市人民医院神经内科主任王忠功:

预防脑卒中应先学会控制危险因素

滨州日报/滨州网记者 李诚 通讯员 赵岩

12月15日,市人民医院神经内科医护人员应邀来到市交运公司,举行脑卒中健康知识讲座。讲座中,市人民医院神经内科主任王忠功介绍,入冬后气温下降,市人民医院接诊、救治的脑卒中患者明显增多。从医院接诊情况看,冬季脑卒中的发病率比其他季节高5%—10%。

那么,该如何预防和治疗脑卒中呢?让我们一起来听听王忠功主任怎么说。

要想尽量避免脑卒中发生,必须积极控制危险因素

提及冬季脑卒中高发的原因,王忠功介绍,因为冬季气温低,会引起血管收缩,导致血管压力等增高,患者容易出现脑血管破裂或堵塞,一旦血液不能顺利进入大脑,脑组织就会因为缺血缺氧而发生损伤。

"我们不可能改变天气情况,因此要想尽量避免脑卒中的发生,能做的就是积极控制危险因素,然而,很多人在这方面做得并不好。"王忠功说,在中国,脑卒中的复发率接近20%,远高于发达国家。出现这种情况的一个重要原因就是防范不足。我国的脑卒中患者,大多自身就有高血压、糖尿病等危险因素,却不重视控制血压和血糖等指标,经常大吃大喝,很容易导致脑卒中复发。另外,还有一些患者康复后,自我感觉没有什么症状了,就慢慢把药停掉,这也是很危险的。

王忠功指出,患有高血压、血脂异常、糖尿病、冠心病,长期抽烟、缺乏锻炼、超重、50岁以上和有脑卒中家族史的人,都属于脑卒中的高危人群。这些人除了积极控制危险因素以外,一旦出现肢体麻木、无力等可疑症状,必须第一时间去医院做脑部筛查。即使没有症状,也最好定期去医院查查颈动脉有没有斑块,以便及时发现问题,及时治疗。

脑卒中治疗必须争分夺秒,切勿错过"黄金抢救期"

脑卒中是急症,一旦发作,抢救必须争分夺秒。在脑卒中的抢救过程中,"黄金抢救期"的概念常常被专家们提及。

所谓脑卒中"黄金抢救期",就是指脑卒中发病后4.5小时内进行静脉溶栓治疗最有效。也就是说,凡是在"黄金抢救期"内送到医院的患者,基本上都有采取静脉溶栓治疗的机会。

王忠功说,静脉溶栓就是通过静脉点滴将药物输送到患者的脑血管,促进血管血栓溶解和疏通,挽救缺血脑组织,恢复脑功能,将脑组织受损的程度降到最低。脑卒中发生后,患者大脑缺血的时间每延长1分钟,脑细胞坏死的数量就会增加180万,并且坏死的脑细胞是不可逆的,会对患者造成永久性伤害。遗憾的是,大约50%的患者被送来时都已经错过抢救"黄金抢救期"。

"之所以会有这么多患者错过"黄金抢救期",与脑卒中的高发时间有一定的关系,与患者在主观上对脑卒中存在认识误区也有很大的关系。"王忠功介绍,凌晨是脑卒中的高发时间,很多患者晚上睡觉时还一切都好好的,一觉醒来却发现自己的胳膊、腿都不能动了,嘴歪了,说话也不清了,但是因为害怕给家人添麻烦,就想着等天亮了再说,结果错过最佳抢救时机。

对于脑卒中应该预防先行,注意补充叶酸和监测血压

王忠功说,对于脑卒中应该预防先行。首先,要预防高血压。患有高血压病的人脑卒中发病机会可高于正常人6倍,如合并糖尿病危险性则升高至8倍。其次,心脏疾病也是引起脑卒中的重要因素,这就是为什么许多原有冠心病、心律失常的病人会突然中风的原因。另外,还要积极治疗心脏疾病,要养成良好的生活方式。戒酒、戒烟、减肥,养成从容的性格,适量运动,低脂饮食,这些都是预防脑卒中的关键。

"特别要提醒的是,叶酸的摄入有助于预防脑卒中的发生,因此可以选择多吃一点绿叶蔬菜和牛肉。此外,还要做好血压监测。"王忠功说,一天之内人体的血压会发生一定的波动,而且每个人的血压类型是不同的,所以最好家里要备有血压计。建议在早上、下午和晚上测量血压,及时监测血压的波动情况,而不仅仅是关注血压的绝对值,这样更容易发现隐匿性高血压。最后,王忠功提醒市民,如果发生了脑卒中,一定要尽快到正规医院进行系统的检查和诊断,切不可错过"黄金抢救期"。

滨医附院美容整形医学部正式启用

滨州日报/滨州网讯(记者 张猛猛 **通讯员** 张莹莹 **报道)**12月20日,滨医附院美容整形医学部在该院健康体检楼5楼正式启用。

启用后一上午的时间,已有不少市民前来咨询、预约。工作人员介绍,滨医附院整形美容医学部在功能布局上,设计了独立的就诊空间,内设私密谈话及设计隔断,充分保护患者隐私。手术室保证绝对清洁无菌,配备音乐点播设备,让患者有一个舒适的环境。同时,给予患者术后半小时的休息、护理,让患者体验"完美护理"。

滨医附院美容整形医学部负责人闫宏山表示,成立美容整形医学部旨在让广大市民不出国门,便能享受到世界最先进的整形美容技术和国际标准的服务。目前,科室拥有专业的整形团队,能成熟开展各类美容项目。同时,科室的成立也进一步加强了滨医附院医学美容规范治疗,提高了医院美容整形学科的能力建设,将为区域群众提供更加优秀的技术服务,促进区域医学美容事业向前发展。

滨医附院召开庆祝建院40周年精神传承座谈会

12月18日,伴随着医院老、中、青职工代表激昂慷慨的献词,滨医附院精神传承座谈会召开。现场,医院老领导、老专家、中青年职工积极互动发言,回顾了40年来医院走过的艰难岁月和精神的传承。**(滨州日报/滨州网记者** 张猛猛 王健 **通讯员** 王嵩 张莹莹 **摄影)**

滨医附院耳鼻咽喉头颈外科主任王延飞:

药物治疗过敏性鼻炎首选喷雾

滨州日报/滨州网记者 张猛猛 通讯员 张莹莹

滨医附院耳鼻咽喉科自成立以来,经过30多年来不懈的努力奋斗和不断创新,目前已成为集医疗、教学、科研及保健于一体、在周边地区享有盛誉的临床专业科室。

而冬季正是鼻炎和咽炎的高发季节,对此记者就相关问题采访了滨医附院耳鼻咽喉头颈外科主任王延飞,听他讲述疾病治疗和科室发展的相关情况。

慢性鼻炎、鼻窦炎可以治愈,过敏性鼻炎无法根治,药物治疗时首选喷雾

进入冬季,受冷空气的影响,人们往往容易感冒,感冒则易诱发鼻炎,所以冬季也是鼻炎的高发季节。在日常生活中,常见的鼻部问题有慢性鼻炎、鼻窦炎、过敏性鼻炎,一般症状也不外乎鼻塞、流涕、头痛、头昏、记忆力减退、嗅觉下降等。

王延飞介绍,冬季加强锻炼,增强抵抗力,减少感冒的频率等,都能有效减少鼻炎发生。另外,冬季多雾霾天气,因此出门时应注意戴口罩以防止鼻炎发生。

谈到鼻炎的治疗方法,王延飞说,慢性鼻炎、鼻窦炎都可以通过药物或者手术的方法到达治愈,但过敏性鼻炎目前还没有发现能够彻底治愈的方法,只能通过药物控制和自身生活习惯的注意来减轻症状。治疗过敏性鼻炎,药物首选喷雾,尽量不要用口服药。同时,过敏性鼻炎患者千万不要放任症状不管,否则容易发展为鼻息肉、慢性鼻窦炎等。

科室独创前庭康复训练操,有助于眩晕或头晕病人的前庭代偿治疗

"说到耳科,我们科室主要治疗的是眩晕。眩晕是临床常见病,以老年患者居多。"王延飞介绍,头晕包括眩晕、不稳、头昏、全身无力、晕厥前状态、晕厥或跌倒等症状。据滨医附院耳鼻咽喉头颈外科数据统计,眩晕症占内科门诊病人的5%,占耳鼻喉科门诊的15%。生活在家中的老人50%—60%有眩晕症,占老年门诊的81%—91%。其中,65岁以上老人眩晕发病率,女性占57%,男性占39%。

"人体的平衡是靠平衡三联——视觉、本体觉、前庭觉共同来掌控。"王延飞说,其中,前庭觉是平衡觉的重要组成部分,前庭位于我们的内耳,也就是说人的耳朵除了听觉功能外,还参与平衡的调节过程。

眩晕可分为中枢性眩晕和周围性眩晕。据统计,眩晕病人中,患周围性前庭眩晕疾病的占70%左右,患中枢性疾病的占7%左右。周围性前庭眩晕疾病中,常见的症状包括良性阵发性位置性眩晕(耳石症)、梅尼埃病、前庭神经炎、病毒性或化脓性迷路炎、特发性突聋、Hunts综合征、前庭性偏头痛、迟发性膜迷路积水、前庭阵发症、药物中毒性眩晕等。

眩晕对人体的影响特别严重,眩晕人群的偏头痛患病率是普通人的3到4倍。目前,滨医附院耳鼻咽喉科特设眩晕门诊、眩晕专科病区,能进行各项听力学检查及前庭功能检测。同时,滨医附院还开展了前庭康复训练,有助于眩晕或头晕病人的前庭代偿治疗。其中,科室独创的前庭康复训练操,是由专业技术人员根据周围性眩晕的疾病特点,针对病人头、颈、躯干等部位进行的一系列整合动作,可促进前庭代偿功能,能在治疗周围性眩晕的同时提高人体的平衡功能以及人体对眩晕的耐受能力。

科室重点发展头颈外科,相继开展一系列头颈部肿瘤手术,效果明显

冬季天气干燥,不少慢性咽炎患者又开始复发,咽喉干、痒、分泌物多而灼痛,有异物感,咳之不出,吞之不下,让人难受。对此,王延飞表示,咽喉不适其实也可能是其他病症的"表象",要明确病因进行治疗。

"很多人都有过这样的经历,早晨起来刷牙时会干呕,但是又吐不出来,平时嗓子总感觉痒痒的,总想咳嗽,很多人就以为这是慢性咽炎的症状,但实际来说不一定。"王延飞说,咽喉部解剖和生理特点是"连接上下,沟通内外,共同通道",神经非常密集。咽喉部易受到外界环境变化和邻近器官疾病的影响,同时受到机体免疫和防御能力的影响,所以许多全身性疾病都表现在咽部。而且咽炎引发的原因有很多种,需要针对不同情况列出不同治疗方案。

王延飞介绍,头颈部肿瘤手术是科室未来五年的发展方向。近几年,科室重点发展头颈外科,相继开展了喉肿瘤、咽部肿瘤、甲状腺肿瘤等头颈部肿瘤手术,效果明显。

社区卫生服务中心开起社会实践课

12月17日,邹平县黄山社区卫生服务中心的医务人员在为邹平县第一中学的学生们演示心肺复苏技术。

当日,邹平县第一中学高一10班的社会实践课堂走进该中心,学生们通过学习心肺复苏技术、七步洗手法、学测血压、体验拔火罐、学练太极拳等形式,加深了对传统中医文化的热爱和对医疗行业的认知。

据了解,该中心今年已累计开展各类学生体验和社会实践等活动12次,服务学生和各类人群共计1000余人,帮助他们学习掌握了健康技能,引导培育了健康理念和健康生活方式。**(滨州日报/滨州网通讯员** 郭海涛 王恒 **摄影)**