

煤气中毒后 有个“假愈期”

■记者 马晓非 文/图



何松照(右三)带领医生查房。

随着天气逐渐变冷,煤气中毒的高发季节将要到来。煤气中毒又被称为一氧化碳中毒。需要注意的是,迟发型

脑病是一氧化碳中毒后期的一种常见后遗症,但常常被人们忽视。许昌市人民医院神经内三科开展了一氧化碳中毒迟发型脑病的康复治疗,大大降低了迟发性脑病的发生率。

“不少人认为,一氧化碳中毒后只要抢救过来,就可以高枕无忧。其实不然,大部分一氧化碳中毒患者被抢救后有一个‘假愈期’,从表面上看好像没事了,但经过一段时间后会突然出现精神障碍。”10月20日,许昌市人民医院神经

内三科主任何松照对记者说,这个“假愈期”为2到3周,87%的患者发生在煤气中毒后的1个月内。

天气变冷后,一氧化碳中毒的现象时有发生,而迟发型脑病是一氧化碳中毒后期常见的后遗症。一氧化碳中毒迟发型脑病是指急性一氧化碳中毒患者在神志清醒后,经过一段时间,突然出现记忆丧失、意识模糊、大小便失禁等精神障碍,治疗起来十分困难。

许昌市人民医院神经内三科于2012年开展了一氧化碳中毒迟发型脑病的康复治疗,是市较早采用此项技术的科室。该科医护人员通过专业的康复锻炼,再配合药物治疗和高压氧治疗,真正使一氧化碳中毒迟发型脑病患者实现了康复。

“发生一氧化碳中毒以后,即使经过抢救已经恢复到清醒状态,也千万不要被假象迷惑,更不要急于出院。我们一般会继续对患者治疗一个月以上,以

改善患者脑部缺血缺氧性损害,促进脑细胞功能恢复。”何松照对记者说。

许昌市人民医院神经内三科非常擅长一氧化碳中毒迟发型脑病的康复治疗,在神经系统疾病尤其是脑血管病的诊治和康复、颅脑外伤的康复、脊髓损伤的康复等方面具有丰富的临床经验。

目前,许昌市人民医院神经内三科开展了药物治疗、运动疗法、作业疗法、语言疗法、物理疗法、心理疗法等,还开展有针灸、按摩等中医传统康复治疗方法。在脑卒中早期康复治疗方面,该科以肢体运动、良肢位摆放等康复手法治疗为主,配合物理疗法,由专业的康复治疗师在床旁为患者进行康复治疗,帮助众多患者回归社会。

医界前沿
许昌市人民医院协办

世界骨质疏松日 强健骨骼 远离骨折

■记者 刘地委

10月20日是世界骨质疏松日,今年的主题为“强健骨骼,远离骨折”。据市中心医院骨科主任张建军介绍,骨质疏松是一种在中老年人尤其是女性中最常见的慢性病,也是导致骨折的重要原因。随着人们寿命的逐步延长,其发病率日益上升,已成为影响老年人身体健康的重要慢性疾病。另外,年轻人由于一些不健康的生活方式,也使骨质疏松提前到来。

“骨质疏松是一种以骨量低下,骨微结构破坏,导致脆性增加,易发生骨折为特征的全身性疾病。”张建军说,骨质疏松被称为人类健康的沉默杀手,不像高血压、高血脂、高血糖等症状那么明显。它的变化和对身体的危害,是潜移默化、悄无声息的。

大约从40岁起,我们的骨量开始逐渐流失。引起骨质疏松的危险因素纷繁复杂,包括年龄老化、女性绝经、骨折家族史、长期抽烟和酗酒、过度饮用咖啡或碳酸饮料、长期缺乏阳光照射、缺乏锻炼、营养不良、罹患影响骨骼健康的疾病、服用影响骨骼健康的药物等。

目前,很多患者对骨质疏松的预防和治疗存在一些错误的认识。误区一是喝骨头汤能防止骨质疏松。实验证明,同样一碗牛奶中的钙含量,远远高于一碗骨头汤。对老人而言,骨头汤里溶解了大量的脂肪,经常食用可能引起其他健康问题。要注意饮食的多样化,少食油腻的食物,坚持喝牛奶,不宜过多食入蛋白质和咖啡因。误区二是治疗骨质疏松等于补钙。骨质疏松是骨代谢的异常造成的。因此,骨质疏松的治疗不是单纯补钙,而是综合治疗,增加骨量和骨强度,预防骨折。

“骨质疏松可防可治,早诊断、规范治疗可以最大限度降低骨折发生风险,缓解骨痛等症状,提高生活质量。”张建军说,冰冻三尺非一日之寒,骨质疏松也不是突然发生的,一定要提防生活中的预警信号:不同程度的四肢或腰背部疼痛;身高明显下降,出现驼背等骨骼畸形;跌倒容易骨折。这些情况提示我们可能患了骨质疏松,需要积极寻求医生的帮助,尽早诊断和治疗。

“只有从年轻时就注重骨骼养护,才能打好抗击骨质疏松的持久战。”张建军强调,选择强度合适的户外运动不仅能增强肌肉灵活性,帮助保护骨骼,还有助于增加人体与阳光的接触时间。每天晒20分钟到半个小时太阳,可以促进维生素D的生成,从而促进身体对钙质的吸收,强化骨质。



记者 刘地委 摄

小心患上“老年病”,年轻人定期体检很重要

■记者 刘地委

工作压力大、饮食不合理、经常熬夜……这是不少年轻人的生活状态,因而内分泌失调、神经系统功能紊乱患心脏病疾病。10月18日,许昌市人民医院健康管理中心主任田锦芳表示,每年体检都有不少年轻人被查出患上“老年病”,定期体检发现疾病,及时治疗很重要。

随着外卖的普及,点外卖成为不少上班族解决午饭的首选。不少人习惯边吃边玩电脑,键盘、碗筷之间来回接触,很容易病从口入。有的人为了赶快填饱肚子,会在极短时间内吃完。这样的进餐方式会对肠胃造成伤害,还会导致内分泌失调,引起血糖升高。

“吃东西过快,容易刺激胰岛,可能会使胰岛分泌紊乱,导致血糖上升快。

因此,吃饭过快的人要比一般人更易得糖尿病。”田锦芳说,此外,快餐店多以油炸、重口味的食物为主,上班族少运动,会增加患糖尿病的风险。因此,上班族要通过饮食、生活方式的调整和控制来预防糖尿病。比如,改掉狼吞虎咽的不良饮食习惯,平时应尽量细嚼慢咽,少开车、多走路、多运动。总的来说,就是“管住嘴,迈开腿”。

肛肠疾病与职业特征有很大关系,比如的哥的姐、销售人员、教师、交警、营业员等久坐、久站人群,易患痔疮、便秘、急性肠炎等疾病。“肛肠病主要是长时间积累出来的。一些市民久坐、久站,爱吃辛辣刺激的食物等,很易诱发肛肠病。”田锦芳表示,患病不是最可怕的,可怕的是很多患者认为这是小毛病,扛扛就能过去,或随意用些药甚至

拖着不治,延误疾病治疗。针对以上人群,定期检查很重要。特别是有便秘、便秘、腹痛、肛裂、肛门坠胀等症状的人,一定要尽早进行系统肛肠检查。

近年来,年轻人猝死的心脏意外事件频发,除了高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、肥胖等原因诱发外,约有一半急性冠脉综合征患者发病前没有先兆表现,也没有高血压、冠心病等基础病。这些患者大多处于亚健康状态,长期紧张地工作,应酬多,生活、饮食不规律,时常处于疲劳状态,这也是造成心脏意外的一大隐患,而且由此导致疾病的比重越来越高。所以,避免过度肥胖、控制血脂血压外,做到劳逸结合十分重要。另外,出现心脏不适的患者做完心电图检查,还需要请专家听诊,以便及时发现问题。

秋季哮喘易发作 警惕孩子患哮喘

■记者 刘地委

近日,记者在我市多家医院采访时发现,来就诊的哮喘患儿特别多。10月20日,许昌市妇幼保健院儿科专家裴留伟说,秋季是哮喘的高发季。天气转凉,气温变化大,如果孩子不注意保暖,很容易由呼吸道感染而诱发哮喘。

“儿童哮喘是一种慢性气道炎症,主要表现为呼吸急促、喘息反复发作,还有一些不典型的症状,如慢性咳嗽、胸闷。哮喘可合并过敏性鼻炎等,如对哮喘认识不足,易被误诊为支气管炎、喘息性支气管炎或肺炎等。”裴留伟说,很多家长对哮喘病认识不足,尤其是对早期哮喘的症状不了解。

很多人觉得喘、咳嗽,甚至憋得喘不上来气,这样的情况才叫哮喘。实际上,很多孩子的哮喘就是咳嗽。典型的哮喘,患者在呼气的时候有明显的蜂鸣声。不典型的就是单纯的咳嗽,很容易造成误诊,经常被当成上呼吸道感染或者气管炎、肺炎进行治疗。如果孩子平常不发烧,无缘无故咳嗽,咳嗽很长时间不好,或者孩子上呼吸道感染之后,咳嗽十天还不好就非常有必要去呼吸科或者哮喘专科看医生。如果家里有过敏性疾病病史的患者,更需要引起重视。

裴留伟还特别提醒,治疗哮喘关键要持之以恒。有些家长认为,小儿哮喘到青春期自然就好了,治不治无关紧要,有些家长在患儿哮喘发作缓解以

后,就不正规用药了。长此以往,哮喘不仅不能得到控制,还容易并发肺源性心脏病、慢性阻塞性肺病等疾病。

患者一定要选择正规的医疗机构,接受正规检查,并且做好每日的哮喘记录。日常生活中要合理膳食,饮食上以护阴防燥、滋肾润肺为主,多喝水,多吃绿色食品。

为避免呼吸道受到感染,孩子外出时最好戴上口罩,避免进出人员密集的场所,要注意呼吸道的卫生,每天注意口腔卫生,经常清洗鼻腔,多用生理盐水漱口。要适当加强锻炼,增强身体素质,一定程度上提高机体的免疫能力。另外,注意温度变化,秋天温差变化较大,穿衣要注意避免受凉。