

打通“生命之路”

——市人民医院神经内科一区开通急性缺血性脑卒中绿色通道纪实

本报记者 孙阔河

前不久,一位60多岁的女性患者突发疾病,出现半身瘫痪,被家属紧急送往市人民医院救治。该院神经内科一区医生在初步判断患者为急性缺血性脑卒中,也就是人们常说的脑梗死后,立即开通急性缺血性脑卒中绿色通道,在患者没有缴费的情况下,通过相关科室的积极配合,优先予以CT检查、抽血化验,第一时间为患者进行了静脉溶栓治疗。结果,在静脉溶栓治疗半个小时后,患者瘫痪的肢体肌力开始恢复,1个小时左右肢体完全恢复正常,其他各项体征也趋于正常。目前,该患者已经顺利康复出院。这是近年来该院神经内科一区在院领导的支持下,在各相关科室的全力协助下,开通急性缺血性脑卒中绿色通道,成功救治众多脑梗死患者中的一例。

急性缺血性脑卒中被称为人类健康的“头号杀手”,是一个具有高复发率、高死亡

率和高致残率以及低治愈率的“三高一低”疾病。近年来,脑血管病的发病率在我国呈现逐年增加和年轻化的趋势,其中急性缺血性脑卒中的发生率逐年上升,在脑卒中患者中占到85%左右。但是,救治这类疾病的关键是时间,根据目前医学界研究成果,急性缺血性脑卒中最佳的黄金治疗时间为3个小时,最长不能错过溶栓治疗4.5个小时的“时间窗”。一旦错过,患者脑细胞坏死将成为永久性的,从而导致严重的残疾甚至死亡。

为了与时间赛跑,该院神经内科一区本着“时间就是大脑,抢血管就是救大脑”的理念,在院领导的大力支持下,联合急诊科、检验科、影像科、神经内科等科室,设立了24小时值班的脑卒中小组,为急性缺血性脑卒中患者开通绿色通道。

据了解,急性缺血性脑卒中绿色通道开通后,患者一旦被送至该院就诊,接诊医生可在10分钟内完成初步病情评估,并实现15分钟内脑卒中小组成员到场、30分钟内完成CT检查和阅片、45分钟内做到实验室

检查报告可见等,力争使患者在入院1个小时内实施静脉溶栓治疗。

在对急性缺血性脑卒中患者的治疗中,作为静脉溶栓的有效桥接手段,血管内取栓的方法近年来在急性脑梗死临床治疗中也取得了明显成效。这种技术只有在具备较高神经介入水平的医院才有能力完成。该院神经内科是我市神经病学研究所、市卒中诊疗中心及卒中单元所在科室,也积极开展动脉内取栓治疗。前不久,一位年逾古稀的老人被家属发现右侧肢体不能动弹、完全不能说话,被紧急送到该院神经内科一区。该院神经内科一区主任郑献召结合急诊CT血管成像结果,迅速确定患者左侧颈内动脉急性闭塞,同时判断患者不具备静脉溶栓条件且溶栓机会极小,这与患者在病发后来院不够及时有关。最后,在与家属紧急沟通后,为患者实施了血管内支架取栓。1个小时后,脑卒中小组顺利打通了患者闭塞的左侧颈内动脉,患者右侧手脚活动完全正常,语言也基本流利,家属表示感谢。

近年来,虽然该院在开通急性缺血性脑卒中绿色通道中,倾注了大量的心血,但是救治病人例数依然不令人满意,没能让更多的急性脑梗死患者从中获益。主要原因是社会认知不到位,很多人不能正确认识急性缺血性脑卒中的危害,一方面是在患者发病后,不能及时送往医院救治,耽误了时间,错过了静脉溶栓的最佳“时间窗”;另一方面在送到医院后,因为静脉溶栓具有一定风险,患者或家属往往不能正确理解,需要医生进行反复沟通,患者家属才能确认签字,导致错过最佳救治时间。

郑献召提醒大家,一旦在生活中,发现自己或身边的人言语含糊、口角歪斜、双手平举抬高时一只手会无力下垂或不能抬起,都表明为脑卒中症状,应立即拨打120或及时送到医院就诊。该院神经内科一区已经优化了溶栓的组织流程,制订了非常科学可行的应急预案,为患者提供全天24小时急诊溶栓服务,力争为每一位急性缺血性脑卒中患者打通“生命之路”。

身边提示

老年人补钙 看清配料表

老年人上了年纪后,钙流失的速度也会加快,需要注意钙元素的补充。老年人每日钙的适宜摄入量是1000毫克。乳及乳制品含钙丰富,吸收率高,是膳食钙的最佳来源。此外,小虾皮、海带、豆类、芝麻酱和绿色蔬菜等含钙也较丰富。但有些老年人通过正常膳食往往达不到推荐量,这时可以考虑补充钙制剂。

补钙剂,一是要选用符合国家标准、安全可靠的产品,选择合适的钙制剂。目前,市面上的钙制剂很多,元素钙含量差别很大,碳酸氢钙高达40%,葡萄糖酸钙为9%,所以选择钙制剂,不仅要看产品的全钙量,还要看元素钙的含量。二是要看钙制剂是否含有适量的维生素D。它可以促进钙的吸收,老年人维生素D合

成速度下降,服用足量钙的同时,补充适量的维生素D是最佳选择。三是应当了解钙剂的副作用,氧化钙和氢氧化钙碱性强,对胃黏膜刺激大,不适合胃功能下降、胃酸分泌减少的老年人;还有的产品含有较多的钠、钾、糖类和防腐剂,不适合有糖尿病、高血压、肾病的老年患者长期使用。此外,最好选择价廉、性价比高的钙剂,补钙是长期行为,应全面考虑,本着物美价廉的原则进行挑选。

老年人补钙还要注意:不要空腹补钙,也不要与牛奶同服,可以和进食同时进行或在饭后半小时服药。服用钙片时,嚼碎后用清水送人或一粒钙片分次服用,也可提高钙的吸收率。夜间人体血钙浓度最低,所以睡前补钙是最佳时机。 小新

大众保健

按腋窝宽胸宁神 揉腰窝调经活血 人有八个“养生窝”

人体上有许多凹陷的部位,这里往往隐藏着大量对身体有益的穴位,因此被人们俗称为“养生窝”,通过适度按摩这些部位,可刺激穴位,疏通经络,调和气血,缓解疲劳,以达到养生保健的目的。

按眼窝,安神缓解头痛。眼窝处有睛明、攒竹、四白、承泣、丝竹空等诸穴,通过按摩可降低眼压,缓解眼部疲劳,提高眼部机能,对近视眼、老花眼及用眼过度等引起的目赤昏花、视物不明有明显改善作用。按摩这些穴位还能镇静安神、改善头痛,也可延缓眼周皮肤衰老,预防皱纹出现。轻闭双目,用食指与中指指腹分别顺时针与逆时针缓慢旋转按摩眼皮5-10次,也可在相应穴位处轻按压约1分钟,安神止痛的效果更佳。

按颈窝,缓解咽部不适。颈窝位于喉结下方、胸骨上凹陷处。这里是天突穴所在,为任脉穴位,位于胸骨上窝正中,具有宽膈和胃、降逆调气的作用。刺激颈窝可改善咽喉不适、咳嗽气喘、恶心呃逆等症状。可用拇指或食指按压颈窝,并向内下方缓慢均匀用力或画圈按揉,同时做吞咽动作,约1分钟左右,感觉局部酸重感及憋闷感为止。

揉腋窝,宽胸宁神。腋窝俗称腋窝,其顶端动脉搏动处为极泉穴。针灸或按摩该穴,有宽胸宁神的功效,对防治循环系统及神经系统疾病有益,如冠心病、心绞痛、肋间神经痛等。将4指并拢置于腋窝下,顺时针和逆时针按摩,每10圈交换一次,共按摩100-200次;也可按压,用左手按右腋窝,右手按左腋窝,用拇指指肚按极泉穴,反复揉压直至出现酸、麻、热的感觉,一般需要3-5分钟。

拍打肘窝,清热祛湿。肘窝位于肘关节前面,是手少阴心经、手厥阴心包经、手太阴肺经的通行之所,分布着曲池、曲泽、尺泽等穴位。当血液代谢产物过多时,血液黏稠度增加,经脉气血易滞留在肘关节,经络不通,引起心火肺热亢盛,会出现咽喉肿痛、咳嗽痰黄、心烦失眠等症。按摩肘窝的穴位可疏通经络气血,清热祛湿,安神利咽。将4指并

拢,力度由轻到重,再由重到轻地连续拍打左右两边数次,拍打时要注意节奏。也可轻轻揉搓局部穴位,以感觉肘部微微发热、酸胀为宜。

捋按腰窝,调气血。腰窝就是腰部脊柱左右凹陷处,两侧分布夹脊穴和背俞穴。夹脊穴属于经外奇穴,背俞穴属于足太阳膀胱经穴,是脏腑之气输注之处,受到历代养生按摩的推崇。常按摩腰窝可协调经络气血,调和脏腑。按摩腰窝以沿着脊柱走向从上至下捋按为宜。

揉擦脚窝,缓解腰痛。脚窝就是双侧膝盖后方的凹陷处,为十二正经中肝经、肾经、膀胱经经脉循行区域,脚窝正中穴位为委中穴。中医针灸推拿中讲究“腰背委中求”,意思是治疗腰痛、下肢关节伸屈不利,委中是要穴。委中穴两旁还有委阳、阴谷、浮郄等穴,均为治疗腰背酸疼的穴位。把手掌搓热,来回揉擦两侧脚窝,间断按压穴位,也是以局部发热、酸胀为宜,不但可缓解腰背下肢关节疼痛,屈伸不利,还可加强人体的护卫作用,增强免疫力。

推揉脚窝,精力旺。脚窝里藏着人体保健要穴——涌泉穴,位于足底部,蜷足时足前部凹陷处。本穴为肾经经脉的第一穴,在人体养生、防病、治病、保健等均有重要作用。用按摩手法推揉、拍打涌泉穴,可使人精力旺盛,体质增强,提高防病能力。

除了以上7个“养生窝”,人体还有一个关键的窝——脐窝,位于腹部正中央凹陷处,为神阙穴所在。《医学源流》中说:“人之始生,生于脐与命门,故为十二经脉始生,五脏六腑之形成故也。”故脐与人体十二经脉、五脏六腑、四肢百骸、皮毛骨肉有着密切的生理、病理联系。虽有保健作用,但此处和诸经百脉相通,内连五脏六腑、脑及胞宫,建议在医生指导下进行保健操作。

需要注意的是,按摩“养生窝”力度不可过强,久病身体虚弱的人最好不要过重拍打刺激,皮肤有损伤或腹部有急性炎症、恶性肿瘤的人慎用,也可配合药物局部敷贴,如菊花水煎液温敷眼窝,以缓解眼部不适。 人民

吃的学问

早餐不妨吃点薯

健康早餐什么样?目前,专家一致认为至少包含三类食物:一是淀粉类主食,比如面包、杂粮粥等;二是蛋白质类食物,如奶类、蛋类、豆制品等;三是水果和蔬菜。专家表示,除了杂粮粥和面包,早餐也可以吃点薯类,代替一部分主食。

薯类家族的成员包括马铃薯、甘薯(包括白薯、红薯、紫薯)、土薯(包括山药和芋头)。专家建议,每天摄入薯类50-100克。早餐时,吃薯类有以下几个好处,一是补充维生素C。人们早餐往往果蔬摄入量不足,导致维生素C缺乏,而马铃薯、红薯等薯类维生素C含量远远高于其他主食,甚至高于大多数的根茎、鲜豆和茄果类蔬菜。二是增强饱腹感。薯类膳食纤维含量高,还能提供更持久的饱腹感,让你不至于还没到中午就已经饥肠辘辘。三是有助于控制体重。薯类脂肪含量低、水分高,吃到同样饱感的情况下,摄入的能量更少。用薯类替换一部分精制米白面,可减少能量摄入,有助于控制体重。



(本报资料图片)

早餐吃薯类,可以选择下面几种方式:1.蒸着吃。把薯类洗净,切成块,直接蒸熟即可,这种做法省时、省事,带着食物的原香。2.煮成粥。红薯、山药这种带有甜味的薯类非常适合和粮食一起煮粥食用,适合老人和小孩。3.压成泥。马铃薯蒸熟后压成泥,拌上牛奶,再撒点椒盐,就变成了美味的土豆泥;红薯泥可以

和面糊一起做成软饼或是直接淋上酸奶食用。

薯类虽好,也不宜一次吃太多,更不能完全代替主食。另外,薯类的膳食纤维含量较高,食用过多可能会引起肠道胀气等不适。胃酸分泌过多的人或胃溃疡的人在吃薯类时,最好搭配少许咸菜,减少胃灼热等症状。 小华

焦作市第五人民医院(原焦作公费医院)

中美脑卒中协作组筛查与防治基地医院专家谈脑卒中

启动筛查防治工程预防脑卒中发生

失眠与卒中如影随形

失眠与卒中的关系非常密切,失眠与卒中实际是一种共病,失眠会引起卒中,长期失眠会导致卒中风险增大,而卒中会导致失眠,并加重卒中的病情,二者关系复杂、互为因果。

市第五人民医院脑卒中防治项目负责人黄华介绍,失眠是卒中的高危因素。黄华表示,失眠是指无法入睡或无法保持睡眠状态,导致睡眠不足,又称入睡和维持睡眠障碍,为各种原因引起的入睡困难、睡眠深度或频度过短、早醒及睡眠时间不足或质量差等,是一种常见病。我国有38%的人曾患失眠症,多半能通过自我调节很快好转,但如果长期存在就可能产生一些不好的后果,对人体产生很多危害,这些危害主要包括卒中风险增加、肥胖症危险陡增、癌症危险增加、糖尿病危险上升、心脏病危险增加、精子数量减少。

从这些主要危害我们可以看出,其中肥胖症危险陡增、糖尿病危险上升、心脏病危险增加均是卒中的独立危险因素,这最终均可导致卒中的危险因素直线上升。因此,长期失眠的人应该高度重视自己的睡眠问题。

卒中后失眠也很常见。黄华说:“近六成的卒中患者伴有失眠,失眠可加重卒中患者的躯体症状,影响恢复过程。

因此,卒中相关失眠的防治具有重要意义。”

黄华介绍,目前,脑血管病已成为危害我国中老年人身体健康和生命的主要疾病。脑血管病是致死率很高的疾病。在存活的脑血管病患者中,约有四分之三不同程度地丧失劳动能力,其中重度致残者约占40%。

黄华说:“失眠是卒中患者的一种常见症状。卒中伴有失眠者占57.9%,远高于普通人群的发病率(9.0%~12.9%)。”

脑卒中后失眠的发病原因:一是脑卒中患者发生失眠可能与其发生部位有关;二是大量多巴胺和乙酰胆碱类药物的应用也会影响睡眠质量。

如何远离失眠?黄华表示,一要养成良好的作息习惯。每天入睡时间、起床时间要固定,工作日如此,周末亦要如此。每天早睡早起,只有坚持

不懈,才会有优质的睡眠。坚持规律的体育、文娱活动,对获得良好睡眠有积极作用,但晚上切勿进行比较剧烈的活动,否则会影响睡眠。

二要睡前尽量避免喝茶、饮酒。原则上,高敏人群18时后,不要饮用咖啡、茶、酒,睡前至少4-6小时不喝咖啡,不看电视、手机。

三要营造良好的睡眠氛围。噪声、光线等都会影响睡眠,光线对人的睡眠影响很大,人的大脑21时开始分泌褪黑素(促进睡眠),如果有明亮、强光的影响,就会抑制褪黑素的分泌,导致人没有睡意。慎选床和枕头,注意枕头的高度以6-9厘米为佳。另外,卧室里不要摆放闹钟;睡前到户外散步,放松一下精神;上床前洗个澡或用热水泡脚(按摩脚心和脚趾),会提高睡眠质量。

四要注意饮食调节。百合、莲子、大枣、酸枣仁、藕粉、桑葚等都具有宁心安神的效果,平时可以多吃一些类似食物。 王龙卿