

健康周刊

脑卒中患者上厕所成了“危险事”？

记者 傅畅璐

通讯员 唐晓霞 彭颖异

近日,唐先生因为脑梗塞住进了市第二人民医院脑血管二科。因为饮食不注意,唐先生两次腹泻。主管医生姚鹏来查房得知此事后,立刻对唐先生进行了对症处理。“医生,我为什么不能下床上厕所!”面对医生的举动,唐先生及家属非常疑惑,上厕所不是很正常吗?怎么医生这么紧张?关于这个疑问,市第二人民医院脑血管二科主任蒋新作做了详细解答。

脑卒中患者不便下床如厕

脑卒中是指各种原因引起的脑血管疾病急性发作,造成脑供血动脉狭窄或闭塞,或非外伤性的脑实质出血,并引起相应临床症状及体征。蒋新作介绍,无论是脑出血或脑梗塞,急性期都必须卧床休息,这是因为脑卒中常由脑部血液供应障碍引起,而脑部血液供应障碍常常会导致患者脑部缺血、缺氧,进一步引发头晕、头痛、感觉及运动功能障碍。而下床上厕所不仅需要行走费力,还需下蹲起立,动作幅度过猛就极有可能加重梗塞或者出血;同时,身体因为过度用力也会加重脑部缺血缺氧,进而使病情进一步加重。

脑卒中患者排便不能用力

现代人的生活节奏快,为图方便,许多人都养成了不好的饮食习惯,再加上不规则的生活作息,许多人很容易便秘,排便时会不自主地用力。对于患有高血压、脑血管

疾病的患者,尤其是已经发生脑卒中的患者而言,上厕所太用力将有致命的危险。这是因为患有高血压、脑血管疾病的患者过于用力排便,腹压会升高,进而血压就容易升高,脑血管破裂的风险增大,容易诱发脑卒中;而已经发生脑卒中的患者就极有可能导致病情进一步加重,甚至瘫痪在床。还有部分患者在上完厕所后,会立马站起来,这也是不好的习惯。此时的大脑还没有恢复正常的供血,排便后迅速改变体位,脑部缺血缺氧很容易会头晕,极有可能会跌倒。

脑卒中患者不宜持续腹泻

“一直腹泻会加速体内水分的丢失,导致身体严重脱水,从而导致脑灌注不足,加重脑梗塞;同时血液浓缩呈高凝状态,容易产生血栓,而如果血栓形成脱落则会导致梗塞进一步加重。”蒋新作说,脑出血患者身体机能正处于较为虚弱的状态,一直腹泻不仅会导致体内水分丢失,也会造成机体内环境紊乱;而且频繁如厕也会加重身体负担,不利于机体恢复!因此不论何种脑卒中患者,均应注意清淡饮食,适当补水,如果有腹泻情况及时咨询医生。

蒋新作提醒,患有脑血管疾病的患者应主动养成良好的生活作息和健康的饮食习惯,切勿忽视关于“便便”的这些事!同时,如果在家中突然出现一侧脸部、手臂、腿部突然感到无力,或突然出现一侧脸部、手臂、腿部麻木,或突然发生口眼歪斜、半身不遂、神志迷茫、说话或理解困难,单眼或双眼视物困难,行路困难、眩晕、失去平衡或协调能力,无原因的严重头痛、昏厥等,一定要及时来院就诊。



3月3日,湖南省儿童医院与新邵县人民医院举行“儿科医联体”签约仪式,标志着两家医院将实现全方位、多层次、常态化的交流和合作。图为省儿童医院的专家义诊现场。

通讯员 何雯 赵少波 摄影报道

孙红丽

诺如病毒胃肠炎全年均可发生,一般10月到次年3月是诺如病毒感染高发季节。人群普遍易感。聚集性疫情主要发生在学校和托幼机构等人群聚集场所。

中疾控提示个人和家庭,预防诺如病毒感染,要保持手卫生;注意饮食饮水卫生;病例应尽量居家隔离,避免传染他人;做好环境清洁和消毒工作;保持健康生活方式。

另外,托幼机构和学校要及时发现和规范管理病例;加强饮水和食品卫生的管理;加强厨工、保育员等从业人员健康管理;做好环境清洁消毒;科学规范处理呕吐物等。

诺如病毒极容易发生变异

据介绍,诺如病毒属于杯状病毒科,是引起急性胃肠炎常见的病原体之一。诺如病毒具有感染剂量低、排毒时间长、外环境抵抗力强等特点,容易在学校、托幼机构等相对封闭环境引起胃肠炎暴发。诺如病毒为RNA病毒,极容易发生变异,每隔几年就有新的变异株出现,引起全球或区域性暴发流行。

对于诺如病毒胃肠炎的主要症状,中疾控表示,诺如病毒感染潜伏期为12-72小时,通常为24-48小时。常见症状主要为恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻,部分患者有头痛、畏寒和肌肉酸痛等。儿童以呕吐为主,成人则腹泻居多,粪便为稀水便或水样便。

目前尚无有效抗病毒药物

中疾控表示,病例和隐性感染者为诺如病毒感染的传染源。传播途径多样,主要通过摄入被粪便或呕吐物污染的食物或水、接触患者粪便或呕吐物、吸入呕吐产生的气溶胶、以及间接接触被粪便或呕吐物污染的物品和环境等感染。

治疗方面,诺如病毒胃肠炎属于自限性疾病,目前尚无有效的抗病毒药物。多数患者发病后症状轻,无需治疗,休息2-3天即可康复,可口服糖盐水或口服补液盐补充呕吐和腹泻消耗的水分。对于婴幼儿、老人,特别是伴有基础性疾病的老人,如因频繁呕吐或腹泻,出现脱水等较严重的症状时,应及时治疗。

什么是诺如病毒?如何预防?



3月11日上午,武冈市某尚中医堂的医务人员开展学雷锋义诊服务活动。医务人员热心地为社区居民量血压、测血糖,讲解常见病的预防诊治和中医保健常识,同时还向居民送上爱心礼包。

通讯员 彭建军 摄影报道

市脑科医院举行春季消防演练

记者 唐颖

通讯员 杨馥源 吕许艳

本报讯 为增强医院工作人员防火防灾意识和熟练掌握灭火技能,增强自救互救、紧急疏散的能力,3月9日,市脑科医院组织义务消防队员开展2023年春季消防应急演练。

消防安全,重在预防。此次演练是通过点燃报纸的方式模拟真实起火现场。科室发现火情,医护人员一边向保卫科、总值班报告,一边迅速灭火、组织人员撤离。

演练现场,接到报警的义务消防队员迅速赶往现场参与火灾扑救,保卫科其他人员接到通知后立即控制现场,拉好警戒线,关停电梯及禁止

无关人员进入。随后,火灾迅速被扑灭,人员安全有序撤离,整个演练取得圆满成功。

市脑科医院一直重视消防安全工作,每年常态化举行消防培训及应急疏散演练,通过消防演练,强化了医务人员的安全意识,提高了医院应对突发火灾的处置能力,为医院高质量发展筑牢安全堤坝。