

脑卒中后抑郁不容忽视 中风后性格突变也是病！

记者 彭颖异

“我老伴自从中风(脑卒中)后就跟变了个人似的,不仅不讲道理,还阴沉得可怕!”近日,市民朱女士向记者抱怨。

其实,不少脑卒中患者家属都有相似感触。脑卒中后,除了语言功能或运动功能出现障碍外,许多患者的性格变化尤为明显。例如,卒中前性格开朗、温文儒雅的人,卒中后变得郁郁寡欢、时常发怒。这种明显的性格变化,其实是脑卒中常见的并发症之一——脑卒中后抑郁。

究竟是什么引起了脑卒中后抑郁?市中心医院康复科主任曾明安介绍,脑卒中后抑郁产生主要是受到心理因素的影响。因为人的心理活动是脑组织精神功能的表现,是脑神经功能之一,而急性脑卒中是一种强烈的应激源,脑卒中后,在患者的心理应激或中枢损伤的情况下,这种应激源在很短暂的时间内能使一个健全的人变成偏瘫或失语状态的“残疾人”,患者承受的心理压力是巨大的,同时又因为治疗费用大、

病情易复发、康复过程慢,久而久之会使患者产生消极念头。而且,由于中风的康复需要数月、数年,这期间通常伴随着社会角色的改变,也容易使患者产生孤独无助感,导致情绪低落,产生抑郁症状,严重时还可能使患者产生轻生念头。

据统计,约有40%~50%的脑卒中病人在卒中后有抑郁的体验。曾明安说:“脑卒中后2个月至1年内是抑郁的高发期。而且由于抑郁反应的发生非常隐蔽,不易被察觉,加上有些患者由于存在语言障碍,使抑郁症状不能被检出,往往直接影响患者的语言或肢体康复进程,甚至有些患者直到意外事件发生后才知是抑郁症影响所致,因此,脑卒中后心理疏导非常重要。”

根据临床观察,脑卒中后患者的抑郁状态有一定的表现,例如,情绪和性格的变化:情绪低落、情绪不稳、经常感到委屈想哭,语言减少、不爱与人交往、多疑;身体不适:常常伴有胃部不适、食欲下降和体重减轻,时感心慌、胸闷、气短、头晕头疼、周身窜痛等;能力下降:以前能胜任的

工作和家务不能胜任,总感觉疲乏,懒得活动;睡眠不好:经常失眠、梦多、入睡困难,或睡眠不深、夜间易醒或早醒;兴趣贫乏:对以前喜欢做的事情不感兴趣,不愿意参加社交活动,经常闭门不出;否认自身价值:对未来不抱希望,常常感到孤独、绝望、害怕和无助,经常自责,有时有自杀的念头。

脑卒中后抑郁的治疗离不开家庭的支持。曾明安表示,家庭生活是脑卒中后患者回归社会的第一步,家庭成员一定要给予患者更多的关心,除了生活上的照顾外,更要关注患者病后的精神状态,做到抑郁早发现早治疗,同时鼓励病人力所能及地参加社会活动。此外,脑卒中后抑郁患者还应该及时前往正规医院的专业科室接受心理治疗。患者应在专业康复治疗师的指导下服用药物进行治疗,同时辅以心理疏通,抵消不良情绪,树立康复信心。

康复之友



3月3日,市中心医院组织干部职工参与大祥区开展的学雷锋志愿者服务系列活动。据统计,此次活动共有500余名青年志愿者、团员青年和少先队员参加,共开设综合服务点二十多个,清扫街道、清理垃圾死角上百处,累计发放各类宣传资料一万余份。图为市中心医院志愿者免费为市民测量血压。
中兴刚 胡晓建
摄影报道

“双心”公益讲座 护航心理健康

本报讯 3月4日,一场关于情绪管理与正念减压的心理公益课在邵阳市心理咨询中心团体治疗室内举行。这是该中心今年以来举办的第二场心理健康公益讲座。

市心理咨询中心隶属于邵阳市脑科医院,成立于2002年。该中心位于市脑科医

院门诊三楼,设有心理咨询门诊(团体)心理治疗室、焦虑抑郁门诊、“双心”心理门诊、心理减压中心、心理健康体检中心、失眠障碍治疗中心,是面向全体民众的运用心理学及医学理论和方法预防或减少各类心理行为问题、促进心理健康、提高生活质量的专业心理机构,其工作内容主要包括

心理健康宣传教育、心理咨询、心理疾病治疗、心理危机干预等。

今年2月,市心理咨询中心正式推出“双心”心理健康公益讲座。“双心”寓意深刻,既是心理咨询师与来访者心与心的沟通,又体现了该中心可提供专业的身心健康和心理健康服务。

市心理咨询中心将不定期开展免费公益讲座,为我市广大市民科普心理卫生知识,提高大众心理疾病的识别率,预防身心疾病及心理障碍的发生。

(记者 刘敏 通讯员 罗群华)

89岁老人摔碎股骨 40分钟手术妙手回春

龙晓 彭蕾

“不怎么痛了,我感觉好多了。”2月16日下午,在邵阳学院附属医院骨科的病床上,年近90岁的邵阳县五峰铺细中村的莫知成(化名)老人手术后恢复了神志,家人给他端过去一杯水,他也能如常饮用了。这让在一旁照顾他的子女喜极而泣。他们紧握住该院骨科主任医师吴海河的手感激道:“像我父亲这么大年纪,摔成股骨粗隆粉碎性骨折这么重的伤,手术仅用40分钟就帮他脱离了痛苦。真的是搭有医院的好环境和像您这样医术高超的大夫啊……”

2月11日中午,89岁的莫知成老人从儿子家的新房吃过饭后,独自步行回自己的住所,途经一处洼地,不慎摔了一跤。剧烈的疼痛中,他试着翻身站起来,结果不仅无法站立,就连坐起都不行了。被送到邵阳学院附属医院骨科后,老人被确诊为右侧股骨粗隆粉碎性骨折,右侧股骨粉碎成三大块和十数块小骨片。住院四天期间还并发肺部感染,同时合并严重贫血,老人因病痛烦躁不安,睡不着觉,意识也由清醒转为模糊,以致到了言语不清的地步。

“情况紧急,必须马上手术!不能再拖了!”该科医生建议。

“我父亲这么大岁数了,动这样的开放性手术会不会有生命危险?”家属心里七上八下。

“我们会依据病人情况,会同心血管内科、呼吸内科、神经内科、麻醉科开展术前会诊共研手术方案,尽量将手术风险降至最小。患者的创伤大,股骨粗隆骨折后整个人躺在床上动不了,病人极度烦躁。不做手术的话,时间长了可能危及生命。如果手术成功,这类情况就会明显改善,所有老年人骨折只要能耐受,手术是最佳选择。”骨科主任医师吴海河最后劝动了病人的家属。

2月15日上午10时,手术开始了,虽是开放性手术,但吴海河在术中利用C型臂X光机配合,娴熟地一次性复位了粉碎了的股骨和碎骨片,从切开患部到复位碎骨,到钢钉定位骨头,仅用了二十来分钟的时间。而这个过程,常规而言要用去一个多小时。随后的伤口缝合,从深筋膜到阔筋膜张肌到皮下到皮肤,四层缝合,他仅用了十来分钟。不到11时,仅40分钟时间手术

就成功结束了。整台开放性手术干净利落,病人状况稳定。

“对于老年人骨折的手术必须快进快出,以确保病人的生命体征保持正常水平。时间就是生命,每快一分钟,手术的风险就小一分。”吴海河主任表示。但谁又明白,这台神速、准确、精湛的骨科手术背后,是他多年来手术实践经验的不断积累和技艺上的不断攀登磨砺!

专家简介

吴海河,邵阳学院附属医院骨科主任医师,邵阳市骨科专业委员会委员,从事骨科工作25年,完成髋关节置换等大中型手术3000余例;2001年主持开展“双侧开窗法摘除椎间盘治疗腰椎间盘突出症”科研项目,达市领先水平,获邵阳市科学技术奖,2005年主持开展“端侧对合缝合治疗伸指肌腱断裂伤”科研项目;先后在国家级、省级专业杂志上发表医学论文10篇;擅长诊治各类骨关节疾病,尤其对骨性关节炎、股骨头坏死、髌白发育不良、类风湿性关节炎、股骨颈骨折、滑膜炎等具有丰富的临床经验,能熟练开展膝、踝、肩等关节镜手术及髌、膝关节置换手术。



为迎接“三八”国际妇女节,展示“白衣天使”风采,3月4日下午,邵阳学院附属医院工会举办了以“我运动、我健康、我快乐”为主题的女职工12×100米迎面接力比赛。
赵品清 摄

大祥区：“全面两孩”宣传服务进村入户

本报讯 3月7日,大祥区召开“全面两孩”政策集中宣传服务活动现场推进会,对前段集中宣传服务活动进行讲评,并分析问题、制定措施,推进“全面两孩”政策宣传服务进村入户,确保全面完成集中宣传服务活动各项任务。

该区要求,各乡镇进一步强化计划生育基层基础工作,完善宣传倡导、依法管理、优质服务、政策推动、综合治理的计划生育长效工作机制,按照重心下移、触角下延、力量下沉的思路,切实有效落实计划生育工作“以村为主”机制,并探索工作重心进一步下移,向“以组为主”转变。明确党政领导、分管领导、卫计办主任和工作人员,乡村干部和计生工作各类人员的基层基础工作职责,将任务分解到人,责任包干。加强督查考核,确保每一份资料规范合格,每一个数据真实可靠。此外,扎实做好奖励扶助、流动人口管理、整治“两非”、社会抚养费征收等各项工作,集中力量抓好集中宣传服务活动,形成活动氛围和集中效应,推动“全面两孩”政策集中宣传服务活动深入开展,为全年计生工作打下坚实基础。

(羊长发 彭立中)

“春捂”怎么“捂”最养生？

初春季节乍暖还寒,这时候老人不宜过早地脱掉冬装换春装,以防疾病来侵,所以建议老人初春乍暖还寒要“春捂”。

老人易受“倒春寒”刺激

中医养生保健学中讲究“春捂秋冻”,即早春的时候不要急着脱掉冬装换春装,预防倒春寒。早春时常有寒冷气候的反复,穿着宜偏暖些。对调节能力较差的孩子、老人或体质较弱者来说,应根据气候寒热变化,随时添减衣服。

专家介绍称,老年人体内产热本领较低,且循环系统已不像年轻人那样正常,故容易受“倒春寒”的刺激。因此立春以后,老年人仍要尽量减少出门次数,外出戴上帽子减少头部血管受到冷空气的刺激,高血压病人要注意正规持续用药。

怎样判断是否该“捂”

首先看温度。通常来说,15℃是一个临界值。低于这个气温时,最好继续“忍受”一下厚重衣物带来的不便;而当超过这个温度时,则可以考虑脱点衣服了。

其次凭感觉。每个人的体质不同,耐受冷热的程度也不同。如果“捂”着时不觉得咽喉燥热、身体冒汗,即便气温稍高于15℃也不必急着脱衣;如果感觉“捂”了身体会出汗,就不妨早点换装,否则,“捂”出了汗,万一再被冷风一吹,反而容易着凉。

最后,还要注意昼夜温差。早春时节,应该多多关注天气预报,提前一两天了解气温变化,适当增减衣物。特别是当天气预报预告昼夜温差超过7℃至10℃时,就该小心防寒了。

“春捂”要捂对地方

腿脚暖——秋裤不可脱,鞋子可以选择宽松的运动鞋、软皮的皮鞋;袜子最好是纯棉吸汗透气的,汗湿了袜子要及时更换,不然寒从脚下起。不可过早穿单裤、丝袜、单鞋。

头颈暖——头部最易散热,尤其是老人、头发稀少的人,可以戴一顶棉布的薄帽子;脖子围上丝巾,或穿高领的衣服,有慢性支气管炎、颈椎病的人更要注意。

背暖——后背属阳,有统管阳气的督脉、膀胱经等,背部暖和,才有助于体内阳气的生发。这时候马甲、背心最实用了,热了脱,冷了穿。

(市第二人民医院
院办公室供稿)



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 颀 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