。受抽烟、喝酒等不良习惯的影响,男性患肺癌的概率高于女性。吸烟已公认为肺癌最重要的致病因素,烟草烟雾中含有超过7000种化合物,数百种有害物质,其中既有致癌剂,又有促癌剂。长期抽烟者患肺癌的概率要高于不抽烟的人。建议尽早戒烟。

痛风。痛风是一种尿酸代谢异常引起的疾病,不良饮食习惯和过量饮酒极易诱发

痛风。建议少吃动物内脏等高嘌呤食物,避免酗酒。

糖尿病。“肥胖+大腰围”会增加患糖尿病的概率。男性经常外出应酬,缺乏运动等不健康的生活方式是导致糖尿病的重要因素。建议加强运动、健康饮食。

由于对自身健康的认知不充分,很多男性在出现疾病症状时,难以意识到是健康出了问题,容易延误治疗的最佳时机。

其实,男性也有更年期。男性更年期是一种老年化表现,一般发生在50岁以上,主要是男性雄激素缺乏。男性更年期持续时间较长,不过治疗相对简单,补充3个月到6个月的睾酮就能平稳度过更年期。男性也会得乳腺癌。男性患者占全部

乳腺癌患者的1%,由于肥胖、过度饮酒以及雌激素摄入过多等因素影响,男性患乳腺癌也并不稀奇。通常男性对此疾病缺乏足够关注,就算发现异常也讳疾忌医,感到疼痛时才就诊往往延误了最佳治疗时机。

想要健康“通关”,避免踏入以下“雷区”。忽视体检。不少男性对体检不太重视,其实,定期体检可以发现早期潜在的健康问题,是保持健康的第一步。

小病不看。大多男性患者不习惯去医院,容易将小病拖成大病,延误最佳治疗时机。

盲目进补。很多男性一旦发现自己容易疲劳或身体状况异常,就认为是需要进补了。但盲目乱补会对身体带来不利影响。建议经常进行体育锻炼,可以有效提高身体素质。

儿童弱视治疗的五大盲区

弱视的治疗过程相对比较漫长,有的孩子需要1年,有的孩子需要2年、3年不等。在这个过程中,家长也非常辛苦,不但要带着孩子定期复查,还要陪孩子进行弱视训练,督促孩子是否严格按照要求遮盖。

一、弱视治疗要戴镜

在弱视的发病原因中,70%的原因是屈光不正。由于孩子存在屈光不正,外界的平行光线经过眼球屈光系统后不能准确聚焦在视网膜上,视网膜上的感光细胞得不到有效的锻炼,传递给大脑的信息只能得到一个模糊的物像。所以,要让视网膜上的感光细胞有机会得到功能锻炼,首先要矫正那些病理性的远视、近视和散光,让外界光线在视网膜上准确聚焦。因此,一副合适的眼镜必不可少。

二、弱视治疗中要遮盖一只眼睛

大脑非常“势利”,当我们双眼视物的时

候,大脑会选择那只聚焦准确的眼睛,因为只有准确聚焦的眼睛传递信息到大脑皮层后成像才会清晰。久而久之,大脑就放弃另一只成像不清晰的眼睛,不使用的那只眼睛就被边缘化,医学上称为“抑制”。在这种情况下,我们只有人为地压抑好眼睛(遮盖、压抑膜、药物),弱化好眼的注视功能,让出机会给那只不好眼睛不断地锻炼,增强功能,提高视力。所以,在弱视治疗的过程中,严密遮盖是非常重要的环节。有些重度弱视的孩子,弱视眼视力很差,在遮盖的过程中,家长还要时时观察孩子会不会偷偷使用好眼睛。

三、弱视达到1.0后需要继续戴眼镜

当孩子弱视眼裸眼视力达到1.0的时候,很多家长就放松了警惕,认为万事大吉,不再按时门诊复诊,也不按医嘱戴镜。认为戴镜和不戴镜视力差不多,就急着摘掉眼

镜,这往往是一种功亏一篑的行为。很多孩子因为过早摘镜,弱视眼视力迅速滑坡,一年的辛苦努力白费。事实上,弱视治愈后,一定要继续戴镜,特别是屈光参差性弱视和高度复性远视散光引起的弱视,治愈后一定要坚持戴镜。过早地摘掉眼镜,容易导致弱视复发。通常弱视治愈后,还有半年时间的戴镜巩固阶段,随后再给孩子间断戴镜半年,最后摘镜观察半年,无视力回退才能摘镜。

四、弱视的孩子双眼视功能不好

我们生活在三维的空间,当双眼看到的物像大小、形状、颜色亮度都相同或相似时,即双眼平衡,大脑就可以将两者融合成一个立体的物像,人们才能体会到三维空间的景象。可是弱视的孩子往往一个眼睛视力好,另一个眼睛视力差,双眼看到的物像在大脑里的成像一个清晰,一个模糊,大脑无法将

两者融合起来,无法将两者看成一个物像,于是大脑仅仅保留清晰的物像。这时候,单眼看到的物像就只能是一个平面了。

五、12岁以上的孩子弱视治疗还有效果

以往经验通常认为,6岁以下是弱视治疗的关键时期,而12岁以下是弱视治疗的敏感期,所以我们提倡弱视要早发现,早治疗。早期筛查是发现弱视的重要手段。目前临床上对于大龄儿童规范弱视治疗后视力提高的例子也不在少数,但是大龄孩子的愈后往往不及预期。

(咸宁市教育局 咸宁市疾病预防控制中心 咸宁市视防中心供稿)

视力健康教育



镇中兴 药师

咸宁麻塘中医医院中药库主任

中药的命名是一个既富有文化内涵又充满科学意义的过程,其命名原则多种多样,通常与药物的特性、来源、功效等密切相关。以下是对中药10种命名方式的归纳:

- 按药用部位命名。1.以根入药:葛根、芦根、山豆根、板蓝根、白茅根、麻黄根等;
- 2.以叶入药:枇杷叶、桑叶、侧柏叶、淡竹叶、艾叶、荷叶、紫苏叶等;
- 3.以花入药:金银花、菊花、厚朴花、月季花等;
- 4.以种子、种仁入药:车前子、芥子、苏子、青箱子、蛇床子、菟丝子、葶苈子、桃仁、杏仁、火麻仁等;
- 5.以种皮、茎皮及根皮入药:大腹皮、陈皮、桂皮、地骨皮、桑白皮、白鲜皮、五加皮等;
- 6.以全草入药:仙鹤草、灯心草、车前草、老鹳草、金钱草、旱莲草等;
- 7.以茎枝入药:桑枝、桂枝、紫苏梗等;
- 8.以藤入药:石楠藤、青风藤、海风藤、络石藤、鸡血藤等;
- 9.动物药中有以器官、组织入药:如鸡内金、鹿茸、鹿角、熊胆汁、猪胆汁、海狗肾、黄狗肾等;
- 10.以虫类动物全体入药:九香虫、地鳖虫、虻虫、僵虫、全虫等;
- 11.以矿石入药:阳起石、花蕊石、海浮石、寒水石、滑石、磁石、代赭石、炉甘石等。

按产地命名。一般以主产区来命名,多为当地的地道药材。在古代有按当时的国名来命名的:如秦艽、秦椒、吴茱萸等;后世则多以当时的行政区划来命名,如四川产的川乌、川芎、川贝母、川楝子、川牛膝等,东北产的北细辛、北口芪、关防风、关木通、辽五味,浙江的杭白芍、杭菊花等,河南怀庆府(今新乡地区)产的“四大怀药”(怀生地、怀牛膝、怀山药、怀菊花)等,江苏产的苏薄荷、苏藿香等。从国外进口的则多冠以胡、番之名,如胡椒、胡麻仁、胡桃仁、胡

中药的命名

黄莲、番木鳖、番泻叶等。番红花主产于西班牙、希腊、伊朗等国家,过去多经西藏输入内地,又名藏红花、西红花。高丽参产于朝鲜(古代称高丽),东洋参主产日本国,西洋参主产于美国。

按气味命名。以药物特有的气味来命名,对于药物的真伪鉴别有一定的意义。如麝香、丁香、木香、沉香、檀香、苏合香、松香、乳香等,都是以其具有特异香气而得名的;又如具鱼腥气的鱼腥草、败酱气的败酱草等,也是以其特异气味而得名的;而苦味的龙胆草、苦参、苦楝皮等,甜味的甘草、甜杏仁等,多味的五味子,咸味的咸苈蓉,则均以其药味作为命名的依据。

按性能命名。以药物的性能作用命名。如活血调经的益母草,清肝明目的决明子、石决明,治创伤骨折的续断、骨碎补,泻热导滞的番泻叶,用治疮疡的蚤休,舒筋活络

的伸筋草,治风通用的防风,乌须黑发的何首乌,益智安神的远志等。

按颜色命名。以药物固有的色泽而命名。如白色的白芷、白芍、白菊花、白芨、白附子等,紫色的紫草、紫丹参等;红色的红花、红藤、红血藤等;青色的青黛、青蒿等,黄色的黄连、黄柏、黄芩、黄菊花、大黄等。

按季节命名。各种药用植物,都有一定的采收季节,按时采收,即可入药。如早春开花的迎春花,仲夏成熟的半夏,夏至成熟的夏枯草,以夏至前后采收为好的冬虫夏草,冬季采收的款冬花,四季常青的四季青,经霜采收的冬桑叶,经冬不凋的忍冬藤等,都是以其采收时节而命名的。

按形态命名。以药物或药材的生长形态而命名,也是中药命名的一大特点。典型的有七叶一枝花、半边莲、垂盆草、紫花地丁、桑寄生等,其他人参形如人体,钩

藤节上对生两个向下弯曲的钩,乌头形似乌鸦之头,木蝴蝶形似白色蝴蝶,猫爪草为数个呈纺锤形的块根簇生一起形似猫爪,狗脊形似狗之脊骨,因全身密被金黄色茸毛又名金毛狗脊;金银花因其一二二花、黄白相映等,都是按药物形态命名的。

按人名命名。以最早发现和应用该药的人来命名,带有纪念性质。如“徐长卿”为徐氏最早发现的一种药用植物;其他还有使君子、杜仲、刘寄奴等,都是以人名命名。

按秉性命名。按药物原有的性质来命名。例如:急性子,其性急猛异常。苻蓉补而不峻,有从容和缓之性。王不留行,走而不守。沉香性沉重。小麦性轻浮者称浮小麦。

按译音命名。以翻译后的中文音而命名。如河黎勒(即诃子)、曼陀罗等。



市中心医院感染科

治愈一例乙肝患者

本报讯 记者李嘉报道:近日,市中心医院感染科治愈一例乙肝患者。

患者有30多年的乙肝病史,得知市中心医院开设了乙肝临床治愈门诊,慕名前往咨询就诊。

在感染科主任朱俊及其团队的帮助下,患者使用长效干扰素治疗50周后,产生了乙肝表面抗体。

目前患者已停药一年半,复查一切正常。据介绍,干扰素治疗能够实现临床治愈,可以大大降低肝癌的发生率,治疗疗程相对比较固定,一般来讲,在医生指导下治疗一年到一年半就可以停药。干扰素使用初期,可见发热、乏力、肌肉酸痛等流感样症状,部分患者使用干扰素后可能会出现白细胞、中性粒细胞、血小板降低等血液系统异常,少数患者使用干扰素后可能会出现甲状腺功能减退;怀孕和计划怀孕的患者不能使用干扰素。

市中心医院呼吸与危重症科

救治一例危重症患者

本报讯 记者李嘉、通讯员王春兰报道:10月22日,54岁的但阿姨将两面锦旗送至市中心医院呼吸与危重症科,感谢他们的救命之恩。

但阿姨平时有严重的活动后呼吸困难症状,近一周来症状加重,伴有下肢水肿,10月6日转至市中心医院呼吸与危重症医学科住院治疗。

医生多次与患者家属沟通病情,建议其在抗感染、平喘、改善心功能的治疗基础上,积极佩戴无创呼吸机辅助通气,以改善呼吸衰竭,但阿姨拒绝并要求出院。

在家属陪同下但阿姨前往出院结算大厅办理出院手续时,突然昏倒在地,意识不清。医护人员及时将其护送至该院呼吸与危重症科住院病房。在医护全力抢救下,但阿姨恢复自主心律,生命体征逐渐趋于平稳。经过10多天的专业治疗,但阿姨症状明显好转,康复出院。

咸安区金叶社区

开展中老年人健康知识讲座

本报讯 记者王恬、通讯员刘银冬报道:10月22日,咸安区温泉街道金叶社区联合美罗药业在

南外环公租房小区开展“中老年人健康知识科普”讲座。活动现场,健康管理师以通俗易懂的语言、生动的案例和丰富的实际经验,向老人们讲解了高血压、糖尿病、心脑血管疾病等慢性病的致病原因、症状,以及如何有效预防、治疗的知识,并且针对老年人日常生活习惯提出合理膳食、降压、降糖、控制体重、定期进行健康体检等一系列的健康建议,以便做到早发现、早诊断、早治疗。

在交流环节中,居民们进行了热烈讨论,纷纷咨询自身健康问题,健康管理师进行了耐心细致的解答,并叮嘱中老年人饮食要遵守“三少一多”的原则,要科学地开展锻炼,保证充足的睡眠,养成良好的生活方式,切实提高晚年生活质量。

此次健康知识讲座,提高了辖区居民对慢性病预防知识的了解,帮助他们认识到了早期预防和及时治疗的重要意义。

生活顾问

苹果最好去皮吃

本报讯 记者李嘉报道:很多人吃苹果的时候习惯削皮,担心苹果皮脏,有农药残留、被打蜡。那么,苹果皮真的如此不安全吗?

苹果皮营养丰富,有些营养元素的含量甚至高于果肉,从营养角度来看,吃苹果不吃皮多少有些浪费。

苹果皮的维生素C、膳食纤维、抗氧化成分等营养都比果肉更丰富。有文献提到苹果皮的维生素C含量为8.4毫克/100克,是果肉的近3倍。

目前,市面上大多数苹果农药残留都在可控范围内。大多数果皮上的微量农药残留,可以通过清洗去除,比如可以将苹果放在清水中,加入一小撮碱面,搅拌均匀后浸泡10分钟左右,然后用清水冲洗干净。也可以将苹果过水浸湿,在表皮放一点盐来回揉搓,然后再用水冲干净。如果实在不放心,也可以选择用热水冲洗苹果。

中医养生大讲堂

咸宁麻塘中医医院 主讲

