

# 预防为主 远离卒中

记者 陈红云

本报讯 10月29日,邵阳学院附属第二医院组织卒中中心医护人员前往新宁县第二人民医院开展“预防为主 远离卒中”义诊和健康宣讲活动。

活动现场,前来咨询就诊的群众早早排起长队,医护人员向群众详细

讲解了卒中的一二级预防、危险因素、识别和急救等知识,还免费为群众测量血压、血糖、发放科普宣传资料,并现场进行“脑卒中”健康知识答题抽奖活动。

义诊活动后,该院卒中中心主任邹胜华等专家分别就脑梗死出血转化、急性脑卒中的早期识别及处理流程、一例脑出血的病例分享等课题为

新宁县第二人民医院卒中相关科室医护人员进行授课指导。

据悉,此次义诊活动共接待群众200余人次,发放预防高血压、糖尿病、脑中风等宣传资料600余份。

“感谢医生给我讲了这么多预防脑卒中的知识,我有高血压更要警惕脑卒中,保持身体健康尽量不给儿女添负担。”现场73岁的姜先生说。



10月28日,邵阳学院附属第二医院全科医学科开科。该医学科位于新大楼15楼,开放病床20张,共有医护人员16名,以预防常见病、多发病为重点,开展糖尿病、高血压、慢阻肺、痛风、骨质疏松等疾病的综合性诊疗。  
陈红云 摄

## 研究发现:大量吸烟让人“显老”

罗国芳

英国一项新研究发现,大量吸烟会让人“显老”,而这仅是吸烟的诸多负面影响之一。

为了调查大量吸烟对人体健康的影响,英国布里斯托尔大学研究人员对英国生物医学库的健康数据进行了统计分析。他们将样本分为两组,一组为从不吸烟的人,另一组为烟民和有吸烟史的人。

研究人员通过两种新型数据分析方法,确认了一些吸烟的已知影响,如肺功能变差、罹患慢性阻塞性肺病和皮肤癌的风险更高等。在这次的分析中,他们还发现,大量吸烟会使人面部衰老更快,看上去会比实际年龄老。

研究人员表示,除了分析吸烟的诸多危害外,这些数据分析工具还可以用来发现其他生活习惯对人体健康的影响,如酒精摄入等。研究结果近日发表在美国《科学公共图书馆·遗传学》杂志上。

## 儿童咳嗽变异性哮喘高发 专家提醒规范治疗

帅才

近年来,湖南省儿童医院接诊的咳嗽变异性哮喘患儿增加,这些患儿咳嗽久治不愈,影响了生活和学习。专家提醒,治疗这种特殊哮喘是一场持久战,患儿在发病期和临床缓解期都要进行规范治疗。

据湖南省儿童医院介绍,近年来,该医院每年要接诊1万多人次哮喘儿童,其中咳嗽变异性哮喘患儿占了三分之一。咳嗽变异性哮喘患儿经常一咳就是十几分钟,慢性咳嗽可能持续几个月以上,吃抗生素也难以缓解症状。

湖南省儿童医院呼吸一科饶花平教授介绍,哮喘是以慢性气道炎症和气道高反应性为特征的疾病,以反复发作的喘息、咳嗽、气促、胸闷为主要表现,患儿常在夜间和凌晨咳嗽。咳嗽变异性哮喘不同于普通哮喘,多数患儿听诊听不到喘息,因而具有一定的隐蔽性。如果孩子咳嗽持续一个月以上,运动或遇冷空气刺激后咳嗽加剧,检查没有感染症状,长期使用抗生素治疗无效,肺功能检查异常,就要考虑是否患上了咳嗽变异性哮喘。

饶花平教授说,目前,哮喘不能根治,即使经过治疗孩子没有症状了,气道慢性炎症依然存在。这个炎症不是感染性的炎症,与细菌、病毒无关,也不能用抗生素治疗解决。目前对于哮喘患儿治疗,主要是使用气雾剂,也就是皮质激素,有些家长对于激素存在恐惧感,其实没必要,因为患儿吸入的剂量非常少,它的副作用也很小。

专家提醒,哮喘的治疗需要通过有效的哮喘防治管理,才能更好地实现哮喘临床控制,使患儿哮喘发作次数减少,甚至不发作。在孩子进入临床缓解期后,家长仍然要坚持每日定时监测孩子的病情变化,注意有无哮喘发作先兆,如咳嗽、气促、胸闷等,一旦出现应及时使用应急药物以减轻哮喘发作症状,并及时就医。很多哮喘儿童同时患有过敏性鼻炎、鼻窦炎及胃食管反流等疾病,这些疾病可影响哮喘的控制,需同时进行相应治疗。

## 冬季水痘易发 但可控可防

白丽萍

入冬后,天气寒冷干燥,水痘进入易发季节。专家提醒,应科学预防水痘,易感染人群接种疫苗很关键。

据甘肃省妇幼保健院儿童保健科主任医师何莉介绍,水痘是由水痘病毒引起的发热出疹性传染病,潜

伏期为12天至21天,平均15天。以发热及成批出现周身性红色斑丘疹、疱疹、痂疹为特征。患者会出现发热、头痛、咽痛、咳嗽、厌食等症状,水痘一般经空气飞沫、接触患者新鲜水疱液或黏膜分泌物等方式传播。

何莉表示,近几年,水痘的发病率有明显下降趋势。但易发年龄段从原来的

5到9岁,扩展到14岁以后。原来没有得过水痘或者只接种过一次水痘疫苗的人群,容易感染水痘,是易感染人群。

专家建议,水痘可防可治,应注意卫生,勤洗手,多通风,尽量避免前往人流密集的公共场所。

“接种水痘疫苗是最有效的水痘预防方法。”何莉说,一旦发现水痘患者,应注意单独静养休息,直至疱疹全部结痂。这期间不宜外出,以避免交叉感染。

何莉建议,既往接种过一针疫苗的学生,3年后可再接种一次。

## 卒中可防可控 早控可降风险

侠克

专家表示,卒中可防可控,早期积极控制卒中危险因素及规范化开展卒中治疗,可有效降低卒中的发病率、复发率、致残率及死亡率,改善卒中的预后效果。

脑卒中是一种急性脑血管疾病,是由于脑部血管突然破裂或因血管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,通常分为缺血性和出血性两大类。不同部位的脑卒中导致的症状也不尽相同。

北京天坛医院常务副院长王拥

军说,脑卒中是由生活方式、环境、遗传等多种因素共同引起的疾病,可导致肢体瘫痪、语言障碍、吞咽困难、认知障碍、精神抑郁等,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。

“大量的国内外防控经验都证实脑卒中‘可防可控’。”王拥军说,脑卒中的预防要遵循“合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡”四大原则,一旦发生脑卒中,需要尽快到最近的卒中中心和脑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。

据悉,国家卫生健康委脑卒中防

治工程委员会已发布了“卒中急救地图”APP,民众通过关注微信“卒中急救地图”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的具体位置、联系方式等信息。

此外,为向卒中患者和其照料者普及卒中预防、急救以及恢复过程中需要了解的基本知识,中国卒中学会编写的《中风患者和照料者手册》于10月29日发布,手册以轻松易懂的漫画故事形式讲述科普知识,旨在为卒中患者和家人提供更具延续性的帮助,为预防卒中再复发和卒中后康复提供参考文献。

**业务范围**  
内设门诊、专家门诊  
老年病科、脑血管科  
康复医学科、健康体检科等

**邵阳市第二人民医院分院**

地址:邵阳市双清区社会福利院(邵阳大道建设路口长城大酒店对面)市内乘33、101、103、104路公交车可直达。

市内免费咨询电话:0739-5294200