这些“诀窍”带您远离脑卒中

记者 彭颖异 通讯员 黄小雄

今年10月底,邵阳县的刘先生突发神志不清、左侧肢体活动障碍,被家人紧急送至邵阳市中心医院脑卒中中心治疗。经检查后,医生发现,刘先生平素就患有心房颤动,且控制不佳,也没有予以特别的重视,最终引发了脑卒中。

其实,大部分脑卒中是可以预防的,像刘先生这样的情况,如果能够重视预防,可能就不会突发急性脑梗死,或者可推迟发病的年龄。

邵阳市中心医院脑卒中中心主任张春华介绍:“有意识地避免脑卒中的危险因素对预防脑卒中意义重大,主要是要纠正错误的观念和不健康的生活方式。另外,患者对体内已经形成的病理变化,如颈动脉斑块造成狭窄等,要引起重视,定期进行脑卒中危险因素筛查,及早发现疾病问题,做到早预防、早诊断、早治疗,就可以有效地防止脑卒中的发生。”

日常生活饮食习惯与脑卒中的发生关系密切,因此,脑卒中的预防要以“健康四大基石”为主要内容,即:合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

合理膳食要注意限制食盐摄入量(每天小于6克),胆固醇的摄入量每天应小于300毫克;提倡多吃蔬菜、水果、谷类,适量进食牛奶、鱼、豆类、禽和瘦肉等,使能量的摄入和需要达到平衡。

适量运动能够增强心脏功能,改善血管弹性,促进全身的血液循环,增加脑的血流量,同时还可以促进脂质代谢,提高血液中高密度脂蛋白胆固醇的含量,从而预防动脉硬化。市民可根据自己的体力情况和喜好,选择骑自行车、慢跑、爬山、练太极拳等增加体力活动的方法和形式,每次活动的时间在30至60分钟为宜,最好能长期坚持。

吸烟和酗酒对健康都有不同程度的损伤,因此,要预防脑卒中还要注意戒烟限酒。此外,心理状态不正常的人会产生紧张焦虑情绪,频频给脑垂体以不良的刺激,致使它产生各种偏激过敏的信号,扰乱内分泌的良好均衡状态,易导致各种疾病的发生,因此,预防心理疾病、保持良好心态也是预防脑卒中发生的重要一环。

除了培养良好的生活习惯,定期进行脑卒中危险因素筛查对预防脑卒中发生也具有十分积极的意义。

邵阳市中心医院脑卒中中心主任张春华根据常见脑卒中危险因素给出了具体检查周期建议:35岁以上市民每年应至少测量血压1次;有高血压和(或)卒中家族史的患者应增加血压测量次数;高血压患者应每月测量一次血压,以调整服药剂量。成年糖尿病高危人群应尽早进行糖尿病筛查;无糖尿病危险因素的人群也应该在40岁时开始筛查;首次血糖筛查结果正常的市民,建议每3年至少重复筛查一次。20岁以上的成年人至少每5年测量一次空腹血脂,包括TC、LDL-C、HDL-C和TG测定;40岁以上男性和绝经期后女性应每年进行血脂检查;缺血性心血管病及缺血性卒中的高危人群,应每3至6个月测定一次血脂;因缺血性心血管病住院治疗的患者应在入院时或24小时内检测血脂。首次就诊年龄大于65岁的患者应主动进行心房颤动筛查,可先触诊脉率,如有异常可行心电图检查;确诊的房颤患者应进行电生理监测,确定药物或电生理治疗。

脑卒中免费筛查正在进行

据统计,我国现幸存的700万脑卒中患者中,约有450万患者不同程度丧失劳动力、生活不能自理;每年新发患者200万人。脑卒中已经成为严重危害患者生命安全和生活质量的常见难治性疾病。

今年11月中旬至2017年4月间,邵阳市中心医院脑卒中中心作为我市唯一的脑卒中防治和筛查基地,积极响应国家号召,在双清区龙须塘街道卫生服务中心、邵阳市桥头医院、渡头桥镇医院设立免费筛查定点,凡定点覆盖区域居民均可享受免费脑卒中筛查服务。目前,渡头桥镇医院定点筛查服务正在开展,已进行筛查1076人次。此外,定点覆盖区域外居民也可自行前往邵阳市中心医院脑卒中中心门诊进行挂号筛查。

关注脑卒中

为使辖区内先天性心脏病患儿能得到及时确诊和就诊,隆回县自今年6月27日开始,由政府全额买单,对全县14周岁以下学生进行先心病免费筛查。截至目前,该县已有10万余名适龄少年儿童接受筛查。图为金石桥镇卫生院医生正在该镇高洲中学对学生进行先心病筛查。 肖燕 陈远志 王晓 阳小龙 摄影报道

小雪时节,补肾抗寒防抑郁

“小雪”节气过后,天气变化节奏加快,刮风降温机会增多,因此提醒老年人防寒保暖要打持久战。冬季是心脑血管发病的高峰季节,天气突变特别是气温骤然下降,人体血管收缩会加剧,尤其是患有心脑血管病的病人在这个季节更不能掉以轻心。

在这个节气里,大家一定要学会如何调养身体。

起居调养——早睡晚起

小雪后,宜藏阳、藏精,养精蓄锐,为来春的生机勃发做准备。近期天气寒冷,不应扰动阳气,要早睡晚起,日出而作,保证充足的睡眠时间,以利阳气潜藏,阴精积蓄。至于防寒保暖,也必须做到恰如其分。衣着过少过薄,室温过低,则既耗阳气,又易感冒。反之,衣着过多过厚,室温过高,则腠理开泄,阳气不得潜藏,寒邪亦易于入侵。

情志调养——保持乐观

小雪节气前后天气多雾阴晦,人的情绪在这种气候影响下会变得郁郁寡欢、失望、悲伤、苦闷。这些不良情志郁积在心中不能充分疏泄就会危害健康,甚至引发疾病。因此,小雪节气要特别注意调养情志,要积极地调节自己的心态,保持乐观,节喜制怒,保持心情舒畅,可以经常欣赏欢快的音乐、喜剧类影视作品、有趣的相声等以培养乐观愉悦的情绪,同时,多参加娱乐活动,以激起对生活的热情和向往。

饮食调养——滋阴潜阳

小雪节气前后宜食用滋阴潜阳、热量较高的膳食为宜。推荐大家多食温补性食物和益肾食品,温补性食物有羊肉、牛肉、鸡肉等;益肾食品有腰果、山药、核桃等。另外,要多吃黑色食品,如黑木耳、黑芝麻、黑豆等,不仅可以补养肾气,还可以抵抗寒冷、润肺生津。

寒冷时节虽然适宜吃热性食品,但空气干燥,过于麻辣的食品最好不要吃,这会助长体内的“内火”。

运动调养——动静结合

俗话说:“冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗”,形象地说明了冬季锻炼的重要性。通过体育锻炼,可以增加冠状动脉的血流量,从而保证大脑、心脏等重要器官的血氧供应,避免心血管疾病的发生。另外,运动还能减轻因植物神经功能失调而引起的紧张、焦虑、抑郁等状态。故小雪时节,要适当增加自身锻炼,但要避免在大风、大寒、大雪尤其是雾霾天气时锻炼,同时以温和的有氧运动为主。

(市第二人民医院办公室供稿)

健康讲台 JIANKANGJIANGTAI

急救演练检验应急能力

本报讯 “你好,这里是邵阳市卫计委应急办,在双清区高崇山卫生院院内,一位路过的老年人突然倒在院内,请紧急出诊救援……”11月16日上午,市卫计委在双清区高崇山中心卫生院组织突发公共事件应急演练,现场指挥员按照预设场景一一联系参演的相关医疗卫生机构。

为认真贯彻落实《中华人民共和国突发事件应对法》和《突发公共卫生事件应急条例》,当天,市卫计委组织开展2016年度卫生应急演练和卫生应急知识培训,设定演练内容有肠道传染病的应急处置和突发事件医疗救援。接到电话后,相关医疗卫生机构的医务人员立即做好准备迅速出诊。到达现场后,参演单位人员根据具体情况迅即有序地投入救援作业。

演练结束后,特邀讲评专家对现场演练情况进行点评,指出存在的问题和不足,并提供解决措施,同时就相关专业知识进行培训,以切实提高各级医疗卫生机构应对各类突发事件、保障公众生命健康安全的水平和能力。

当天参加演练的有市疾病预防控制中心、市辖三区疾病预防控制中心及市中心医院、邵阳学院第一附属医院、邵阳学院附属医院、市中西医结合医院、市第二人民医院、市中医医院。

(记者 胡梅 通讯员 王永胜)

生殖健康科普大方进校园

本报讯 青春期生理有哪些变化?如何正确看待性和爱?如何保持生殖健康?这些学生们原本羞于谈论的话题,如今大大方方走进校园,成了师生们学习和公开讨论的内容。11月22日下午,市妇联携手市妇幼保健院举办的“守护青春·为爱改变”生殖健康知识公益讲座在市高级技工学校拉开序幕,专家们为该校500余名女生及青年女教师解惑释疑。

近年来,我国每年有登记的接受人工流产手术人次多达1300万,重复流产率高达55.9%,并逐步呈现低龄化趋势。为推进我市学校生殖健康教育,切实提高学生和青年教师群体生殖教育知识水平及自我防护意识,市妇联以讲座+专家义诊的方式,在全市开展了“守护青春·为爱改变”生殖健康知识进校园公益活动。

当天,市妇幼保健院主管护师、PAC项目专业咨询员邓红艳从青春期保健知识、女性常见疾病防治、乳腺保健、宫颈癌早防早治、女性避孕知识等方面,结合真实案例,通过图文并茂的形式为该校师生进行阐述和展示。讲课时,邓红艳特别就避孕与流产等相关知识进行讲解,让学生知晓人工流产的危害,引导学生树立正确的性与生殖健康理念。

活动现场,市妇幼保健院还设立义诊咨询台、发放宣传手册,为该校师生提供生殖健康指导。 (记者 刘敏 通讯员 杨志芳)

未育夫妻若要孩子 丈夫不宜为妻输血

“比艾滋还凶猛!直系亲属之间献血存致命风险!”看到网上这则消息,不少网友好奇:“发生意外,亲人相互输血,电视剧里不都这样演吗?”对此,专家表示,直系亲属之间献血确实存在风险,未育夫妻如果要孩子,丈夫也不宜给妻子输血。

专家指出,输血的过程,本质上属于移植的一种,必然会伴随着一系列可能发生的免疫反应。直系亲属之间输血容易引发“输血相关性移植物抗宿主病”,这是输血最严重的并发症之一,它多发生在小儿、晚期肿瘤病人、年老体弱病人身上,这些病人的免疫力低下,输了亲属血液发生该病的可能性大大增加,且死亡率超过90%。

除了直系亲属不能互相输血,在有生育要求的未育夫妇中,丈夫也不能给妻子输血。因为ABO血型相同的夫妻存在其他血型不合,如果妻子接受丈夫的血液后,可产生针对其血型抗原的抗体。妊娠时,这种抗体可能通过胎盘到胎儿体内,如果胎儿从父亲处遗传了相应的血型抗原,就可被来自母亲的抗体攻击,引发流产、死胎、胎儿新生儿溶血病。所以,未生育的夫妻间还是应该尽量规避这样的输血。

另外,虽然妻子给丈夫输血不会存在上述问题,但也都会被制止,因为刚采集的新鲜血液并非就是最好的。一般来说,采集保存一周左右的血液质量更好,输血更为安全。有时候碰上血液供应紧张的状况,建议家属可以进行互助献血,即家属到血站献血,血站就可以调配库存的其他人的血液供应患者。

同样是移植,骨髓的移植却是亲属之间更易成功。因为骨髓移植是要看白细胞上的人类组织相容性抗原(HLA)是否相合,直系亲属相合的比率要高,而输血是主要考虑红细胞的抗原抗体反应,这是两个不同的血型系统。

献血光荣
献血热线:5633612

邵阳市脑科医院
城镇医保、新型农村合作医疗定点医院
咨询电话:0739-5275358
地址:市西湖南路桃花洞旁
市内乘坐17路车到市脑科医院站下
诊疗科目:
精神科
康复医学科
精神卫生专业
临床心理专业
药物依赖专业
司法精神专业等