



健康话题

本期:脑卒中

中风,大家一定都听过。其实,中风是一种中医说法,在现代医学里,它更多地被称为脑卒中。什么是脑卒中?它的症状有哪些?又该如何预防和治理呢?2月23日,记者采访了区人民医院神经内科主任胡子成,请他进行解答。

识别脑卒中症状 阻挡“生命第一杀手”

◎记者 王灿

你知道我国致死率第一的疾病是什么吗?没错,答案正是脑卒中。这种急性脑血管疾病已经称为威胁人类健康甚至生命的“第一杀手”,需要我们时刻警惕、多加了解、做好预防。

脑卒中可分为缺血性和出血性

“脑卒中也称为中风,是脑血管在某部位突然堵塞或者破裂引起的疾病。”胡子成说,依据血管是堵塞还是破裂,可以将脑卒中分为两种不同的类型。第一种是缺血性卒中,即我们常说的脑梗死;第二种是出血性卒中,包括脑出血和蛛网膜下腔出血。

缺血性卒中是指脑供血动脉狭窄或堵塞,使该动脉供血区的脑组织发生缺血、坏死,脑细胞由于得不到血液中的氧气和营养物质而死亡。就如同用于灌溉的水渠被堵上了,需要灌溉的地得不到水,植物就枯死了。

出血性卒中是指脑供血动脉破裂,血液进入脑内和脑周围间隙中,血肿压迫周围组织,造成脑细胞死亡。就如同水管破裂,水漫得到处都是,分水管里也没有水流进去了。

脑卒中的症状主要包括突然出现的

口眼歪斜、言语不利、一侧肢体无力或不灵活、行走不稳、剧烈头痛、恶心呕吐、意识障碍等。值得注意的是,有些患者出现上述症状后很快又恢复,此称为短暂性脑缺血发作(TIA)。TIA是中风的先兆症状,提示近期可能会发生中风,因此发生TIA也应立即就医,接受正规治疗,降低中风发生的风险。

据统计,全世界每4个人中就有1个人会发生卒中、每6秒钟就有1个人死于卒中、每6秒钟就有1个人因卒中而残疾。那么,哪些人是卒中的高危人群呢?胡子成介绍,人们可以根据8项危险因素,对照自测自己是否为卒中的高危人群。

“卒中危险因素包括有高血压病史或正在服用降压药、房颤和心瓣膜病、吸烟、血脂异常或未知、糖尿病、很少进行体育活动、明显超重或肥胖、有脑卒中家族史。其中,体育锻炼的标准是每周大于等于3次、每次大于等于30分钟、持续时间超过1年,从事中重度体力劳动可视为有体育活动。”胡子成说。

以上8项因素,每出现一项得1分。脑卒中风险评估大于等于3分,或既往有脑卒中或短暂性脑缺血发作病史者,评定为高危人群;脑卒中风险评估小于3分,但患有高血压、糖尿病、心房颤动或瓣膜性心脏病等慢

性病之一者,评定为中危人群;脑卒中风险评估小于3分,且无慢性病者为低危人群。

为了方便普通人更好地识别脑卒中,有专家归纳了一个词语——中风120。“1”即看到1张不对称的脸;“2”即查两只手臂是否单侧无力;“0”谐音“聆”,即聆听讲话是否清晰。

时间就是大脑,时间就是生命。及时发现卒中的早期症状极其重要,越早发现,越早治疗,效果也就越好。那么,患上脑卒中可以通过哪些方法治疗呢?

治疗缺血性卒中主要有静脉溶栓和取栓两种方法

卒中患者中有80%是缺血性卒中,治疗缺血性卒中最有效的治疗是及时开通堵塞的血管,主要有静脉溶栓和取栓治疗两种方法。

静脉溶栓即在静脉血管内应用溶解血栓类的药物,以达到血管再通的目的。溶栓的药物包括重组组织型纤溶酶原激活剂(rt-PA)和尿激酶。rt-PA治疗的时间窗为3.0-4.5小时,尿激酶治疗的时间窗为6小时。取栓治疗是通过取栓支架或抽吸导管,将堵塞血管的血栓取出。出血性卒中一般以保守性治疗为主,如出血

量较大,则可选择外科手术治疗。

胡子成还告诉记者,当我们发现身边有脑卒中患者发病时,应让患者就地平卧,头偏向一侧,解开患者衣服最上面的扣子,保证患者呼吸通畅,切记不要用力拖拽转移患者,这样可能会给患者造成损害;紧急拨打120,等待急救,如果条件允许也可以在保证安全的前提下将患者送往医院就诊;如情况允许,注意给患者检测并记录血压,不要盲目给患者使用药物或食物,因为药物选择不当会加重病情,吞咽困难会造成患者气道堵塞。

由于脑卒中起病急、致死率高,往往在发生时没有足够的时间采取有效的治疗措施,所以对于脑卒中而言,预防远远胜于治疗。在日常生活中,我们应注意清淡饮食,适度增强体育锻炼,克服不良习惯,如戒烟酒、避免久坐等,防止过度劳累,注意天气变化,保持情绪稳定,定期进行健康体检,发现问题早防早治。

同时,高血压患者还应注意控制高血压;高血脂症患者应注意控制血脂;糖尿病患者应积极控制血糖;房颤或有其他心脏疾病患者,应控制心脏病相关危险因素。有以上疾病的患者,应定期到医院复诊。

区中医院

成功实施单孔腹腔镜胆囊切除术

本报讯(记者 王灿)近日,记者从区中医院获悉,该院外一科成功实施了一例单孔腹腔镜胆囊切除术,以更微创、更美观的技术,为患者解决了疾病困扰。

据悉,患者是一名中年女性,因上腹部胀痛到区中医院进行检查,确诊为胆囊息肉病变,患者合并有胆囊炎、胆囊息肉超过1cm,符合手术指征。在与患者沟通时,她强烈希望能选择更微创美观的手术方式。经过讨论,区中医院外一科主任杨成武认为,患者的条件达到了可以实施单孔腹腔镜胆囊切除术的基本要求。征得患者同意后,杨成武主任带领科室手术团队为患者施行了该手术,手术过程非常顺利,术后患者恢复好,满意度很高。

单孔腹腔镜胆囊切除术适用于胆囊良性病变、单纯胆囊结石等患者。与传统的三孔或多孔腹腔镜手术相比,它的切口选择在肚脐,使切口更隐蔽,术后更美观,更适用于爱美人士。常规腹腔镜下操作器械形成一定角度,有利于腹腔镜下的操作,但单孔操作时,器械在腹腔内操作受到限制,器官显露困难,更重要的是需要克服各种操作器械“冲突”,这些都对手术医生的操作技巧提出更高要求。这例手术的完成,标志着区中医院微创外科迈上新台阶,也为患者提供了更多的手术方式选择。

区中西医结合医院

成功为82岁老人完成冠脉支架植入术

本报讯(记者 王灿)日前,记者获悉,在重庆医科大学第一附属医院心脏病学专家的指导下,区中西医结合医院心血管内科介入团队成功为一名82岁老人完成冠脉支架植入术。

据悉,患者王某近两年胸前区反复出现阵发性压榨感、烧灼感;发病与饮食、活动无明显关系;有时数日发病一次,有时一日发病数次,发无定时,严重时长达数十分钟,苦不堪言。经过检查,诊断为“冠心病、不稳定型心绞痛”,予以冠心病相关治疗后病情稍有好转,但仍会反复发病。当听说区中西医结合医院已成功开展冠脉造影及冠脉内支架植入术,且有重庆三甲医院的心脏专家长期门诊指导时,患者便在家属的陪同下前往该院办理了住院手续并完善术前检查。

经过冠脉造影,显示患者第一对角支粗大,近中段弥漫性病变,最狭窄处达到99%堵塞,血流TIMI1级,随时存在急性心肌梗死的风险。根据检查结果,医生考虑到对大角支病变是患者反复发病的罪魁祸首,病变较单一,患者虽然年龄较大,但身体条件尚可接受冠脉内支架植入术。与患者及家属充分沟通后,他们一致同意进行冠脉介入治疗。在冠脉介入手术中,患者只植入了一枚2.5x29mm药物洗脱支架,整个手术时间不到1小时,患者也始终处于清醒状态,无任何痛苦。术后第二日查房,患者十分高兴地告诉医生术后未再发病,无任何不适。

区中西医结合医院心血管内科主任廖永红告诉记者,冠脉造影是冠心病诊断的“金标准”,冠脉支架植入术因其微创、无痛、手术费用低、术后恢复快被越来越多的患者及家属所接受。另外,高龄也不是冠脉介入手术的绝对禁忌,随着人民生活水平的提高,冠心病成为老年人常见病、多发病,心脑血管疾病至今仍然是威胁老人健康的一大杀手,而冠脉支架植入术可快速解除心脏血管的狭窄病变,提高冠心病老年人的生活质量,降低不良心血管事件死亡风险,为冠心病老年患者生命健康提供了坚实屏障。

健康时评

健康饮食 打好“保胃战”

◎王灿

近日,一个朋友告诉笔者,他最近深受胃病的折磨,反反复复胃疼了好几天,有一天还突然恶心呕吐起来,到医院一检查,才知道是患上了急性胃炎。因为平时工作比较忙,这位朋友三餐很不规律,早餐基本不吃;午餐吃得很快;晚上还常常出去应酬,填饱肚子靠的不是饭菜而是酒,长此以往,他自然就被胃病盯上了。

据统计,近年来我国的胃病患者越来越多,并且逐渐呈现年轻化趋势。很

多人都听过“十人九胃病”这个说法,但大多数人并不以为意,觉得这是危言耸听。他们认为,我平时胃也不经常疼,也没经常吐,怎么可能有胃病呢?其实,胃病的症状可不只有胃疼、呕吐。饭量小、易饱;食欲差、三餐没有饥饿感;饭前或饭后必须喝汤或喝水,不然就难以下咽;口苦,口腔异味……这些平时不被我们注意的小毛病,也是在提醒我们——你的胃可能出现了问题。

和笔者的这位朋友一样,大多数胃

病患者都有饮食不规律、喜好烟酒、喜好辛辣等习惯,受这些不健康的生活方式影响,胃便以自己的方式提出了“抗议”。当然,面对胃的“抗议”,不同的人也会做出不同的选择。有的人疼过了,知道那种难受的滋味,便开始认真真养胃了;有的人却是典型的“好了伤疤忘了疼”,疼痛缓解了,又故态复萌,不按时吃饭,天天端着酒杯要“大战三百回合”。胃病本来就是一种慢性病,需要长期调养,健康生活者经过悉心调理加上科学

治疗,胃病也许会慢慢康复;而故态复萌者,只能在疼痛的深渊里反复挣扎。

笔者认为,在忙碌的社会和快节奏的生活方式下,我们更应该明白健康饮食的重要,并且真正把健康饮食付诸行动。即便工作再忙,三餐一定要按时吃;饮食要规律,不要暴饮暴食、刻意节食;清淡饮食,尽量少吃油腻、辛辣、生冷、过烫的食物;戒烟戒酒,膳食合理搭配;应酬不一定要在酒桌上,约着一起打球、喝喝茶,不也是一种很好的沟通方式吗?

胃是一个“聪明”的器官,只要我们对它好,它就能够感受到,自然也不会拿疾病来折磨我们;如果我们对它漠不关心或者经常去“刺激”它,那可就要做好承受疼痛和疾病的准备了!



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善



垃圾分类举手之劳 循环利用变废为宝

讲文明树新风公益广告
重庆市合川区文明城区建设指导中心(宣)
重庆市合川区融媒体中心

