

健康话题 本期:慢性硬膜下血肿

老年人由于行动不便、骨质疏松等原因,在生活中容易摔跤,出现头部外伤的情况,但因为老年人身体反应迟钝,如果受伤时症状不明显,往往不会引起自己和家人的重视,可能造成慢性硬膜下血肿的发生。什么是慢性硬膜下血肿?它有哪些临床表现?老年人又该如何预防和治疗这种疾病呢?近日,记者采访了区中医院外一科(一病区)主任李飞,请他进行了解答。

头部伤后莫大意 警惕慢性硬膜下血肿

○记者 王灿

两个月前,市民李大爷出了一场车祸,导致蛛网膜下腔出血,经过保守治疗好转后出院。本以为这场无妄之灾可以就此过去,没想到两个月时间里,李大爷多次出现再发头痛伴大小便失禁、定向力障碍等情况。苦不堪言的李大爷只好到医院检查,头颅CT提示双侧额顶部慢性硬膜下血肿。慢性硬膜下血肿这种疾病听起来稍显陌生,但它却时常威胁着老年人的安全与健康,需要我们引起关注与重视。

慢性硬膜下血肿主要由外伤引起 多发于老年人

“慢性硬膜下血肿是指头部外伤发生三周以上才表现出症状的硬膜下血肿,多发于老年人。”李飞说,因老年人存在不同程度的脑萎缩,大脑在颅内的移动空间增大,脑表

面的桥静脉受到牵拉,张力增加,哪怕是轻微的外伤都可能造成破裂出血。又由于颅内空间较大,只有出血量达到一定程度时才会产生症状,故而慢性硬膜下血肿这种疾病病程长,起病隐匿,颅高压症状被掩盖,可能只以精神意识障碍表现为主,所以容易被忽略。

慢性硬膜下血肿的主要临床表现为头痛、呕吐、视神经乳头水肿等颅内压增高症状,可导致痴呆、记忆力下降、定向力障碍和智力迟钝等精神障碍症状,严重者甚至会有偏瘫、麻木、失语、昏迷和局灶性癫痫等局源性脑症状。

引发慢性硬膜下血肿的最主要原因是外伤,其次剧烈咳嗽、便秘等,血管本身的缺陷、凝血功能障碍也可能引起。值得注意的是,慢性硬膜下血肿与短暂性脑缺血发作、腔隙性脑梗塞、心源性晕厥等疾病症状有一定相似性,需要加以鉴别。李飞说,如果有明确外伤

史结合头颅CT结果便可确诊。

治疗慢性硬膜下血肿最常用的方法是钻孔引流

对大多数患者来说,慢性硬膜下血肿很难自行吸收,因此手术是最快速有效的治疗方法。李飞介绍,治疗慢性硬膜下血肿,最常用的方法是钻孔引流。采用局部麻醉,选择血肿层面最厚的部位,同时尽量避开头皮、硬膜上重要的血管,钻孔前根据CT片选定钻孔部位,局麻后头皮不需另做切口,直接穿刺头皮至颅骨,然后进行颅骨钻孔直至穿透硬膜,置引流管。少数慢性硬膜下血肿机化或包膜增厚,则需开颅切除包膜、血肿。

确诊后,李大爷在医生的帮助下进行了双侧钻孔引流术,手术效果良好,现在已经出院回家休养,出院时神经功能障碍症状已恢复,

随访行头颅CT提示硬膜下血肿完全吸收。李飞告诉记者,慢性硬膜下血肿患者绝大多数术后治疗效果良好,及早手术不易留后遗症。但术后要注意饮食,需进食易消化的高蛋白、高纤维等素食,加快营养吸收,忌烟酒和甜腻、油腻的食物,勿暴饮暴食。

为了避免慢性硬膜下血肿损害我们的健康,做好预防工作也很重要。李飞说,预防慢性硬膜下血肿应做到活动或锻炼时,改变体位要缓慢,避免头部碰撞、猛烈甩头;拿取物品时,注意障碍物,避免头部碰撞;风雨天气出行注意避免滑倒;避免去障碍物多的地方活动,预防碰撞;避免情绪激动,保持心情舒畅;年老体弱者,尤其是行动不便者,注意看护,防止摔伤;有头部外伤或可疑外伤者,特别是老年,除特殊情况外建议伤后1个月左右,做头颅CT检查,鉴别有无慢性硬膜下血肿出现。

你喜欢憋尿吗? 你还在憋尿吗?

你喜欢憋尿吗?你还在憋尿吗?憋尿在大家的生活中是一件再普通不过的事情了,有些人甚至觉得憋尿时间久是肾功能好的表现。但是,憋尿真的好吗?

“大冷天的,还是被窝舒服,能憋一会儿是一会儿。”“手上工作正忙呢,搞定再说呗,感觉还能忍一会。”“总觉得上一趟厕所,我就错过了全世界。”“眼看电视剧就剩下20分钟了,看完再去。”等等一系列的理由,总能让大家真正忽视掉膀胱的“感受”!

简单的来说,憋尿对膀胱来说是件特别遭罪的事,尿液从肾脏到尿道排出,这本应是一条通畅的管道,而长期憋尿,导致“出水口”堵塞,尿路梗阻,尿液排不出去,只能“回流”到肾脏,久而久之造成肾积水。

那么,憋尿会引起哪些不良后果呢?

尿路感染

这种情况是最常见的。一般来说,人体的肾脏不断产生尿液储存在膀胱,膀胱排尿的同时冲洗尿道。尿液在正常健康的泌尿系统中是无菌的,长时间憋尿,尿道冲洗减少,外部病原菌由尿道逆行而上,通过尿道口进入膀胱、肾脏,引起泌尿道感染。

膀胱癌

假如尿液中所含毒素过多,长时间储存在膀胱内,会对组织黏膜造成刺激,进而生成肿瘤,这就是膀胱癌出现的生理机制。有憋尿习惯的人,患膀胱癌的几率要比一般人高出3-5倍。近年来,膀胱癌也有年轻化趋势,30多岁的膀胱癌患者越来越多。

尿潴留

对于老年男性来讲,因通常合并有前列腺增生,长时间憋尿就容易形成尿潴留,想尿却尿不出来,腹胀难忍。频繁憋尿使膀胱像充气的气球,失去弹性,即使阀门开了,膀胱也无法有效收缩。时间长了就形成了尿潴留,不得不插尿管排尿了。

尿路结石

有些人为了少上厕所,会减少喝水的量。这样虽然能让尿量减少,却会让尿液浓缩,易导致尿路结石。

尿失禁

长期憋尿的人,到了后期精神上往往既想忍着尿,又害怕尿液不自主地流出,弄脏床褥或衣裤,所以精神负担很重,憋尿久而久之会诱发精神性遗尿,听到水声或看到厕所,尿液便迫不及待地排出。另外,长期憋尿以后,膀胱功能会越来越差,自己的感觉是膀胱越来越能装尿了,其实是一个极其危险的信号。到了最后,就会出现尿液不自主的溢出,我们学名把它叫做充盈性尿失禁。

排尿是我们人体新陈代谢的重要过程,人为的去改变这种过程,最后受伤的始终会是我们自己的身体。所以,畅快排尿,不要憋尿!

(通讯员 张思州)

区人民医院

“三个一”守住人民生命健康防线



本报讯(记者 刘冰凌)随着新冠疫情防控工作由“防传染”转入“保健康、防重症”阶段,危急重症患者日渐增多,各大医院发热门诊大排长龙,医院过道摆满病床,医护人员带病上班……面对当前疫情防控的新形势、新任务,区人民医院以实际行动践行“人民至上、生命至上”的理念,坚持全院“一盘棋”统筹,一股劲作战,一条心攻坚,全力以赴做好医疗救治工作,守住人民生命健康的防线。

“一盘棋”统筹,确保应收尽收。按照“保急诊、保重症、保必须”的思路,区人民医院将病房床位收治、人力资源调度、医疗资源调动一盘棋统筹,全力解决群众就医需求,确保应收尽收。

12月以来,区人民医院发热门诊接诊量从以前的日均100至200人次增加到了日均500至600人次,面对病员激增,医院在原有的儿童诊区、成人诊区基础上增加至4个发热门诊,医生充实至16名,留观室护士增加至

15名。感染性疾病科、儿科、口腔科、眼科、麻醉科等多个科室医护人员纷纷请缨支援发热门诊,投身到紧张的救治工作中。

为妥善救治患者,尤其是内科住院患者、危急重症患者陡增,医院还积极协调床位200余张,全院床位增至1600余张,其中综合ICU病床由以前的20张增至37张,并从各科室抽调内外科医护人员进行混编组建新的诊疗团队,实现了全院所有科室均能接收危急重症病人。

此外,医院紧急新增基础设备、呼吸治疗设备、监护设备、抢救设备、转运设备等500余件,以保证重症病房的正常使用。

“一股劲”作战 确保应治尽治。疫情防控政策调整后,各科室原本在休假、外出进修的医护人员都主动回到工作岗位,因为大家知道,当科室同志相继感染后,各科室会面临巨大人员匮乏压力,这场没有硝烟的“战争”正式打响,这个时候每名能上阵的医护人员都变得珍贵。

人来人往的急诊科,护士长鬓角红眼里布满了血丝,额头和脸颊多出了几道明显的皱纹,皮肤也开始少量脱皮。她却笑着说,“没事,就是最近急诊患者太多,休息时间少,每天用紫外灯消毒,造成了短时间伤害而已。”解释完,接到电话的网红外又转身扎

入了急救工作。12月以来,急诊医学科每天急诊患者达数百人,最多的时候一天500多人,医务人员每天都超负荷工作,即使在全科室4/5医务人员感染时依然坚持着。

呼吸与危重症医学科作为“主战场”之一,医务人员也以“白加黑”的方式坚守一线,感染的不在少数,可是当微信群询问还有没有人可以坚持上班时,大家都踊跃回答:“我可以!”“我能行!”。为了不耽误病人治疗,他们哑着嗓子、发着低烧,也坚守在工作岗位,毕竟“手术等不起,病人等不起”。

当下,医护人员“轻伤不下火线”已成为一种工作常态。一批倒下,另一批又站起来接力,全院上下一股劲作战,确保应治尽治。正是有这样一批矢志守护百姓身体健康的医护人员,区人民医院在应对疫情大考时才能从容不迫,朝着守护百姓健康的目标攻坚克难。

“一条心”攻坚 确保应助尽助。为了救治近期大量新冠病毒感染患者,骨科响应医院号召,积极收治新冠病毒感染重症患者,不会写内科救治记录,马上学!医护人员人手不够,立刻加!患者病情危重,立即电话联系相关科室联合会诊!不止骨科,外科各个科室都在积极行动,泌尿外科、耳鼻咽喉科、胸心



医务人员深夜依旧在病区工作 区人民医院供图

外科、乳甲外科不断抽调医务人员支援血液内科、全科医学科、老年医学科等内科,确保应助尽助。

为保障新冠患者的及时救治,全院同心同向,一条心攻坚,各科室纷纷打破分界线,快速联动,最大限度释放救治潜能。医院还建立健全重症患者医疗救治体系,进行重症技能培训,其中医生培训人数达272人,护理人员达557人,为患者救治工作的科学精准提供了高质量的保障。以医学科牵头,重症医学科为主的“重症巡诊组”出动,去到需要指导的科室评估患者危重程度、呼吸机治疗效果及调整参数模式等,助力各专业人员快速适应新“战场”。

人命至重,有贵千金,一方济之,德逾于此。救人是医护人员的天职,无论哪个科室的医生只要患者需要他们,他们都会戮力同心、竭尽全力,为患者筑起生命健康的“港湾”。

绿港·财富广场恭祝全区人民新春快乐!

逛财富 过新年 1/13-1/27

满额抽红包
全场消费满 **¥99** 最高抽 **¥1000** 购物券
当日单张小票不累计不拆分, 每日限抽500名, 数量有限, 抽完即止 抽奖时间: 1月13日-1月27日 抽奖地点: L1层客服中心

财富乐新年
中国年经典巡游 开门舞狮迎新年
活动时间: 1月13日-1月27日 活动地点: 财富全场巡游 活动时间: 1月22日-1月24日 (10:00) 活动地点: 财富全场巡游

新年大促销
服饰鞋包 **1折**起 | 童装童用 **3折**起 | 休闲娱乐 **3折**起 | 餐饮美食 **68元** | 黄金克减 **100元**