

中风后针灸可促进运动功能恢复

□ 杨波 胡田田 记者 李皖婷/文 倪路/图

如何判断中风病(脑血管疾病)? 中风病有哪些危险因素? 如何预防中风病的发生? 中风病在何时开展针灸治疗较为合适? 7月7日上午9:30至10:30, 本报健康热线0551-62623752将邀请安徽中医药大学第二附属医院老年病二科主任朱春沁为大家提供健康咨询服务。



朱春沁:调控血压、血糖、血脂水平是关键:将血压控制在比较理想的范围内,是预防心脑血管疾病的重中之重;另一方面,如果血脂过多,容易造成“血稠”,在血管壁上沉积,逐渐形成小斑块,就是我们常说的动脉粥样硬化,引发各种心脑血管疾病。血脂异常是心脑血管疾病的独立危险因素,控制血脂也成为心脑血管疾病防治的重中之重;另外,高血糖引起的血管内皮损伤也是心脑血管疾病发生及加重的病理基础,应在加强运动,控制饮食的同时,并在专业医生的指导下监测血糖及调整降糖药物。

中风后针灸可促进运动功能恢复

读者:我老伴得中风已一个月了,现在应该怎么治疗? 需要进行康复训练吗? 如果需要的话什么时候进行针灸康复好?

朱春沁:中风急性发病后,由于损伤了相关中枢神经,可引起偏瘫、失语,甚至昏迷等一系列症状。经过治疗,一些患者的症状虽然可以逐步好转,但约有2/3的患者却遗留有关节挛缩畸形、肌肉萎缩及智力降低等症状,其主要原因之一就是没有有效地进行针灸康复治疗。

什么时候进行针灸康复训练呢? 一般来说,多主张早期进行。半年内是中风后最佳恢复时期,应该尽早介入康复治疗,康复治疗手段包括中药、针灸、推拿、拔罐、微波、器械等。尽早进行针灸康复治疗不仅可促进运动功能的恢复,缩短恢复的期限,还可避免各种并发症的发生。

但针灸康复训练须在病情平稳后进行,缺血性脑血管病(如脑梗死)在发病1周后,出血性脑血管病(如脑出血)在发病2~3周后,病情趋向稳定时,就可积极地开始针灸综合治疗。中风患者除肢体的运动功能障碍外,多数合并有语言、心理、吞咽等功能障碍,而这些障碍必须由专业医生来治疗。

中风患者康复信心很重要

读者:家人中风快半年了,现在康复还有意义吗?

朱春沁:有人认为,卒中患者的康复在半年后就失去了意义,再锻炼患者的身体功能也不会更多恢复了,这种想法也是错误的。很多患者在卒中一年后,身体功能仍有改善,但如果不坚持锻炼,已经恢复的功能往往会退步。值得注意的是,病情越严重,心理负担越大,恢复的难度就越大,患者和家属更应树立信心,积极地进行早期康复训练。

专家简介

朱春沁,主任医师,安徽省针灸医院老年病二科主任。擅长中西医结合、针药并用治疗老年心脑血管疾病、糖尿病、血脂异常、眩晕、头痛、颈椎病、腰腿痛、面瘫、慢性咳嗽等。

有高血压病、糖尿病病史的中老年人更易中风

读者:我有高血压病,我怎么判断自己是否得了中风病?

朱春沁:中风常发生于40岁以上的有高血压病、糖尿病等病史的中、老年人,其病情特点是发病急、变化快、病情重、危险性大,患者常出现头痛、头晕、呕吐、意识障碍,严重时可出现失语、偏瘫、大小便失禁等症状,重者可致死亡。如果突然感觉偏身手脚无力、麻木,或突然讲话不清楚、流口水,头晕、头痛等,血压明显升高一定要立即到医院及时诊治。

预防脑血管病要调控好血压、血糖、血脂

读者:预防脑血管病的发生应该怎么做?

下期预告

夏天,快来一起赶走恼人皮肤病

梅雨季节湿疹总不好怎么办? 怎样预防皮肤晒伤? 夏季皮肤病高发原因是什么? 如何防治? 下周二(7月14日)上午9:30至10:30, 本报健康热线0551-62623752, 邀请安徽省第二人民医院皮肤性病科主任戴前梅为大家提供健康咨询服务。

戴前梅,副主任医师,安徽省第二人民医院皮肤性病科主任。从事皮肤性病科临床工作近二十年,积累了丰富的临床工作经验,在皮肤病疑难杂症等方面有自己独特的见解。

夏鹏程 胡田田 记者 李皖婷

一周病情报告

别让静脉曲张爬上身

近日,前去医院就诊的下肢静脉曲张患者明显增多,其中年轻女性就占了一半以上。静脉曲张大面积隆起,就好像难看的“蚯蚓”一样,这对爱美人士来说特别的郁闷。

据合肥市一院血管外科主任丁锐介绍,下肢静脉曲张是一种常见病,这种疾病在需要长期站立、负重工作的职业中较常见。

静脉曲张不止难看,如果不及时治疗,严重者对身体也会带来危害,病程较长者小腿特别是踝部皮肤常有色素沉着、湿疹、溃疡改变,曲张静脉出血

或并发血栓性静脉炎。

专家建议市民,下肢酸胀时可用弹力袜或弹力绷带压迫浅静脉缓解症状,严重的病例需要及时到医院就诊,接受进一步手术治疗。

预防下肢静脉曲张,专家支招市民平日要注意劳逸结合和个人卫生,保护下肢皮肤清洁。经常从事站立工作的人,最好能常穿弹力袜套保护。若出现下肢静脉曲张,休息时应将患肢抬高,病情严重导致溃疡和出血患者应按医嘱积极治理。同时不要自己敷药,以免细菌感染。 苏洁 记者 李皖婷

针灸减肥也要配合运动

六月不减肥,七月徒伤悲。夏天来了,不少年轻人动了减肥的念头,医院里针灸减肥的人排起了队。不过医生提醒,任何一种减肥方法都少不了饮食控制或加强运动,仅仅依赖针灸却管不住嘴迈不开腿,并不能达到预期效果。

据合肥市一院太湖路门诊部医生介绍,针灸有很明显的抑制亢进的食欲和增强饱腹感的作用,还可以使体内过高的过氧化脂质含量下降,促进脂肪转化为能量消耗,调节脂质代谢。

不过,由于人体能量的消耗首先是消耗摄入的碳水化合物,所以在针灸减肥的同时也要控制主食的摄入。每日三餐可以以高蛋白食物、蔬菜及水果为主,养成良好的饮食习惯,不暴饮暴食,忌肥甘厚腻等。当市民做到饮食控制或增加能量的消耗支出时,针灸会充分调动体内脂肪转化成能量以满足人体所需,减肥就会收到事半功倍的效果。

俞叶 胡田田 记者 李皖婷

用木梳梳头可安神定气

头部,素有“诸阳之汇”美誉。据省中医院针灸科主任医师秦黎虹介绍,人体共有8条静脉在头部,头上的穴位更是多达上百个,梳头可疏通头部经络,促进血液循环,能缓解失眠、头晕、头昏。

专家建议,梳头最好用木质梳子,不会产生静电。频率以头部微热为好,梳头力度因个人产生差异,自身感觉舒适即可。日常生活中,没有梳子,以手指按压头部,或用手叩击也可以起到自我保健功效。

专家还特别推荐了几个头部重点穴位:百会穴位于脑壳正上方,明显比周围地方要凹一点,约5分硬币的大小,经常按压可治头痛,眩晕;神庭穴于人体的头部,当前际正中直上0.5寸左右,感觉有个凹下去的地方,该穴位可使人体醒神醒脑,也可调节过于兴奋、紧张的身体状态,达到安神宁气的功效。

张依帆 胡田田 记者 李皖婷

天气潮热 慎防细菌性食物中毒

省城进入梅雨季节,天气潮湿闷热,较高的气温容易导致细菌生长繁殖,细菌性食物中毒也较易频发。疾控专家提醒市民,注意饮食卫生,慎防细菌性食物中毒。

据了解,引起细菌性食物中毒的食品主要为动物性食品,如肉、鱼、奶、蛋及其制品。因此,在加工这类食品时要注意食物彻底煮熟,特别是肉类和海产品更需要炖熟煮透;留存隔顿吃的熟食制品,吃前要回锅彻底加热;将熟食与生食物分开处理和贮存,以免相互污染;如厕后及处理食物前要先用清水及肥皂洗手;不食用已经变质的食品。

另外,市民平时不要购买无证小摊贩出售的食物,不要购买外观异常的食物(例如肉食颜色过度鲜艳、或者颜色灰暗、包装破损等);购买食物时,要认真查看产品标识是否齐全(生产厂家、生产日期、保质期等),要选择卫生和信誉良好的店铺,确保产品卫生质量。

胡田田 记者 李皖婷

社区医院 与省立医院组建医联体

在社区医院没法做的检查,可以优先去三甲医院做。合肥市常青社区卫生服务中心今起与省立医院组建医联体,后者将在双向转诊、远程会诊、人才培养等方面为前者提供便利。

今天开始,患者在该社区卫生服务中心首诊后,需要且无法在社区卫生服务中心完成的进一步检查和诊治的,省立医院将根据患者情况优先提供预约检查和诊疗。患者病情稳定后,亦可转回社区卫生服务中心进行后续康复治疗。

此外,省立医院将根据需求,对该社区卫生服务中心进行对口帮扶,针对社区常见慢性病,定期派驻专家(或专科医师)开展坐诊、查房、讲课、参与慢病管理、适宜技术指导等,并帮助该社区卫生服务中心设立特色专科。

胡田田 记者 李皖婷