

别让“春困”阻滞康复训练的步伐

记者 彭颖异

眼皮打架、哈欠连天、懒散不想动……每到春季,人们总是容易犯困。从中医上说,这是由于春季湿气重,脾虚湿困而致运化失职,出现易困嗜睡、精神难以集中、疲倦乏力等问题,因此,这些表现又被称为“春困”。其实,春困是人体应对季节转化而自然做出的调节反应,所以春季感到疲惫无力很正常,但对脑卒中(中风)患者而言,不能因为春困就懒散、停止康复训练。

市中心医院康复科主任曾明安介绍,春天气候复杂多变,血管伸缩难以跟上温度的变化,尤其是中老年人对春季多变的气候适应性较差,因此必须高度警惕脑血管病的发生。

“许多脑卒中患者在早期康复期回到家中康复后,由于春困犯懒,常常不想动,加上部分

家属看到患者饱受病痛折磨又不忍心‘逼迫’患者进行康复训练,往往为其代劳一切,所以常有患者在医院康复情况良好出院后回家,没多久复诊时康复情况又变差了。”曾明安说,“其实对中老年人特别是脑卒中患者而言,春季犯困一味地睡懒觉不能增加大脑的血液供应,反而会出现越睡越困的情况。一般来说,每天睡眠时间保证在8小时左右就可以了。”

曾明安建议,如果犯困厉害,可以尝试每天早起和晚睡前各做一次头皮操帮助消除疲劳:先用双手手指自然屈指并拢,用指端自前向后、自中绕两侧,对整个发际较有力地划摩10次;再用十指依前顺序较有力地一点一点地按压3遍;然后用十指依前顺序做短距离往返搔抓3遍,每个搔抓区抓5下;最后用十指依前顺序轻缓按摩5遍。

此外,脑卒中患者春季在家中也要在家人

的看护和陪同下坚持进行简单的康复训练,比如坐在高床边,双脚悬空,小腿上绑上沙袋练习抬腿,增加咽四头肌力量;而有步行能力的患者,一定要坚持外出活动、散步。特别是春困来袭时,不能因为犯懒就停止进行康复训练。

曾明安强调,频繁打哈欠、犯困等除了是“春困”引起的以外,还有可能是因大脑缺氧而引起的,因此,当这些现象持续一段时间后,伴随突然出现的单眼或双眼短暂发黑或视力模糊的情况,或是出现眩晕,且常伴有恶心呕吐、心慌出汗等症状,或是口角不自主地流口水、口唇麻木或抽搐等,则应该留心是不是中风的先兆。特别是已经中风过的患者更加要注意,避免二次中风。此时,应该及时前往正规医院的专业科室就诊。

康复之友

邵阳学院附属医院新增颅内压技术

颅内压监护:纤毫间护航生命

记者 陈星 通讯员 彭蕾

3月2日,在邵阳学院附属医院神经外科住院的覃先生,在医务人员的倾力救治下,终于脱离生命危险,目前正在接受康复治疗。

家住大祥区面铺乡的覃先生,2月中旬在村中勇救山火时,不慎从山上摔下,脑袋撞在山下的一个水渠口上,当即昏迷过去。

村民们赶紧将覃先生送往邵阳学院附属医院神经外科抢救。经过检查,他被确诊为颅骨粉碎性凹陷性骨折,脑组织出现多发性血肿。从影像学上来说,覃先生的伤势已经接近需要开颅手术清除颅内血肿的客观指征,但患者受伤时间过短,过早手术势必给其带来新的创伤;如不手术治疗,患者病情随时可能加重,又会导致错过最佳手术时机……如何精确掌握手术时机,成了抢救时的焦点。

神经外科医师们经过急诊讨论后,一致决定为覃先生进行颅内压监护手术治疗。在监护过程中,颅内压监测仪能及时、准确地反映覃先生颅内状况。根据监护仪显示的精确数据,在正确的时机实施了手术。术后继续在监护仪的护航下,不断调整治疗药物及治疗方案。经过及时有效的救治,覃先生目前已经脱离生命危险,进入康复治疗阶段。家属们都称,多亏医生妙手回春,覃先生才捡回了一条性命。

邵阳学院附属医院神经外科副主任医师袁华曦介绍,颅内压监护是医院最新引进的一项技术。目前国际主流为光纤颅内压监测法,就是将柔细的光纤颅内压探头(直径1.5mm,长3mm)直接放置在颅内,经光纤纤维传至颅外压力监护仪。它能及时、客观地提供重要参数,就如同一面镜子,如实照射出病人脑内的病情变化,从而为临床医师制定精确的治疗方案提供参考。该系统操作简单、损伤少、性能稳定,是目前国际上最理想的颅内压监护装置。

组织此次手术的袁华曦副主任医师毕业于上海第二军医大学,曾在上海参加全国首届颅内压监测卫星会议,接受了系统的颅内压监测培训;助手刘亚林主治医师、车亚群副主任护师去年都在省上级医院神经外科接受了系统的进修培训……正是由于该院医护人员前期扎实的知识、技术储备,才让这项技术在该院开展得如火如荼,为大脑患者的成功救治奠定了坚实的基础。

如何才能获得美好睡眠,预防相关疾病发生呢?胡邵仑介绍,一方面,应当合理饮食,加强体育锻炼,控制体重,养成右侧卧位睡眠习惯,有助改善睡眠的“质”;另一方面,建立良好的心态和生活方式,遵从规律的作息,睡前避免饮用含咖啡因、酒精等的饮品,创造良好的睡眠环境,保证睡眠的“量”。

如果以上方法都尝试过,睡眠问题仍未得到有效解决的话,就应及时到专业的医疗机构进行诊治。

胡邵仑建议,一旦遇到睡眠有问题,大家不要过度紧张忧虑,只要在专业机构的指导下,通过自我调控等方法,保持平和的心态,就可以再次拥有美好睡眠。

邵阳市心理咨询中心

心理健康公益讲座(三)

2017年3月18日 9:30—10:30

内容: 忧虑——日常生活的幽灵 咨询电话:

主讲: 朱 頔 胡老师13677426543

(国家二级心理咨询师) 朱老师18390764893

地址: 邵阳市西湖南路市脑科医院三楼团体心理辅导室



3月8日,市中西医结合医院的医务工作者们积极响应市卫计委2017年度学雷锋志愿服务集中月活动,踊跃参加无偿献血。当天,该院共有52人参加无偿献血,献血总量达20800毫升。 简小东 摄

生殖系统炎症,怀孕前一定要赶走

谢芳

生殖系统炎症是妇女常见疾病,包括外阴炎、阴道炎、宫颈炎和盆腔炎症性疾病等。炎症可局限于一部位或多个部位同时受累,病情可轻可重,轻者无症状,重者可引起败血症甚至感染性休克死亡。

邵阳汇恩生殖健康专科医院专家提醒广大女性朋友,女性生殖系统炎症不仅危害患者,还可危害胎儿、新生儿,因此,育龄女性在备孕之前一定要系统检查,积极防治生殖系统炎症,以防影响孕妈和宝宝的健康。

阴道炎是最常见的妇科疾病。不同的阴道炎病原菌不同,治疗方案各异,如:滴虫性阴道炎是由阴道毛滴虫感染引起,治疗主要选用甲硝唑口服及甲硝唑局部上药治疗;念珠菌性阴道炎是由假丝酵母菌引起的一种炎症,治疗主要选用咪康唑栓剂、克霉唑栓剂局部治疗,氟康唑口服治疗;而细菌性阴道炎是由阴道内正常菌群失调所致的一种混合感染,主要选用甲硝唑口服及局部治疗。

盆腔炎症性疾病的病原体有外源性及内源性两种来源,外源性病原体主要为性传播疾病的病原体,常见的病原体为淋病奈瑟菌、沙眼衣原体;内源性病原体主要来自原居于阴道内的菌群,包括需氧菌和厌氧菌,但以需氧菌及厌氧菌混合感染多见。盆腔炎症性疾病的治疗主要为抗生素药物,必要时手术治疗。抗生素治疗可清除病原体,改善症状及体征,减少后遗症。

进行足量恰当的抗生素积极治疗,绝大多数盆腔炎性疾病能彻底治愈。



愁! 千元医药费难倒飘摇之家 暖!“白衣天使”情倾贫困患儿

记者 杨敏华 通讯员 孙移新 邹小艳

3月13日,家住新邵县大塘镇大坪村的王老太告诉记者,现在看着一个多月大的孙子吃得好、睡得好,她打心里感谢县人民医院儿科的医生、护士们,多亏了这些医护人员,她的小孙子才捡回一条小命。

3月1日早上,王老太发现刚满月的小孙子呼吸急促、面色苍白,她赶紧将小孙子送到乡镇卫生院。由于孩子病情危重,医生建议转至上级医院。带着仅有的200元钱,王老太抱着孩子赶到了新邵县人民医院。

“孩子入院时面色苍白,呼吸微弱,弹足底无反应,病情危急!”当时接诊的何医师介绍,他立即给孩子实施拍背、吸痰、吸氧、心电监护等各项救治措施,同时报告科主任。

经过该院儿科医护人员的精心治疗和护理,孩子的病情总算稳定下来。可面对上千元的住院费用,王老太又发起愁来。原来,王老太的丈夫已经去世,唯一的儿子身体瘦弱、收入微薄,儿媳因精神失常无劳动能力,他们家是村里典型的特困户。

“欠费也不能停孩子的药!”该院儿科主任唐粹了解到王老太家的实际困难后,带领医护人员优先对患儿进行了救治。护士长及时向院领导汇报,为患儿申请减免部分医药费;护士们则主动帮忙照看孩子,并从家中带来自己孩子的米粉和小衣服送给小宝宝。该科还号召科室人员对王老太一家进行经济资助,大家积极响应,纷纷解囊相助。当护士长将爱心款交到王老太手中时,她不禁老泪纵横,激动地说:“谢谢,谢谢你们这些好心人!”



医护人员将爱心捐款交到患儿家属手中。



3月16日上午,由市慈善总会和邵阳雅贝康口腔主办的“幸福晚年有口福”老年人口腔健康普查公益援助活动在城南公园启动。邵阳雅贝康口腔将免费为我市50岁以上的市民发放2万张每张价值500元的援助基金卡,用作基础治疗费用。图为医务人员正在为市民进行免费口腔检查。

伍洁 刘敏 摄影报道

市中心医院启动“‘救’在身边”公益行动

本报讯 有人突然晕倒怎么办?有人落水后昏迷不醒,该先做人工呼吸还是心肺复苏?3月14日,邵阳市中心医院发起“‘救’在身边——急救知识进万家”公益行动,向公众推广、普及伤病突发现场急救知识。

据了解,人体发生呼吸心跳骤停时,心肺复苏是抢救心脏骤停患者的有效方法。在救命的黄金4至6分钟内,4分钟内进行复苏者,存活率达50%;4至6分钟内进行复苏者,存活率为10%;超过6分钟,存活率仅为4%;超过10分钟,存活率几乎为0。

邵阳市中心医院急诊科主任唐会林介绍,在欧美一些国家,心肺复苏已经被列为高中毕业必考项目。相比之下,我国公众的传统理念,遇到紧急情况都习惯依赖专业人员,或想方设法将伤病员尽快送到医院救治,而这往往导致丧失了抢救生命的最佳时间。目前,我国拥有急救技能的人口不到1%。因此,帮助公众学会

规范、科学地使用现场急救知识应对伤病突发情况迫在眉睫。

本次行动,该院将分为院外、院内两部分进行。在院外,该院组织急救专家走进校园、社区、企事业单位等,现场为公众讲授急救知识;在院内,特设4间“急救小屋”,配备急救模型及教学器具,由专人管理,免费接收市民或单位团体学习急救知识和技能。

(彭颖异 孟天笑)

能起死回生的心肺复苏术

谨记口诀:叫—叫—C—A—B—D

叫:确定患者有无意识;

叫:请人拨打120求救,并拿AED(自动体外除颤器)过来;

C(Compression):施行胸外心脏按摩,压胸30下;

A(Airway):打开呼吸道,维持呼吸道通畅;

B(Breathing):人工呼吸2次;

D(Defibrillation):使用AED除颤,依据机器指示操作进行急救。

“关注睡眠健康”系列报道之一

睡眠不好是慢病之源

记者 刘敏

3月21日是世界睡眠日,今年的主题为“健康睡眠,远离慢病”。

睡眠是人体机体整合和巩固记忆的重要环节,充足的睡眠能够保证人体健康和精力充沛。人一生中约三分之一的时间都是在睡眠中度过的,睡眠不好轻则影响人们正常作息,重则带来各种疾病困扰。

邵阳市心理咨询中心主任、睡眠障碍治疗中心主治医师胡邵仑告诉您,如何才能拥有一个健康好睡眠。

好睡眠重“量”更重“质”

简单说来,好睡眠既要有量,又要保“质”。

胡邵仑介绍,“睡不着,睡不好”都是睡眠障碍。失眠、嗜睡是睡眠的“量”出了问题,睡眠过程中打呼噜、肢体异常运动就是睡眠的“质”有了问题。通常,有睡眠障碍的人不仅白天疲倦、嗜睡、注意力分散、记忆力减退、反应力下降,还会引起烦躁、焦虑、易怒、抑郁,

严重的还会引发心理障碍和精神疾病,影响社交和家庭关系。

睡眠失调不可忽视

睡眠障碍中最常见的就是失眠。

神经科学的最新研究显示,睡眠与精神疾病的相关性较大,皆与大脑内部的调控密切相关。

临床医学发现,多种睡眠障碍疾病与心脑血管疾病、高血压、糖尿病等慢性病发病率的升高密切相关,长期失眠可增加冠心病、心肌梗死、心律失常乃至死亡的风险。睡眠不足还可导致癌症患病风险增加。

胡邵仑介绍,保证健康的睡眠,是远离慢病的重要途径。如果人们能将睡眠失调视为一个警示,便可及早发现问题,给予适当治疗,减少不必要的悲剧发生。

找对方法重获美好睡眠