

春季谨防脑卒中 康复治疗莫放松



(资料图片)

主讲专家:许昌市中心医院神经内科一病区主任医师安文峰

□本报记者 马晓非

脑卒中发病后 康复治疗越早越好

脑卒中是由于脑部血管突然破裂或血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一组疾病。春季早晚温差大，并有“倒春寒”天气，寒冷刺激使人体交感神经兴奋，全身毛细血管收缩，血压升高。而且，随着春天的到来，人们户外活动增多，有些人的脑血管对由静止期到活动期的负荷量耐受性不适应，也容易诱发脑卒中。

发生脑卒中后，患者往往会有偏瘫、肢体无力、说不出话、吞咽功能障碍等。此时，需要及早进行康复治疗，如果不及时进行康复治疗，这些功能障碍不仅不会恢复，而且有可能进一步恶化。

“脑卒中患者生命体征平稳 48 小

时后，就应及早进行康复治疗。越早进行康复治疗，恢复效果越好。早期及时进行康复治疗，可以有效预防脑卒中后可能发生的并发症。”安文峰告诉记者，脑卒中发病后的前3个月是进行康复治疗的“黄金期”。

虽然脑卒中发病后的前3个月是进行康复治疗的“黄金期”，但任何时候进行康复治疗都不算晚。只要坚持进行康复治疗，都可以在一定程度上改善症状。脑卒中发病后，患者如果不进行康复治疗，而是整天躺在床上，会大大增加患骨质疏松、肺炎的风险，也会加大复发的风险。患者进行康复治疗，不仅能有效降低脑卒中复发风险，而且有助于恢复生活自理能力。

坚持康复治疗 不要前功尽弃

脑卒中患者的早期康复治疗一般在医院进行，回家之后，不少患者便不再进行康复治疗，或不能持续进行康

复治疗。安文峰提醒，康复治疗贵在坚持，万不可半途而废，否则会让康复成果前功尽弃。

做完早期康复治疗回到家后，很多患者整天坐着不想动。有些家属看到患者做某些动作时比较费劲，由于不忍心，就帮助患者把大大小小的事情都做了。其实，这样并不利于患者康复。家属一定要有适当的耐心和“狠心”，让患者做一些力所能及的事情。

安文峰告诉记者，有运动功能障碍的脑卒中患者可以在家里进行一些简单的康复锻炼。比如，让患者坐在高床边上，双脚悬空，小腿绑上沙袋练习抬腿，以增加股四头肌的力量。一条腿力量较弱的患者，可以扶着稳定的桌子边练习蹲下、站起。有步行能力的患者，一定要坚持外出活动。不过，上述康复锻炼都要在家人的看护下进行，运动量也要适度。

患脑卒中后，伴随着生理功能障碍，有些患者的心理也发生了一系列变化，会出现不接受、抵触，甚至对抗情绪。一些患者情绪低落，产生自暴自弃的想法，甚至认为康复锻炼根本没有用。此时，家属要注意劝说技巧，有些患者适合使用鼓励法，有些患者适合使用激将法。无论采用哪种方法，都是为了增加患者的康复信心，从而坚持进行康复锻炼。

注意防寒保暖 发病后及时就诊

那么，如何在春季预防脑卒中呢？安文峰提出了一些建议。

防寒保暖。进入春季，虽然气温逐渐升高，但也会出现“倒春寒”天气。脑卒中患者，尤其是老年脑卒中患者，要注意天气变化，及时增减衣服，防止因气温变化引起血压波动和受凉感冒。

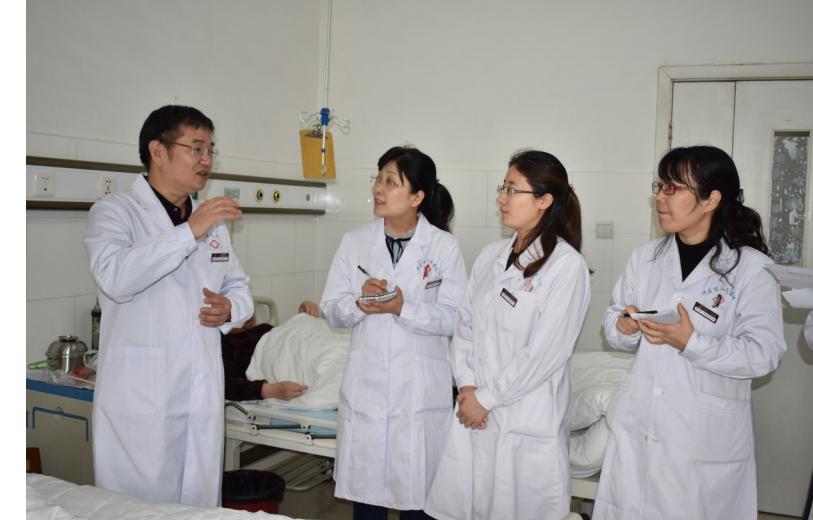
控制“三高”。高血压、高脂血症、糖尿病是脑卒中的重要危险因素，患者要坚持规律服药，定期监测血压、血脂和血糖，争取将血压、血脂和血糖控制在理想范围内。

清淡饮食。保持低盐、低油、低糖、高纤维的“三低一高”饮食原则，每天的食盐摄入量控制在6克以下，少吃胆固醇含量高的食物，多吃新鲜蔬菜和水果，适当增加海产品的摄入量。

保持大便通畅。大便长期滞留在肠内，不仅影响人的食欲，而且有损身体健康。此外，大便干结容易使腹内压增高，血管外周阻力增强，血压骤增，从而诱发脑卒中。可以通过调整饮食结构、进行腹部按摩和服用适当的药物实现规律性排便。

保持乐观心态。狂喜、暴怒、抑郁、悲哀、恐惧和受惊都会诱发脑卒中。要学会自我减压，尤其是老年人和高血压患者，要学会自我调控心情，遇到烦心事及时宣泄，培养多种兴趣爱好，保持情绪稳定。

“脑卒中可防可治，重点在于预防和早期治疗。”安文峰建议，一旦出现言语不清，一侧肢体或面部麻木、无力，行走困难，视力突然下降，不明原因的严重头痛、眩晕等情况，应立即到医院就诊，降低致残、致死等风险。



自许昌市人民医院与郑州大学第二附属医院在妇产科专业方面进行深入合作以来，以郑州大学第二附属医院妇产科主任王武亮为首的专家团队定期到许昌市人民医院查房、坐诊、做手术，促进优质医疗资源下沉，让群众更加便捷地享受到优质诊疗服务。图为王武亮(左一)近日在许昌市人民医院妇科查房。 马晓非 摄

“肝病防治一百千万工程”走进许昌

本报讯(记者 马晓非)3月31日，以“万众一心，肝愿奉县”为主题的“肝病防治一百千万工程”(全国县级肝病医师实用技术及规范化培训项目)启动仪式在许昌市人民医院举行。

启动仪式结束后，以首都医科大学附属北京佑安医院教授郑素军为首的专家团对与会人员进行了培训。作为该项目的承担单位，许昌市人民医院肝病科将通过持续两年的活动，进一步提升基层医疗机构肝病规范化诊疗水平，方便患者就医。

我国肝病患者较多，但在诊断、治疗、预防及患者管理方面还存在一些不足，基层医疗机构从业人员很少有机会外出参加相关培训。“肝病防治一百千万工程”就是在这样的背景下，由中华医学学会肝病学分会发起、中华医学学会肝病学分会青年委员会具体实施的公益项目。

该项目以开展县级医院肝病医生规范和实用技术培训为突破口，通过持续两年的活动，将形成1个肝炎防治示范县、开展100场培训、覆盖1000家医院、培训10000名肝病防治医生，让肝病患者在4个小时内便能找到合格的肝病医生，享

受到规范化的肝病咨询、诊断、治疗等服务。

“今后，我们将按照项目要求，定期对基层医疗机构有关从业人员进行培训，为其提供规范化诊疗技术支持，积极开展丙肝免费筛查，普及健康知识，圆满完成各项目标任务，力争早日实现消灭丙肝、控制乙肝的目标。”许昌市人民医院肝病科主任娄海山对记者说。

据了解，目前全国有近200家单位参加了“肝病防治一百千万工程”申报，经过形式审查、专家组评审等程序，许昌市人民医院肝病科成为第一批入选的56家单位之一。此次申报要求非常严格，入选单位要具备在区域内有一定影响力、基础设施好、诊疗水平高、群众口碑好等条件。

近年来，许昌市人民医院肝病科依托自身在肝病诊疗方面的特色，致力于为肝病患者提供规范化的诊疗服务，提高肝病患者的生活质量，先后被评为许昌市临床重点专科、许昌市肝病诊疗中心、全国首批肝胆病防治技术示范基地，娄海山等4名医生被聘为全国肝胆病防治技术咨询专家。



8个小妙招 教你保护手机 支付安全



电子支付时代，怎样才能确保支付安全，以下8个小妙招，教你保护手机支付安全

第一招 用密码保护 别偷懒

手机开机密码、软件登录密码、支付密码……手机支付的用户们千万别偷懒，用各种密码武装起来。当然，别把密码存在手机上。

第二招 通过正规渠道购买手机

市面上所谓的水货手机，其进货、流通以及销售渠道缺乏安全保障，不排除手机被不法分子植入木马或者病毒的可能。通过正规渠道购买手机，至少从货源上减少了风险。

第三招 到正版商店下载应用软件

不要轻信网络、短信链接提供的软件下载地址，要到正规的应用商店下载正版应用软件，防止不法分子利用山寨软件窃取信息。

第四招 警惕异常短信

当收到“电子密码失效”“银行升级”等内容的短信时，一定要保持警惕。如有疑问，可直接拨打官方客服电话确认，千万不要轻易点击异常链接。

第五招 定期删除手机垃圾

别以为只有电脑需要定期清理，其实，手机也需要定期删除垃圾、清理缓存。一方面是为了提高手机运行速度，一方面可以通过定时清理来发现是否潜伏异常软件。

第七招 不使用陌生 Wi-Fi 支付

如果是客服号码发过来的二维码，一定要主动联系以确定安全；对于商家推送或在网站上看到的二维码，不要轻易扫码。一不小心，恶意病毒可能就会缠上你。

第八招 不点击不明链接

进行手机支付时，首先确保网络环境的安全，不要使用公共场所的 Wi-Fi 或者陌生 Wi-Fi 进行手机支付。

病毒木马通常隐藏在不明链接中。用户点击不明链接后，恶意程序将在后台自动运行，获取用户的账号、密码等关键信息。

