关注房颤 预防卒中

安康市中医医院脑病科 **张超**

10 月 29 日是第十五个“世界卒中日”,今年卒中日的主题为“医体融合,预防卒中”,倡导医学与运动相结合预防卒中。

在我国,每 12 秒就有一人发生脑卒中,每 21 秒就有一人因脑卒中死亡。而在脑卒中患者中,大约每 8 个就有一个是心房颤动引起的。健康的心脏每天跳动 10 万多次,伴随着每一个生命的始终。如果心脏的律动失去和谐,生命也必将受到威胁。

目前我国有房颤患者 1000 万左右,研究表明,房颤患者每年脑梗死的发生率在 5%左右,是正常人发生脑梗死的 6-8 倍。而且房颤导致的脑梗死在致死率和致残率方面更高,分别达到 20%以及 60%。因此,有效预防和控制房颤对于降低脑卒中的发病率有重要作用。

40 岁以上的人群中,将近四分之一的人在一生中会发生房颤,大约有三分之一的患者直到发生脑梗死后才被诊断为房颤。房颤这种心律失常具有很强的隐蔽性,平时症状也不明显,很多患者对此均掉以轻心。

房颤是一种心律失常,属于心脏疾病,它是如何导致脑梗死的?首先房颤是心房的问题,心脏分为左右心房和左右心室,心房在上,心室在下。正常情况下,心房先收缩,然后是心室收缩。房颤就是心房由原来有规律、有秩序的收缩,变成没有秩序、快速的收缩。房颤发生后,心房的收缩功能已经没有用了,导致心房里面的血液流动就会减慢,血流减慢就容易形成血栓。特别是左心耳突出心房之外,像耳朵一样,这里特别容易形成血栓。有 90%的血栓,都是在左心耳形成的。血栓形成后,心脏血液来回冲击,如果血栓脱落了,就会顺着血液循环,跑到大脑的动脉里,把大脑的动脉堵住了,就形成了脑梗死。

为什么房颤引起的脑卒中危害更大?房颤引起的脑卒中是由心脏脱落的栓子,而非颅内外血管本身病变。栓子脱落后容易堵住颅内外重要的大动脉,而且脑血管没有时间形成新生血管,所以房颤患者的卒中,梗死面积更大,神经功能缺损更加严重,致残率、致死率更高。

该如何预防房颤?

疾病的预防,通常分为一级预防和二级预防。一级预防也就是病因预防,在疾病没有发生的时候预防疾病的发生,二级预防就是疾病发生后,防止出现更严重的疾病。

房颤的一级预防,即预防房颤的发生。房颤是发生在心房的疾病,是由心房重构导致的,所以要控制导致房颤的高危因素。要控制高血压。研究表明,高血压是房颤最重要的危险因素。血压控制不好,将会导致发生房颤的风险显著增加,即使血压升高不多,房颤风险也是同样存在的。在众多降压药物中,普利类(ACEI)和沙坦类(ARB)降压药,可以降低房颤的发生风险。要控制血糖,糖尿病是经常与房颤共存的疾病,糖尿病患者心房纤维化,导致心房重构,发生房颤。降糖药二甲双胍对于降低糖尿病患者房颤的发生率以及脑卒中有帮助。要控制体重,肥胖会导致显著的心房重构,发生房颤的概率显著增加。对于肥胖的房颤患者来说,如果体重下降 10%以上,无房性心律失常的生存率可以提高 6 倍。控制饮酒,饮酒是发生房颤的危险因素,喝酒越多越频繁,房颤的风险越大。研究表明,运动过少和运动过量都会导致房颤发生的风险升高,需保持中等强度的运动,每周 4-5 次,每次 30 分钟。

房颤的二级预防,即预防脑梗死的发生。房颤引发脑梗死,主要是心房内血栓形成导致的。因此,预防脑梗死,防止心房内血栓形成是关键。首先是规律的抗凝治疗,口服华法林、利伐沙班、阿哌沙班等抗凝药。合理的抗凝治疗让血液不容易凝固,减少心脏里面血栓形成,从而减少脑卒中的发生。其次是手术治疗,包括左心耳封堵术和射频消融术。其中左心耳封堵术是一种比较新的微创手术,通过植入装置,将左心耳堵起来。因为房颤的血栓 90%长在左心耳,堵掉就没办法长了。通过上述正规治疗的患者发生脑梗死的风险会大大降低。

通过改善不良生活方式,控制引起房颤的高危因素,将房颤的苗头提早止住。确诊的房颤患者则需要由专科医师评估卒中风险,在医生的指导下选择最佳的治疗方案,定期复查。

如何护理女宝宝

安康市妇幼保健院 **柯雯**

每次宝宝大便结束后,用柔软的纸巾或一次性湿纸巾,从前往后轻轻擦干净屁屁上的便便。注意不要来回擦拭,避免大便污染阴部。

用流动的温水从前往后清洗私处至肛门。一岁半以前的宝宝因为皮肤娇嫩容易受尿液或便便的刺激导致红臀及溃烂,因此每次小便或者大便后均应清洗外阴及肛周,清洗完毕后可用干爽小毛巾擦干屁屁,也可打开电吹风中热风挡,距离屁屁 20 到 30 厘米的距离吹干屁屁,距离一定要控制好,不能太近,风速也不能太猛,以免烫到或吓到宝宝。

一岁半以后宝宝的屁屁会自然形成一层保护膜,不容易红臀及溃烂,因此外阴清洗每日只需 1 到 2 次,避免过度清洗。

最后,洗完女宝宝屁屁和私处后,稍微等待一会,在屁屁上涂点屁屁乐或润肤油,但不建议擦爽身粉,等宝宝私处彻底干燥后再换上尿不湿。

安康市中心血站联合麻坪镇卫生院开展义诊活动

本报讯(通讯员 **胡崇爱**)近日,安康市中心血站联合旬阳县麻坪镇卫生院的医务人员走进老庄沟村便民服务中心,开展“义诊进基层,便民送健康”义诊活动。

此次义诊活动共计接诊 200 余名群众,免费发放药品 500 余盒以及中医理疗健康知识彩页 300 余份。安康市中心血站派驻老庄沟村医疗救治对口帮扶医生汤礼勤及麻坪镇卫生院医务人员充分发挥医学专长,耐心地为村民提供健康服务。无论是问诊检查还是健康咨询,每一位医务人员都耐心细致地用通俗易懂的语言给予解答,确保村民明白了解。他们的服务态度和服务质量受到了村民的一致好评。

“只有全民健康,才有全民小康。”有了健康的身体,才能就业生产增收。今年以来,在安康市中心血站的倾心帮扶下,老庄沟村扶贫工作队一手抓疫情防控,一手抓脱贫攻坚,统筹兼顾确保两不误、两促进。开展对口帮扶工作以来,血站每年都会组织多次这种类型的活动,定期到村里为村民提供医疗服务,方便群众就近就医、及时就诊预防重大疾病,同时也进一步提升村民的自我健康防护意识,为防止群众因病治贫返贫提供保障。

互助 博爱 奉献
“点滴爱·人间情”无偿献血征文
安康市中心血站 安康日报社 联办

高血压何时最危险

安康市中心医院 **沈桂冬**

血压在早上就像一座蓄势待发的火山。流行病学调查显示约有 40%心肌梗死和 29%心脏性猝死发生在清晨时段。

清晨高血压也是卒中最强的独立危险因素,该时段脑卒中的发生率是其他时段的 3-4 倍。另外,清晨高血压患者颈动脉粥样硬化的相对风险增加 5 倍,还可能加重慢性肾脏病患者肾功能损伤。

中华医学会心血管病学分会高血压学组发布的《清晨血压临床管理的中国专家指导建议》中将清晨血压定义为:清晨醒后 1 小时内、服药前、早餐前的家庭血压测量结果或动态血压记录的起床后 2 小时或早晨 6 点到 10 点间的血压。

不少高血压患者认为,每天白天测一次血压就可以了。其实不然,白天的一次测量,往往不能反映真实的血压水平,也发现不了清晨高血压的征兆,所以很多高血压病人自以为血压控制得不错,因此,做好清晨血压自查非常重要。

家庭自测血压时,要想得到准确结果,需把握 3 个“要”:要在清晨服药前测量;要在起床后 1 小时内,排空膀胱、排便后测量。因为排便前,张力刺激会使血压不稳定;要在早餐前测量。进餐会对人体产生影响,这时的血压不能代表人体实际血压。

有不少人觉得家庭自测血压不准,但其实动作标准很关键。大部分人经常使用水银血压计,但实际上电子血压计更安全可靠。水银血压计容易产生人为误差,且存在水银泄漏的隐患;电子血压计的准确性和重复性较好,使用方法易掌握。测量血压不准确最常见的原因就是袖带不合适,太大或太小都不行。大多数人可使用标准规格袖带,肥胖者或臂围大者可使用大规格袖带,儿童或臂围过小的成年人可使用小规格袖带。测血压前 30 分钟不要运动、喝咖啡和吸烟。测血压前要排尿,静坐休息 3 到 5 分钟,建议穿宽松的衣服,不要把袖子撸上去。初次测血压,应两只手臂都量,以血压高的一侧为准,长期固定该侧。测血压时应该坐着,如果情况不允许,可以躺着测量,取仰卧位,不能侧卧,袖带与心脏保持在同一高度。

建议早、晚各测量 2 到 3 次,取平均值,这两个时间最能反映血压的基础状态。诊室血压小于 140/90 mmHg,家庭自测血压小于 135/85 mmHg,如果可以耐受,多数病人建议进一步降到 130/80 mmHg。

早上不要一骨碌爬起床,避免情绪激动。老人及心脑血管病患者,晨醒后不要立刻起床,先在床上缓慢伸展 10 分钟左右,再侧着身慢慢起床。清晨血压升高明显的人,可将锻炼时间调整到下午或晚上。戒烟、限酒、保证充足睡眠和睡眠质量,也有助改善清晨血压水平。

饮食上不要大鱼大肉,每天盐摄入量控制在 6 克以下,吃油量在 25-30 克之间。猪肉等红肉、高盐的腌制食品应限量,甜食和糖果尽量不吃。酱油、腐乳等调味品含盐量高,腊肉、火腿、榨菜、奶酪也都含盐,话梅、薯片、椒盐花生等零食均是含盐食物。

清晨是降压药效果最薄弱的阶段。很多药物不能提供全天保护,特别在清晨这个关键时段不能有效控制血压。中国高血压指南推荐,在清晨血压阶段使用长效制剂,1 天 1 次能保证 24 小时有效控制血压,防止心脑血管事件发生。

手术刀下写春秋

通讯员 **刘效廉 夏圣员**

在汉阴县涧池镇,普通外科手术不出镇,在卫生院就能做,患者花钱少,跑路少。该卫生院外科为何能开展得有声有色?这得益于李孝洪医师高超的技术和他与团队的密切合作。

李孝洪大学毕业后进入安康市中心医院骨科实习。他先后师从李国庆主任,冯建宏老师,张勇老师,认真刻苦地跟随老师查房,从基本功练起,一心钻研外科。实习完毕,经过招考,李孝洪被分配到涧池卫生院。当时卫生院外科比较薄弱,还没有专业的外科医生,于是他勇挑重担,着手组织外科医护团队,创建标准化手术室,接诊普外科手术病人和骨折病人。迄今 5 年多的实践和历练,李孝洪在涧池卫生院已系统开展了 500 余例较为复杂的骨科手术,积累了丰富的经验,赢得了良好的口碑。

该镇军坝村 57 岁农妇党某某在下地干活时不慎摔倒,左侧躯体先着地。伤后即感左肩处剧烈疼痛,抬举受限,皮肤无明显破损及出血,肩关节渐肿胀。经过系列检查,初步诊断为左锁骨中段骨折。李孝洪经过和团队研究,待党某某血压平稳后即行手术,经过紧张有序的工作,党某某术后反应良好,拍片显示骨折对位精确。党某某家人悬着的心也平静了下来。

涧池镇东风村 63 岁的沈某翠因不慎摔倒,右手撑地,即感右腕关节疼痛,关节活动受限,遂来门诊就诊,诊断为右桡骨远端骨折。经过李医生主刀手术,患者桡骨远端成功对位。家属及本人都很满意。

李医生不仅医术精湛,而且心系贫困家庭,他主动包联了 5 户贫困户,总是在百忙之中去贫困户家中,尽力帮助贫困家庭解决实际困难。7 月的一天,天淅沥淅沥地下着雨,李孝洪接诊了 10 余位患者后,来不及吃午饭,就匆匆驱车奔马鞍桥村贫困户家中而去。雨越下越大,路越走越滑,李医生小心翼翼地开着车,心里惦记着好久不见的包联户。

来到包联户隆孝政家,李孝洪为患有胃炎、低血糖等疾病的隆孝政测血压,做心肺听诊、把脉等。简单检查之后,他反复叮嘱隆大哥要注意饮食,按时服药,按时复查。他填满一页纪实簿,又接到单位电话,说有重症病人等待处理,依依不舍地向隆大哥一家道别。

走进李孝洪医生的办公室,一道道锦旗迎面而来,赞美的话一句又一句,这都是他兢兢业业工作的表现和成果。埋头工作的他,孜孜不倦地书写着“大医精诚”。

汉阴县中医医院送中医药特色服务进乡村

本报讯(通讯员 **陈娇**)近日,汉阴县中医医院来到汉阴县双乳镇开展中医中药进乡村义诊活动,为当地群众送去了优质的中医健康服务。

考虑到近期正是播种油菜的农忙季节,医院派出针灸科、内科、儿科、妇产科等方面的医疗骨干组成义诊队伍主动上门,为群众送医送药送健康。医生们热情接待每一位群众,为他们测量血压、血糖,把脉看诊,并结合诊断发放常用药。专家们耐心细致地解答群众提出的疑难问题,并针对易发多发的高血压、糖尿病、肩腿痛等疾病,提出了合理化的治疗建议和健康指导意见,让群众在农忙时节足不出户也能享受到“简、便、廉、验”的中医药特色服务。

此次活动共为 100 余名群众提供医疗服务,免费发放高血压、消化系统、呼吸系统和腰腿痛等病种的常见用药,并发放预防感冒的中药汤剂 200 余袋,共计 2000 余元。近年来,汉阴县中医医院通过提供中医特色服务,开展中医药文化进乡村、进校园、进机关等活动,传播中医药养生保健知识,探索“治未病”健康扶贫工作模式,提高了村民和贫困群众的防病治病能力,为脱贫攻坚打下坚实基础。

市人民医院母婴护理师实训第一批学员顺利结业

本报讯(通讯员 **白冰玉**)近日,安康市人民医院母婴护理师实训第一批学员顺利结业。据了解,自 9 月 23 日挂牌“安康职业技术学院母婴护理师实训就业基地”后,该院积极筹备实训课程及教学方案。10 月 21 日,该院产后康复中心迎来了第一批前来实训的学员。

培训过程中,学员们分组学习了新生儿更换尿不湿、新生儿游泳、洗澡抚触、新生儿脐部护理、新生儿呛奶窒息预防处理、会阴护理、母乳喂养指导等,掌握了专业的母婴护理知识和实际的操作,考核均能熟练掌握和运用知识对母婴照料。大家纷纷表示,要学以致用,将学到的知识更好地应用到工作中去。

心灵解码

再谈“新生适应不良”

杨继云

2016 年,我发表过一篇《有一种痛叫“新生适应不良”》的文章,主要讲述了十二年寒窗苦读后走进大学校门的大学新生,因为种种原因产生的新生适应不良造成心理问题直至休学。这几年,初一高一的入校生发生新生适应不良的情形逐渐增多,有些转校、转班的孩子也会出现,需要引起家长和老师的重视。

学校开学已经有段日子,我们一起来聊一聊这个话题,陪伴孩子们度过这个时期。

适应不良综合征是一个大的范围,不论孩子还是成年人都会出现。凡是生活、学习和工作环境发生了重大改变,个体的心理、行为特征无法适应,出现异常。轻者造成自我迷茫、困惑、苦闷,出现烦躁、失眠或日夜颠倒、不善于与人交往,难以融入新环境、情绪不稳,冲动任性,会无故叫喊,无耐心,做事急匆匆,注意力不集中等表现;重者易诱发各种心理障碍和心理疾患,甚至出现各种犯罪或自卑、自杀倾向。心理学上把这种受环境改变精神上的紧张、干扰,而使自己思想上、情感上和行为上发生了偏离社会生活规范轨道的现象称为“适应不良综合征”。新生适应不良特指新生进入到新的学校后,由于和周围环境不适应、不协调,由此在认知、情绪、行为上等各维度出现的心理问题。主要表现为:学习跟不上,人际关系紧张,生活适应较差,情绪较为波动。父母常会听孩子说“没有朋友,很孤单”“不想去学校”等语言上的表达。

哪些孩子容易出现新生适应不良?心理素质和适应能力较差的学生、在学校经常受到老师批评的学生、学习成绩不好的学生、家长过度呵护的学生、对新环境不能很快适应的学生、部分过于追求完美的优秀生等属于易发学生群。

为什么会有一些孩子出现适应不良?一是人际恐惧。一般性格胆小内向的人在人际交往方面需要一个较为艰难或较长时间的适应过程。这种反应,转学或者转班的学生、进入新学校的新生会更明显一些,尤其是那些以往就有一定人际交往困难的学生。二是学习状态。新的环境里,学校管理模式、老师授课风格、学习方式改变、学习内容增加等改变是否能适应,在很大程度上影响孩子的适应性。三是家庭教养方式。如果家长事无巨细为孩子包办太多,孩子没有独立生活的能力,就很难适应学校生活,尤其是住校生活。由此种种,孩子可能会出现任课老师比较严格,授课风格与以前的老师大不相同,对课堂内容难以消化,学习跟不上,经常被老师批评,状态不好;很难融入集体中,没有朋友……

作为父母,面对孩子出现的问题该如何做?

一是父母经常与老师沟通。家长有时候因为工作忙,或者觉得不好意思打扰老师而忽略与老师的沟通,对孩子在校的真正表现并不清楚,不能及时发现孩子的适应不良情况。因此,家长与老师的沟通很必要。特别是进入新的学校初期,家长应该及时了解孩子在学校的学习生活和行为表现,向老师介绍学生在家以及在原学校的学习生活情况、性格特点等,一旦发现问题,就可以及时协同处理。

二是父母要培养孩子的独立性,适当让孩子分担家务劳动,收拾自己的房间,放手让孩子学会管理、分配自己的时间,一定不要大包大揽,要提升孩子的自理能力。

三是作为家长,要培养孩子的社会交往技能、同伴交往策略。指导孩子接纳同伴的缺点以及让自己被同伴接纳的方法,使孩子集体归属感的心理需要得到满足。鼓励孩子积极参加社团活动,拓展眼界、开阔思路,既增加了人际交往的渠道又有了集体认同感。孩子赢得了朋友,就赢得了情感上的共鸣,赢得了解决问题和困难的力量,增加了快乐和兴趣,其他的问题自然迎刃而解。

四是要关注孩子情绪。父母应在孩子进入新环境初期,密切关注孩子的情绪,与孩子进行沟通,耐心地倾听他们发自内心的语言,了解他们的心理动态和所要承受的心理压力,及时进行疏导。

五是期望水平应与孩子的实际条件相当。父母对孩子的期望水平如何是影响孩子适应不良的关键之一。对孩子的期望过高,会给孩子造成巨大的心理压力,在学习中时时感到焦虑,以致无法顺利适应新的学习生活。家长一定要根据孩子的实际条件来确定适当期望值,在进入新的学校时,应该把孩子是否适应放在第一位,学习名次放在其次,不能一厢情愿地给孩子提出过高的要求,更不能盲目攀比他人,给孩子增加心理压力。有些父母费了不少精力让孩子进入重点学校或者重点班,孩子明显很吃力,父母还是让孩子坚持,结果就是孩子走进心理咨询室,说“不想去上学”。

最后提醒父母的是,当孩子出现了烦躁、痛苦、紧张不安等焦虑情绪和疲倦、失眠、注意力不集中等神经微弱症状时,多给孩子爱的陪伴,寻求专业的心理疏导。适应是心理健康最基本的标志。