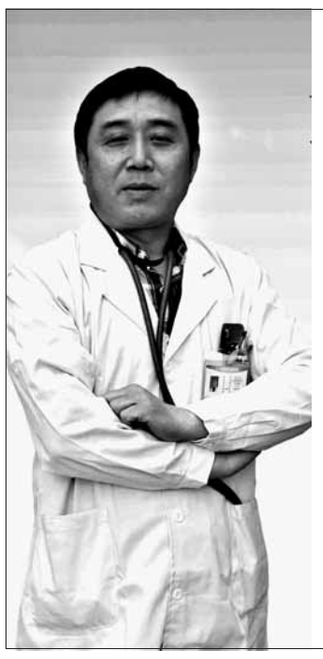
爱在鹤城 惠泽于民
鹤壁爱民医院 HE BI AI MIN HOSPITAL
以微创手术为特色的医院
河南省十佳妇幼品牌医院
健康热线 0392-3326120

鹤壁日报社医疗健康专刊部
主任:王淑云 13939258016
记者:范丽丽 18739239232
李雪婷 15939299767
服务热线:3322234
邮箱:yljkzkb@163.com
扫二维码关注
鹤壁日报
医疗健康专刊部

目前脑卒中已成为世界人口第一大死因,具有高发病率、高致残率、高复发率的特点,严重影响了患者的健康和生活质量。市人民医院神经内科主任医师李东晓提醒市民——

“管住嘴、迈开腿”减少脑卒中发病率



神经内科

专家介绍

李东晓,鹤壁市人民医院主任医师、神经内科主任,鹤壁市“111”学科技术带头人、鹤壁市青年科技专家、河南神经内科学会委员、鹤壁市神经内科学会主任委员。他曾在首都医科大学第一附属医院、北京宣武医院进修,擅长脑梗塞、脑出血、癫痫、帕金森病、脑炎、脊髓炎、周围神经病变的诊治,对头痛、记忆力障碍、不自主运动、肌病等疑难杂症亦有较高造诣。

□本报记者 李雪婷

家住淇滨区的张先生,一个月前突发脑卒中,家人赶紧将其送到医院抢救,但是一周之后,还是不幸离开了人世。家人对他的离去感到十分痛心,至今还沉浸在伤心中。

目前,脑卒中已成为世界人口的第一大死因,还具有高发病率、高致残率、高复发率的特点,严重影响了患者的健康和生活质量。究竟产生脑卒中的原因是什么,我们该如何预防?1月28日,记者采访了市人民医院神经内科主任医师李东晓。

养成良好生活习惯 减少脑卒中的发病率

“冬季是这个病的高发期,现在来我们医院就诊的患者特别多。”1月28日,市人民医院神经内科主任医师李东晓告诉记者。

脑卒中,俗称“中风”,又称急性脑血管病,是由各种血管性病引起的急性或局灶性脑功能障碍。通常指包括脑出血、脑梗死、蛛网膜下腔出血等在内的一组疾病。

“实际上脑卒中只要提前预防和及时治疗,是可以有效降低发生率和病死率的。”李东晓说。

什么原因会产生脑卒中呢?“引发脑卒中的危险因素很多,主要分为可控和不可控两类。一部分危险因素是不能控制的,比如遗传因素、种族因素,还有年龄,超过50岁的人高发;性别,男性比女性高发一些等,这些是我们没办法控制的。但是可防可控的因素占大部分,例如高血压、动脉硬化、血脂异常,以及吸烟、大量饮酒、肥胖、缺乏运动等不良生活方式等。”李东晓说,所以改变不良生活方式会减少脑卒中的发病率。

4小时内是治疗黄金时间,肢体麻木、吐字不清要及时就医

今年68岁的陈先生出现了眼睛看不清东西、肢体麻木等症状,他并没在意。一周后,陈先生早上散步的时候突然发生脑梗塞,家人发现后将其送往医院,但由于错过了黄金救治时间,还是去世了。

“我们一定要对脑卒中早期症状有所认识。”李东晓说,“常见的症状有:一侧肢体麻木,讲话不清,眼睛看不清东西以及突发的眩晕、恶心呕吐、行走不稳、说话吐字不清、剧烈头痛等。这些都可以视为脑卒中的早期症状,一经发现应立即到有条件的医院做进一步检查。”

李东晓说,脑卒中治疗有一个黄金时间,正常脑组织在缺血3小时后就可能出现不可逆变化,4.5小时后则缺血脑细胞出现坏死。如果脑梗死的病人在4小时内施以溶栓治疗,就可能在脑细胞没有出现完全梗死之前,恢复氧供和血供,从而恢复全部或部分功能。这是目前最行之有效的治疗方案。所有怀疑为脑卒中的患者,在发病后应该尽快到具备条件的医院就诊,争取治疗时机。

“管住嘴、迈开腿” 保持良好心情

如何预防脑卒中的发生?李东晓说,概括起来就是“管住嘴、迈开腿”。“‘管住嘴’就是要合理饮食,平常注意低盐、低脂、低糖,‘迈开腿’就是要加强体育锻炼,控制体重,同时保持良好的心情。”李东晓说。

高血压、高血脂、糖尿病患者一定要提高认识,控制好血压、血脂、血糖等,这些指标长期不正常会导致脑卒中。

最后,李东晓说,现在脑卒中在中青年45岁以下的人群发病率已经达到17%左右,引起中青年患者脑卒中的原因主要与酗酒、熬夜、通宵上网、长时间看微信、刷微博以及焦虑、抑郁等因素密切相关。所以,中青年人也要注意养成良好的生活习惯,防止引发脑卒中。

某些抗抑郁药物或可增痴呆风险

据新华社北京1月28日电 根据美国科学家的一项最新研究,长期、高剂量服用“抗胆碱能”药物,可能增加老年人患痴呆症的风险。这类药物包括用于治疗失眠、抗抑郁等的常用药,其中约1/5为非处方药。

美国华盛顿大学研究人员在新一期《美国医学会杂志·内科学卷》上报告说,他们对3500名65岁以上的美国人进行了跟踪调查,包括他们的医疗记录、日常服药种类和剂量等。在为期10年的研究中,共有797人患上痴呆症。

研究发现,服用“抗胆碱能”药物与痴呆症风险相关。如果每天服用此类抗抑郁剂超过10毫克,或抗失眠药物4毫克,治疗尿失禁药物5毫克,服药时间超过3年,患痴呆症的风险就会增加。目前,这类药物包装上通常会提示,其副作用包括可能引起注意力下降、记忆力问题和口干等。研究人员说,如果进一步的研究可证实其与痴呆症患病风险的关联,则未来可能有必要标注这一副作用。

研究人员还建议,即使是非处方药,也最好遵医嘱服用,医生在开药时也应充分考虑药物副作用,尽量选择更安全的替代疗法。如果必须服药,则应选择低剂量服用。

老人每天拥抱4次可降血压

多年从事老年保健研究的西班牙专家阿尔维托通过研究发现,拥抱对于老年人不仅仅是礼仪行为,还有利于健康。

该研究将500多位老人分为每天拥抱4次以上组和4次以下组进行临床试验。结果显示,每天拥抱4次以上的老人的器官健康指数明显比4次以下的要好,身体显得更加健康。

专家称,拥抱时动用了多个感觉器官,视觉、触觉、手臂的运动都能激活大脑的兴奋细胞,其最明显的作用是降低血压和促进血液循环。

(据《医药导报》)

老人常咬舌头需查脑血管

一旦发现老人最近常咬舌头,或伴有头晕、头痛、行走不稳、言语不清等症状,就要赶紧就医。对于患有高血压、高血脂、糖尿病等基础病的老年人来说,尤其应当警惕。

平时,日常生活中还要做好预防工作:第一,患有高血压、糖尿病、冠心病、高脂血症或高黏滞血症等疾病的人要积极地进行治疗,以防发生动脉硬化。具备发生腔隙性脑梗死高危因素的人,要长期坚持服用尼莫地平、培他定、西比灵等扩张脑血管的药物,以及阿司匹林、潘生丁等抑制血小板聚集的药物。第二,要改善饮食结构,少食肥甘厚味及高盐、高糖食物。

(据《大河健康报》)

想当健康男 记住这八项

随着生活环境、饮食结构、生活方式的改变,男科疾病的发病率越来越高,但男性健康长期受到忽视。男性在日常生活中遵守这八项就可以起到预防疾病、减轻病痛的作用。

不忍渴

喝水有利于新陈代谢,加速炎症消退,可以减少肾结石、输尿管结石等泌尿系统的结石生成。长时间忍渴会造成尿液浓缩,刺激尿道,引起不适,甚至加重炎症。

不憋尿

经常憋尿会使膀胱黏膜的抵抗力降低,使细菌有机可乘造成感染,甚至影响肾功能。另外,长期憋尿膀胱肌肉会逐渐变得松弛无力,收缩力量变弱,会出现排尿不畅和排尿缓慢。尤其是有前列腺增生的老年人如果长期憋尿,膀胱颈部和后尿道部经常处于充血、水肿状态,很可能诱发尿潴留。

不憋精

在精液中有30%左右是前列腺液,60%左右是精囊液,10%左右是附睾液和尿道球腺液。如果出现炎症,腺体可能堵塞,影响正常分泌,造成分泌液的淤积,同时会进一步加重炎症。排精时,分泌腺的收缩会把阻塞的腺体冲开,并把已有炎症的物质排出。尤其是慢性前列腺炎、精囊炎的患者,适当的排精对炎症的消退是有好处的。另外,长期不排精,精液在生殖腺内储存时间过久,可使精子活力下降,导致不育。

不压抑

现在社会生活节奏快,致使很多男性长期处于焦虑、抑郁状态。而男性的性活动与心理因素有很大关系,焦虑、抑郁的不良情绪会造成性欲下降、勃起功能障碍、早泄等情况的出现。

不久坐

久坐者是慢性前列腺炎的高发人群,尤其是IT人士或司机。由于前列腺的特殊位置,久坐会压迫前列腺,造成前列腺充血肿胀、循环障碍、腺体堵塞,从而引起前列腺炎。另外,睾丸温度要比正常体温低3℃~5℃,久坐会使局部温度升高,影响睾丸散热,从而造成精子活力或密度下降。建议坐1个小时左右就要站起来活动一下。

不贪凉

寒冷可使人体交感神经兴奋,前列腺腺体收缩而导致排泄受阻,加重前列腺疾病。同时,着凉后可能会出现感冒、发热等情况,这也会加重前列腺疾病。

不喝酒

酒精进入血液后可刺激前列腺组织,加重充血,影响腺体的正常分泌排泄,引起或加重前列腺炎症。同时充血肿胀的前列腺也会压迫刺激尿道,加重前列腺增生患者的尿频、尿急、排尿困难的症状。酒精还会降低睾酮的生成速度,引起男性体内雌激素增高,抑制精子的产生与发育,甚至影响勃起。

不食辛辣

辛辣食物可直接刺激前列腺,使腺体充血水肿,从而加重前列腺及邻近器官如后尿道、输精管、附睾、精囊的炎症。辛辣食物会导致尿液中产生刺激性的物质,刺激尿道、前列腺,产生不适的感觉。因此,泌尿生殖系统有炎症的人应不吃或少吃辛辣刺激食物。

(据《健康报》)

种植牙具有舒适、美观、咀嚼效率高、不磨切相邻牙齿等优点,被誉为人类的第三副牙齿,是缺失牙患者的首选。种植牙技术也被认为是20世纪口腔医学最重要的进展。近日,浚县人民医院口腔科成功开展第一例种植牙手术,标志着该院口腔科诊疗技术得到了进一步提升。图为浚县人民医院口腔科大夫在给患者进行种植牙手术。 张一鸣 摄

射频靶点消融术“针”到“痛”除

——记鹤壁爱民医院中医骨伤科

□淇河晨报记者 范丽丽

近日,记者在爱民医院中医骨伤科门诊,见到了来自淇县的腰椎间盘突出患者关某,关某是因受外伤患上了腰椎间盘突出。

“我走十几步就腰痛,需要蹲下休息一会儿再走。以前在其他医院和诊所治疗了半年多,效果一般。来到爱民医院就医后,中医骨伤科李献国主任诊断后给我做了微创手术,现在我连续走上两里路也不感觉腰痛。”关某告诉记者。

患上腰椎间盘突出 真痛苦

为维持生计,60多岁的关某常年从事体力活儿。2014年上半年,他开始腰痛,不能再干活儿。

他先后在淇县多个医院看病,医生均诊断为腰椎间盘突出。“我去过很多地方,试过多种方法治疗腰椎间盘突出,效果都不好。后来病情越来越严重,不能走路,去哪儿都要骑自行车。”关某说。

李献国介绍,腰椎间盘突出是较为常见的疾病,发病原因是腰椎间盘各部分,尤其是髓核有不同程度的退行性改变,后在外力因素的作用下,椎间盘的纤维环破裂,髓核组织从破裂之处突出或脱出于后方或椎管内,导致相邻脊神经根遭受刺激或被压迫,从而表现出腰部疼痛,一侧下肢或双侧下肢麻木、疼痛等一系列临床症状。

射频靶点消融术 “针”到“痛”除

关某来到爱民医院后,李献国为他做了详细诊断,建议他做射频靶点消融术治疗他的腰椎间盘突出。

什么是射频靶点消融术?李献国介绍,就是在C型臂监视下进行准确定位,同时在数字减影下进行适时检测,用一根直径只有0.7mm的电极,在导航系统的精确引导下直接作用在病变的髓核上,消除椎间盘突出对神经根的压迫。

“神经系统专用射频的治疗电极只有0.7mm,如同一根针灸针,整个治疗不用麻药、镇痛药、抗生素、激素,只是一个物理变化过程,对人体无任何副作用,使治疗更绿色化、人性化、安全化。”李献国说。

做了射频靶点消融术后,关某马上就不腰痛了,效果立竿见影。李献国说,这是因为做射频靶点消融术治疗既解除对神经和脊髓的压迫,又修复了破裂的纤维环。所以,术后疼痛感会明显降低。由于不损伤骨质和韧带,从而能保持腰椎稳定。该项手术对人体损伤小,康复快,一般只需住院一周左右。

据悉,2014年共有106位患者在爱民医院接受了射频靶点消融术,效果明显。该方法适应各种类型的腰椎间盘突出症,此外还可治疗三叉神经痛、带状疱疹后神经痛、肌筋膜疼痛综合征、肿瘤引起的疼痛等多学科、多病种的疾病。

微创治疗与保守治疗 相结合效果好

是不是所有的腰椎间盘突出患者都需要做射频靶点消融手术?是不是患者做了射频靶点消融术就万事大吉了?答案是否定的。

李献国在临床过程中发现,仅靠做射频靶点消融术治疗腰椎间盘突出是不够的,必须辅以传统疗法巩固疗效。像关某这样接受了射频靶点消融术的患者还需要用传统骨科疗法进行保守治疗。

“当然,还有些患者不需要做射频靶点消融术,仅靠传统治疗手法就能取得很好的治疗效果。我们的传统治疗手法有30多种,分理疗、针灸、溻渍、牵引等。我们会根据患者的不同年龄、性别、发病时间、症状体征、既往治疗史、有无合并或伴发疾病等综合考虑,选择3~5种方法给予治疗。真正做到专科专治、专病专方、辨证施治,选择最适合患者的治疗方法,满足患者个性化的需要。”李献国说。

中医骨伤科是爱民医院重点科室之一,主要专业为颈椎病、腰椎病的预防和治疗。本着“能简单不复杂,能保守不微创,能微创不手术”的原则,坚持传统骨科疗法与现代科技相结合、保守疗法与微创疗法相结合、临床治疗与康复训练相结合的特色服务患者。

如今,来爱民医院中医骨伤科看病的患者很多,时常能看到门诊处排着长队。李献国说,来找他看病的患者中80%以上是病愈的患者介绍过来的。为此,他将以更强的责任心和更精湛的医术服务好患者,为更多患者解除病痛。ⓒ

做儿童生命健康的守护者

——记市人民医院山城院区儿科主治医师王小勇

□本报记者 李雪婷
通讯员 秦黎阳

“孩子刚输完液不要平躺,身体要形成一个30度左右的小斜坡,防止孩子吐奶……”1月22日,市人民医院山城院区儿科主治医师王小勇,正在病房对一个8个月患病宝宝的家长讲解注意事项。

今年38岁的王小勇,从郑州大学医学院毕业以后就在市人民医院山城院区从事儿科工作,如今已经13年了。温和、谦逊、耐心、医术高明是很多患儿家长对他的评价。

在儿科,跟家长沟通也是一项重要的工作

在儿科的工作中,从刚出生的婴儿到13岁的儿童都会接触到。孩子是父母的掌上明珠,孩子生了病,最着急的莫过于带孩子来看病的家长们,如何跟家长沟通便成了王小勇的一项重要工作。

一个月前,一个两个月大的婴儿因为肺炎被送进医院的监护室。刚进入监护室的时候,婴儿刚发病,症状并不十分明显。住院后,当孩子父母再去看宝宝时,发现孩子出现了咳嗽、呼吸不畅等症状。对此,家长十分生气,质疑医院没有尽到责任,气愤地要求医院拿出所有病历、处方,并表示要找专家鉴定医院是否存在过失。

“你们的心情我们能理解,但是任何疾病的康复都有一个过程,并不是孩子一送到医院,病情就会立刻好转。我们的目标都是让宝宝能尽快康复,现在首先要做的应该是建立起彼此之间的信任……”面对带着情绪的家长,王小勇耐心地解释,并拿出所有的病历、处方,一项一项地跟家长讲解,最终得到了家长的理解。

经过医院的治疗,孩子一天天好起来,家长也逐渐化气愤为感激。“像这样的例子,非常多。”王小勇说,做儿科工作,如何跟家长沟通也是一项很重要的工作。

当然,大部分家长还是能理解儿科的工作。在医院看护孩子的贾女士告诉记者:“王大夫是一个很有耐心的医生,每次巡查病房时,不仅关注孩子的病情,还会给我们讲很多平常要注意的事情,我们都要熏陶成大夫了。”

“作为儿科医生,我们希望把每一位家长培养成合格的家庭医生,这样孩子就会减少很多疾病。”王小勇告诉记者。

忙碌之余不忘学习 同事称为“儿科小书库”

有人说儿科是一门“哑”科,患儿不会表述病情,全靠医护人员细心观察、检查、诊断,而且用药剂量必须精确,因而对医师的要求更高,儿科医生的压力也更大。

为了能给患儿提供更好的医疗服务,王小勇积极参加各种培训、新业务讲座等来提高业务水平。他还购买了许多儿科方面的书籍,一有时间就进行自我充电,平常学到新知识就记录下来。同事讨论某些专业问题,他也能信手拈来,因此被同事们戏称为“儿科小书库”。他大胆地把学到的新知识和新技术应用于临床实际工作中,极大地降低了新生儿的死亡率及致残率。

医院儿科曾经接收过一名转院过来的早产儿,当时宝宝只有两斤多,全身青紫,几乎没有了呼吸,在别的医院已经被判了“死刑”。但是在王小勇和儿科医护人员共同对孩子抢救下,孩子不仅慢慢得到康复,而且没留下任何后遗症。如今这位幸运的孩子已经上了小学,每当孩子的奶奶见了王小勇,都会感激地说:“是你们救了我孙子一命。”

在日常工作中,他认为儿科疾病的防治关键在于正确的护理,能不打针吃药的,尽量不要让孩子打针吃药,以减少孩子的痛苦与二次伤害,赢得了众多患儿家属的信任。

从医13年来,许多患儿家属为了表达内心真挚的感激之情,也难免送来钱物,但王小勇总是婉言谢绝。他常说:“君子爱财,取之有道。我是一名医生,治病是我的职责,不能给病人附加任何条件。”

“每当看到一个个生病的孩子经过我们的治疗康复出院时,我们的内心是欣喜和满足的,这就是我们工作的意义。”王小勇说。

在十余年的从医生涯中,王小勇留下了一串闪光的足迹,多次被医院评为“工作积极分子”、“先进工作者”,并先后获得“市先进读书个人”、“市青年岗位能手”等荣誉称号。