

春季谨防脑卒中

□郝国

春季由于气温反复无常、温差大、环境等因素变化,常常是脑卒中的多发季节,尤其是脑卒中危险因素易患人群。

脑卒中是急性缺血性脑血管病和出血性脑血管病的总称,为神经内科常见病、多发病,是中老年人的多发病。其发病率高、致残率高、复发率高、死亡率高,对人们的健康造成极大的危害,给社会和家庭带来了巨大的经济负担。

随着人们生活水平的提高,生活节奏的加快,体力活动的减少,脑卒中的发病已开年轻化。季节交替,更是脑卒中的高发期。科学防治,主要从以下几个方面做起。

一、识别高危人群

高血压病、糖尿病、冠心病及心房纤颤患者,高脂血症、高同型半胱氨酸血症、过度吸烟酗酒人群,有脑卒中病史、脑卒中家族史的人群,中老年人均是脑卒中的常见危险人群;认识和管理好这个群体是预防脑卒中的重要

一步。

二、管理高危人群

高血压病 高血压是脑卒中最常见和最重要的危险因素,60%以上的脑卒中患者有明确的高血压病史,控制调整好血压是预防脑卒中的重要手段。患者有高血压病一定要到正规医院治疗,在专业医师指导下管理好血压。

糖尿病 糖尿病是脑卒中尤其是脑梗死的重要危险因素,糖尿病患者发生脑梗死的概率是普通人的两到三倍。血糖控制不好会加重脑动脉硬化,因此在专业医师指导下控制和稳定好血糖。

冠心病、心房纤颤 冠心病患者易发生脑梗死,规范地治疗冠心病,对预防脑梗死很有帮助。心房纤颤患者发生脑栓塞的概率很高,要在专业医师指导下服用抗凝药物等规范治疗。

肥胖及高脂血症 肥胖及高脂血症明显增加了缺血性卒中的发生率,是普通人群的数倍,控制体重、控制血脂会明显受益,要在

专业医师指导下,减轻体重,规范使用降脂药物。

高同型半胱氨酸血症 是脑卒中的危险因素之一,常规筛查、积极治疗是预防脑卒中的重要手段之一。

过度吸烟与酗酒 过度吸烟与酗酒,亦是脑卒中的危险因素之一,长期吸烟和过度饮酒会加重动脉硬化,戒烟限酒是预防脑卒中的重要手段之一。

有脑卒中病史及脑卒中家族史的人群,动脉硬化患者及中老年人要对照自身危险因素定期体检,规范用药,加以控制,防止和减少脑卒中的再次发生。

三、认识早期症状及早治疗

一旦发生言语不清,一侧肢体无力、麻木,突发视力下降,失明,突发头痛、眩晕呕吐,口角歪斜,流口水等情况,要及时拨打急救电话,尽快到正规医院(卒中中心)就诊,早诊断,及时规范治疗,可以降低致残率、死亡率。

四、适应环境

春季要捂,换衣服不能太快、

太频繁,忽冷忽热,身体会不适应,要根据天气、气温变化适当增减衣服,避免人体突然受到过高或过低的冷热刺激;尤其是中老年人,特别是脑卒中易患人群更要适时增减衣物,并根据气温、气压等空气指数决定户外活动时限、范围等。若遇气温低、大风、雾霾等恶劣天气,一定要注意保暖,戴口罩出行,尽量避免户外活动。

五、科学体检,积极干预

中老年人及脑卒中易患人群要安排好体检。季节交替时,一定要安排一次普通的、有针对性的体检。普通体检就是常说的健康体检,来筛查出一些常见病的危险因素;针对性的体检又称深度筛查,是对脑卒中高危人群的深层次体检。要到正规的专业性医院,根据每个因素的状况和发展趋势来评估预测脑卒中的易患程度。具体要观察血压与血糖的稳定性,血脂水平、血液流变学,心脏瓣膜及栓子情况,动脉斑块情况,同型半胱

氨酸,血小板凝集功能等因素的状况与状态。以积极的态度,到院找专业的医师进行治疗,针对性积极干预是预防脑卒中的关键。

六、养成良好习惯

合理膳食 要低盐、低脂、低糖饮食,适当控制动物脂肪的摄入量,中老年人可适当补充钙剂及维生素C、维生素E及叶酸,适当增加水果、蔬菜和蛋白质。

适量运动 根据自身体能,每周运动三四次,每次30~60分钟。运动量要适合自己,可以有效消耗热量,降低体重,稳定血压。

戒烟限酒 吸烟可增加血液黏稠度和损伤血管壁,尼古丁刺激交感神经使血压增高。酗酒者的脑卒中发病率是一般人群的四五倍。

劳逸适度 保证充足睡眠,保持心情舒畅,有助于稳定各种危险因素,减少脑卒中的发生。适量饮水,湿化室内环境,有助于保持良好的血液流变性。

(作者供职于温县人民医院)

每周一练 (一氧化碳中毒、急性酒精中毒、窒息、淹溺)

- 一、一氧化碳中毒最具特征的表现是
 - A.四肢乏力
 - B.头痛、头晕
 - C.口唇黏膜呈樱桃红色
 - D.恶心呕吐
 - E.意识障碍
- 二、下列哪项不是一氧化碳中毒的临床表现
 - A.抽搐
 - B.口唇黏膜呈樱桃红色
 - C.昏迷
 - D.呼吸困难
 - E.贫血
- 三、某地因工业事故,使多人一氧化碳中毒,其中昏迷者被送到医院。此时最有效的抢救措施是
 - A.亚冬眠治疗
 - B.20%甘露醇快速静脉滴注
 - C.鼻导管吸氧
 - D.高压氧治疗
 - E.血液透析
- 四、急性酒精中毒昏迷期最主要的死因是
 - A.心律失常
 - B.休克
 - C.共济失调
 - D.呼吸麻痹
 - E.脑水肿
- 五、患者为男性,38岁,饮酒后被送入医院,表现为昏睡、瞳孔散大,血液乙醇浓度为54毫摩/升(250毫克/分升)。此时患者处于
 - A.戒断综合征
 - B.嗜睡
 - C.共济失调期
 - D.昏迷期
 - E.兴奋期
- 六、患者为男性,28岁,饮酒后被送入医院,表现为呼吸缓慢而有鼾音,伴有呕吐,心率快,132次/分,血压80/50毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕),血液乙醇浓度超过87毫摩/升(400毫克/分升)。目前患者处于
 - A.深昏迷
 - B.嗜睡
 - C.浅昏迷
- 七、患者突发大量咯血窒息,最关键的抢救措施是
 - A.立即建立静脉通道
 - B.立即使用呼吸中枢兴奋药
 - C.立即给予鼻导管吸氧
 - D.立即采取措施解除呼吸道梗阻
 - E.立即准备气管插管
- 八、以下有关窒息的临床表现,错误的是
 - A.可有咳嗽
 - B.一定不能呼吸
 - C.脸色会短时间内变成红色或青紫色
 - D.瞳孔可能散大
 - E.患者可发生昏迷
- 九、患者为女性,32岁,咯血约250毫升,突然中断,呼吸极度困难,喉部有痰鸣音,表情恐怖,两手乱抓。护士首先应
 - A.给予低流量吸氧
 - B.立即通知医生
 - C.立即气管插管
 - D.建立静脉通道
 - E.清除呼吸道积血
- 十、对于发生淹溺但没有心搏的患者,首先应使用的现场急救措施是
 - A.控水
 - B.保暖
 - C.心肺复苏术
 - D.气管插管
 - E.面罩吸氧
- 十一、下列哪项不属于淹溺的分类
 - A.湿性淹溺
 - B.淹溺综合征
 - C.干性淹溺
 - D.海水淹溺
 - E.淡水淹溺
- 十二、海水淹溺和淡水淹溺均会出现下列哪项改变
 - A.缺氧
 - B.血浆渗透压降低
 - C.血浆渗透压升高
 - D.血容量骤增
 - E.溶血

(答案见下期本版)

上期答案(3月21日)

一、A	二、D	三、B	四、A
五、B	六、B	七、B	八、D
九、E	十、B	十一、D	

遗失声明

付玉丹的河南财经学院(现为河南财经政法大学)工商管理学院市场营销专业本科毕业证书(编号:104841200905000541,毕业时间:2009年7月)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

郑州公交医院诚聘

郑州公交医院(公交集团下属公立职工医院)现因业务发展需要诚聘:
内科、外科医师各5人,五官科医师3人,麻醉科医师1人。以上人员要求45岁以下,男女不限,有医师资格证书。另招聘护士多名。30岁以下,大专以上学历,有护士资格证书。一经录用,待遇优厚。请将简历发送至邮箱:gongjiaoyiyuan99@sina.com 联系人:郑晓飞 联系电话:(0371)66968196

响水县化工厂事故理赔工作中国人寿全力做好

本报记者 王平 通讯员 姜常凯

3月21日下午,江苏省盐城市响水县陈家港镇天嘉宜化工有限公司发生爆炸事故。截至目前,事故已造成47人死亡、90人重伤,另有部分群众不同程度受伤。

中国人寿获知事故信息后,第一时间启动应急预案,成立应急工作组,全力做好救援及客户排查理赔工作,并开通理赔绿色通道,安排理赔、调查人员奔赴现场和救治医院,进行主动理赔服务。同时,中国人寿公布7项理赔服务举措:

一、主动寻找客户

中国人寿充分发动员工、销售人员和相关渠道人员,多方收集出险人员信息,主动联系出险客户。

二、24小时报案受理服务

为客户提供销售人员报案、柜面报案、微信报案,95519电话报案等多渠道、24小时报案受理服务。

三、取消定点医院限制

客户无论是否接受定点医院治疗,中国人寿均承担保险责任。

四、优化身故证明材料

对于政府或政府授权机构公开发布的遇难者信息,可以判断属于中国人寿客户的,中国人寿即主动理赔,申请人无须提供其他身故证明。

五、简化身份证明

对于身份证、户口簿等身份证明缺失的,若客户可以提供居(村)民委员会以上机构出具的身份证明,中国人寿即可受理,客户无须提供其他身份证明。

六、简化费用报销申请资料

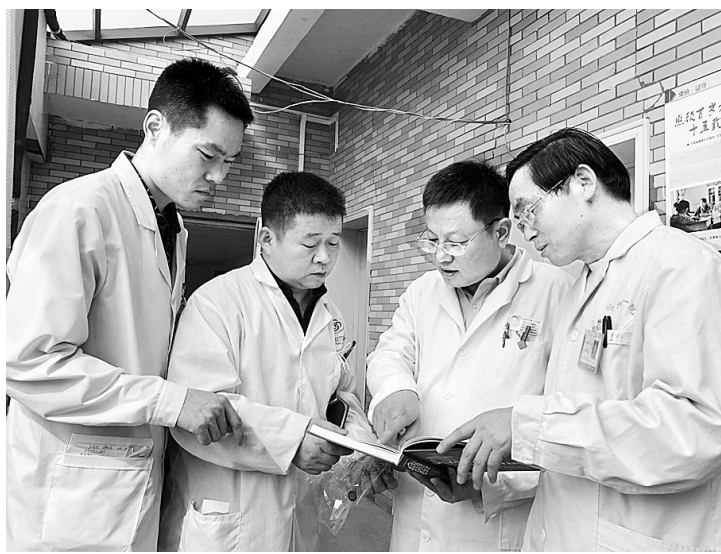
对于客户申请医疗费保险金的,可以不提供医疗就诊资料,只提供医疗费用收据,中国人寿在保险金额范围内,按照客户的实际医疗支出,根据保险合同约定给付保险金。

七、提供上门服务

对于客户提出上门服务需求的,中国人寿将立即委派专业理赔人员提供相应服务。

在“乡医之家”学医术

本报记者 王平



刘德宝指导进修的乡村医生制订治疗方案 王平/摄

郑州市第一人民医院疼痛科副主任医师刘德宝对来院进修的乡村医生说:“乡村医生在农村看病,很多人靠的是多年的临床经验,这些,我们不能否认。乡村医生在自身技术的基础上,要想真正达到‘一针见血’的疾病诊治,必须具备扎实的理论知识,只有这样才能更准确、更有效地治疗疾病!”

“乡医之家”自2015年4月在郑州市第一人民医院成立以来,该院不仅分期对全省各地的乡村医生进行中医药适宜技术培训,而且还有许多乡村医生来院免

费进修。在进修期间,乡村医生认为带教老师的水平高,教得特别认真,通过系统的进修学习,乡村医生受益匪浅。

樊有灿、贺高星、张新庭是来

自鲁山县、莱阳市、新密市的乡村医生。

樊有灿说:“过去在村卫生室治疗过那么多患者,认为自己的医疗技术还是蛮好的,患者非常认可。通过此次进修学习,才发现自己在临床开展多年的技术,已经落后了。比如,疼痛方面的疾病,分为轻度、中度、重度,而且还要分为3级。过去,就是因为缺乏理论知识,在治疗疾病方面走了很多弯路。”

刘德宝说:“乡村医生看病靠的是丰富的临床经验,缺乏基础理论知识,做不到对疾病的准确判断与治疗。乡村医生要想提升自己的医疗技术水平,最关键的是提升乡村医生的基础理论知识。”

“乡医之家”河南总部、郑州市第一人民医院双向转诊办公室主任张彩玲说:“只要有乡村医生想来医院培训、进修学习以及患者转诊,医院将会开设‘绿色通道’,并且还会提供全程服务,因为,这里是乡村医生的‘家’。”



中国人寿 CHINA LIFE

携手好乡医 共建一个家

协办:中国人寿保险股份有限公司河南省分公司

征稿

本版旨在给基层医务人员提供较为基础的、实用的医学知识和技术,来稿应注重实践操作,介绍常见病和流行病的诊治、安全用药等;栏目包括《慢性病防治》《合理用药》《答疑解惑》《抛砖引玉》《老药新用》等。欢迎您踊跃投稿,并提供宝贵的意见和建议。
邮箱:54322357@qq.com 电话:(0371)85966391

郑州松恩生物科技有限公司

郑州松恩生物科技有限公司第四代治疗鼻炎技术,是纯中药疗法,具有不痛苦、操作简单的特点,对鼻窦炎、鼻甲肥大、慢性鼻炎等疾病可以签约治疗。该技术对过敏性鼻炎也有较好的临床效果。
寻求合作伙伴,携手打造地方品牌。
加盟松恩,助您实现药店、诊所成功转型发展。
地址:河南省郑州市中原区陇海路与桐柏路交叉口凯瑞大厦B座2705室。
联系人:李经理 电话:13275972217 广告

中药外治实用技术培训班

每期时间为两天,食宿费150元,资料费50元,提前预报名,满50人开班。
地点:河南省安阳市
主办单位:安阳市正本中药外治研究所
主讲人:伦西全(1964年出生,1984年毕业于河南中医药大学。百度搜索“伦西全”可了解详情)
联系人:王红伟(0372)2588505 18623828505(微信同号)
来信来电即寄详细授课内容 广告

四大好项目寻找市、县合作伙伴

一、放射卫生检测服务:放射诊疗建设项目职业病危害放射防护评价,放射卫生防护检测,个人剂量检测等。

二、卫生检测服务:公共场所空气及公共用品用具检测;学校卫生综合检测与评价;集中空调通风系统检测与评价;医疗机构消毒、洁净室、消毒产品检测,一次性卫生产品检测等。

三、智慧卫生监督系列产品:卫生监督执法全过程记录、腔镜在线监测、医疗废物在线监测、放射卫生在线监测、消毒供应追溯、生活饮用水在线监测、游泳池水在线监测、医疗废水在线监测、室内空气在线监测、集中空调通风系统在线监测、学校卫生在线监测、职业卫生在线监测等。

四、智慧医疗系列产品:智慧医院管理系统、疫苗在线追溯管理系统、智慧医护站系统、智慧药房管理系统、社区卫生服务系统、区域卫生系统等。

需要您具有较强的人脉关系、良好的协调能力、积极的事业心。

我们提供“保姆式”服务模式,让您“躺着”挣钱。

鹤壁市、安阳市、濮阳市、周口市、郑州市、南阳市6个省辖市和县(区)已有合作伙伴,其他地市诚招合作伙伴工作正在进行中。

另招聘销售经理,待遇丰厚。

联系人:李先生

联系电话:13303711938

公司地址:郑州市高新技术开发区瑞达路96号创业中心2号楼10楼