

中风后,插管卧床的他通过康复训练重新站起。许昌市中心医院南区医院康复专家表示——

及时、规范的综合康复治疗可降低中风致残率

■记者 刘地委 文/图



护士查房时给患者进行护理体检。

中风即我们平常所说的脑血管疾病,由于高发病率、高病死率、高致残率,严重危害人们的健康。中风后,不少患者会留下不同程度的瘫痪、失语等后遗症,在影响个人生存质量的同时,还会给家庭造成沉重的负担。然而,记

者在许昌市中心医院南区医院康复治疗中心看到,越来越多的患者加入专业康复的队伍,收到了满意的效果。

“康复治疗对降低中风患者的致残率十分重要。中风发病半年之内,是肢体功能恢复的黄金时段。在这段时间内,医护人员、患者和家属要协同配合,打好中风康复‘攻坚战’。”该中心主任王永杰说。

9月11日,通过电话得知46岁的中风患者营先生行动自如,可以言语清晰地和家人交流后,王永杰由衷地为其高兴。

此前,营先生因中风、肺部感染,言语、吞咽、肢体功能出现障碍,且需要留置胃管、尿管。由于病情严重,营先生

急躁、易怒,出现睡眠障碍,经常骂人,护理难度极大。其家属束手无策,于是将其送入许昌市中心医院南区医院康复治疗中心治疗。

该中心医护人员耐心地给营先生进行心理障碍、认知障碍、康复体位等护理、治疗。在为期两个月专业、系统的综合康复治疗过程中,营先生先拔除了尿管实现自主排尿,后拔除了胃管实现经口进食,能在床旁独立行走、进行简单的交流,最终顺利出院。营先生出院后,该中心医护人员通过电话指导其在家中康复训练。一年后,营先生活动、沟通已无障碍。

王永杰告诉记者,中风康复训练分为卧床期、离床期和步行期3个阶段,通过综合、灵活运用各种康复治疗手段,可以使患者的肢体功能恢复到最佳状态,显著缓解其精神、言语、认知、记忆、心理、日常生活能力障碍。

中风康复训练重视早期进行,有的在患者发病24小时内就已介入。比如重症脑出血患者,在监测、维持生命体征的同时,康复训练就已介入。

约51%的急性中风患者有吞咽障碍,经康复训练绝大多数症状能得到缓解。王永杰说,除了吞咽障碍外,急性中风患者还常伴有意识障碍。在不影响抢救工作的前提下,医护人员会对其进行康复体位摆放和适量的关节活动,以防止肢体痉挛、关节受损等。为帮助中风患者恢复运动功能,医护人员会指导其进行主被动运动,坐、站、走和生活活动训练。

在成立3年多的时间里,许昌市中心医院南区医院康复治疗中心帮助一批批中风患者回归家庭。王永杰说:“最大限度地恢复和发展人的全部生命潜能,就是康复的意义。数据显示,我国75%的中风患者丧失劳动能力,甚至丧失生活能力。通过一系列康复训练,帮助中风患者提高生活能力、改善生存质量,为其在康复路上尽自己的力量,是我们最大的心愿。”



全国“两法”知识竞赛启动 市市场监管局邀你拿奖

本报讯(记者 张刚 通讯员 王晓娜)为进一步宣传贯彻《中华人民共和国药品管理法》《中华人民共和国疫苗管理法》(以下简称“两法”),激发全社会深入学习“两法”的热情,加深药品行业对“两法”的准确把握和全面理解,营造社会共治的良好氛围,近日,市市场监管局印发《持续开展全国“两法”知识竞赛的通告》,积极发动全市药品监管人员及药品生产经营企业、医疗机构、

行业协会从业人员和公众参与“两法”知识竞赛。

据悉,参与“两法”知识竞赛的人员可以通过“食事要闻”APP(可在华为应用市场中下载)进行答题,也可以登录<https://lf.health-china.com/login/index.html>进行注册并答题。该活动答题时间将于9月24日17时截止(24小时开放答题)。全省网上答题排名前100名的人员,可获得奖励。

为更好地开展“两法”知识竞赛,市市场监管局积极发动许昌大参林保元堂药店连锁有限公司、河南大中元医药有限公司等8家大型药品零售连锁企业,全市药品零售单体店,医疗机构和行业协会从业人员参与竞赛;同时,积极开展对社会公众的宣传,进一步提升社会参与度。截至目前,该局已发动7000余名从业人员参与“两法”知识竞赛。

秋风起,你的血压还稳吗?

■记者 刘地委

秋风习习、凉意阵阵,又到了高血压患者烦恼的时节。原本控制较好的血压出现波动,之前很有效果的药物不起作用,怎么办?9月13日,许昌市中心医院心内科专家郭明拴提醒,秋季,高血压患者最好每天早、晚两次量血压,一旦控制效果不佳,就要及时就医。

“很多高血压属于季节性高血压。尤其是患有高血压的老年人,只要一换季,血压就马上有变化。”郭明拴说,换季的时候,高血压患者一定要多量血压,如早上起床后静坐10分钟,然后量血压;晚上9时左右或睡前静坐10分钟,然后量血压,观察血压是否升高了。除此之外,高血压患者还需要注意以下几个方面:

用药须谨慎。夏季天气炎热,脑血管舒张,血压升高的情况减少;而秋季天气转凉,脑血管收缩,血压会随之升高。此时,高血压患者应调整降压药的剂量,控制好血压。高血压患者如果感到头晕,就要调整服药时间;如果调整服药时间后仍然感到头晕,就要到医院进行检查。

运动要适量。适量运动对调节血压有好处,但高血压患者一定不要做剧烈运动。跑步、登山这样的运动容易使血压升高,引发脑出血。高血压患者可以选择散步、打太极拳等比较温和的方式,既能锻炼身体、调节血压,又没有危险。

预防鼻出血。高血压引起的鼻出血约占鼻出血患者的40%。之所以秋季是中老年人鼻出血的多发季节,是因为中老年人血管逐渐老化,鼻黏膜中的小动脉肌层弹性较差。秋季气候干燥,如果在鼻干时用力揉鼻子、挖鼻孔等,就容易引起鼻出血。

“高血压患者鼻出血预示血压不稳定,要引起高度警惕,因为这往往是中风的征兆。”郭明拴说,高血压患者应加强自我保健,按医嘱服药,保持情绪稳定,均衡饮食,多吃新鲜蔬菜和富含维生素C、钾、镁的水果。

患有高血压的老年人起床时要先在床上躺3分钟,起身后再在床上坐3分钟,然后把腿放在床边坐3分钟,在确认头不晕后即可下床活动。



增补叶酸、及时补铁、做好产科诊断……

科学孕育宝宝 预防出生缺陷

■记者 刘地委

9月12日是第16个“中国预防出生缺陷日”。为了加强出生缺陷防治知识普及和宣传教育,引导公众主动获取知识、接受服务,科学孕育健康新生命,我市多家医院开展了以“同心抗疫,护佑新生”为主题的预防出生缺陷日宣传活动。

许昌市妇幼保健院孕期保健专家王芳介绍,出生缺陷指婴儿出生前发生的身体结构、功能或代谢异常,是导致早期流产、死胎、婴幼儿死亡和先天残疾的主要原因。导致胎儿畸形的因素主要是遗传、环境因素。

出生缺陷预防涉及婚前、孕前、孕中等阶段。公众应从多个方面做好预防,减少新生儿出生缺陷的发生。

婚前医学检查是对准新人进行的有关遗传性疾病、传染病、精神病等方面的

检查,是其获取医疗服务、保健知识的一个重要且不可或缺的途径。通过婚检,医生可以为其提供婚前卫生咨询与指导,从而把好优生优育第一关。

孕前优生健康检查不同于常规体检,主要检查生殖系统和遗传因素,最好在怀孕前3个月至6个月进行。

增补叶酸是备孕及孕早期阶段预防胎儿神经管畸形的重要举措。

从孕前3个月到孕后3个月,准妈妈每日补充0.4mg至0.8mg叶酸可以有效预防胎儿神经管畸形。如果缺乏叶酸,就会导致胎儿脑部或脊髓发育异常,形成神经管畸形。由于人体无法自身合成叶酸,需要从饮食中获得,所以准妈妈需要增补叶酸。

很多人认为孕期补铁没有必要,这是一个误区。王芳说,孕期女性贫血发生率较高,其中很多是缺铁导致的。孕期和哺乳期人体对各种营养素的需求均

高于孕前期,特别是孕中晚期。此时大部分孕妇体内缺乏铁,极易造成贫血等症状,影响胎儿的营养输送。准妈妈每日补铁30mg到60mg,可以减少贫血、低出生体重、早产的发生。

近年来,随着医疗技术的发展,超声检查成为产科诊断不可缺少的一环。准妈妈在孕早期11周至13周+6天时,需要进行NT彩超检查。这项检查通过查看宝宝脖子后面透明层的厚度,可判断其是否有染色体疾病和脊柱断裂、脊柱膨出、脑积水及心脏畸形。22周左右的排畸筛查,能看到胎儿五官、四肢和脏器的发育情况,检出重大畸形。

“高危、高龄准妈妈所怀的宝宝出现脑发育不良、先天性心脏病等出生缺陷的风险更高。因此,年龄超过35周岁的准妈妈,一定要科学备孕、重视产前常规检查。”王芳强调。