



脑中风后康复治疗的时间越早越好



什么是脑中风？脑中风具有哪些特点？2月26日上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请了安徽省针灸医院脑病七科主任孙培养，与读者交流。

■王津焱 记者 马冰璐 文/图

脑中风，中医又称为“中风、半身不遂”

读者：什么是脑中风？

孙培养：脑中风，中医又称为“中风、半身不遂”，西医称为“脑卒中、脑血管意外”，是人体的脑血管出了问题，主要包括两大方面问题：其中，因脑血管被堵住了，临床称之为缺血性脑中风，即平时说的脑梗死和脑血栓形成；因脑血管破裂了，导致血液流出压迫了脑组织，被称为出血性脑中风，即平时说的脑出血（脑溢血）和蛛网膜下腔出血。

脑中风具有“四高”的特点

读者：脑中风具有哪些特点？

孙培养：脑中风具有“四高”的特点：高发病率、高病死率、高致残率和高复发率。它是中国目前致残率最高的疾病，一旦发生脑中风，都或多或少地留下残疾症状，比如半身不遂、走路不稳、说话不清、喝水呛咳、进食困难，严重者长期卧床、神志不清等。

快速识别脑中风记住“FAST”

读者：如何快速识别脑中风？

孙培养：请记住“FAST”。FAST是4个英语单词的开头字母。

F(Face/面部)：观察微笑时面部有无口角歪斜；

A(Arm/上肢)：双臂平举，观察是否一侧无力垂落；

S(Speech/言语)：观察说话时有无口齿不清；

T(Telephone/Time, 电话/时间)：如有上述情况，立即拨打120急救电话，以最短时间急诊到医院，因为“时间就是大脑”，越早治疗，后遗症和并发症就越少。

临床上脑中风分为急性期和恢复期

读者：临床上如何将脑中风进行分期？

孙培养：1.急性期——发病后2周以内，病情有加重的可能。

2.恢复期——发病2周以后，多表现为半身不遂、语言不利、吞咽障碍、口角歪斜、二便失禁等，严重者表现为智能下降、意识不清。但经积极全面的康复治疗，症状均能有不同程度的改善。

脑中风后康复治疗的时间越早越好

读者：脑中风后如何进行康复治疗？

孙培养：1.康复方案：综合康复治疗是目前脑中风后遗症唯一有效的方法；

2.康复原则：早期、正规、全面的康复治疗。



名医简介

孙培养，副主任医师、副教授、硕士研究生导师。擅长运用针灸、针药结合等方法治疗面瘫，眩晕，中风后偏瘫、吞咽障碍、言语障碍、肌张力障碍、抑郁症等后遗症和并发症，同时中西医并重，对高血压、糖尿病、冠心病、高脂血症、高尿酸血症等常见病、多发病的防治具有较扎实的临床经验。

3.康复目的：最大限度地恢复患者的工作及生活能力，早日回归家庭、回归社会。

4.康复时机：脑中风后康复治疗的时间越早越好，只要患者神志清醒，生命体征稳定即可开始介入进行治疗。黄金康复期为发病后3个月；发病后6个月为其有效康复期；若病程长达1年以上，则康复的效果和肢体功能恢复的速度都会有所降低。

5.终生康复理念：不能因为时间久了就放弃康复，要坚持康复。

恢复期患者应加强护理

读者：脑中风患者如何进行预防调护呢？

孙培养：1.高度重视中风先兆症状，如中老年人，经常出现一过性头晕，肢体麻木者，可能为中风先兆，应及时早治疗，以防中风的发生。

2.急性期患者应密切观察病情变化，掌握疾病动态，重点观察神志、瞳神等变化，并采取相应救治措施。

3.恢复期患者应加强护理，防止褥疮、肺部感染、口腔感染、窒息及尿路感染等并发症。

4.中老年人应做适当的体育锻炼，使气机调畅，血脉畅通。

饮食宜清淡，注意按时服药

读者：脑卒中患者春夏季的衣食住行需要注意哪些？

孙培养：1.衣：春夏季注意保暖，避免过快减衣。

2.食：饮食宜清淡，均衡饮食，避免过咸、过油腻的食物，保持大便通畅。

3.住：切勿熬夜，保持心情舒畅及情绪稳定。

4.行：动起来，坚持做能做的事情。

5.注意：按时服药！若有不适，及时到医院就诊。



热线电话 0551-62620110

邮箱 749868765@QQ.com

读者：我患有哮喘，春季该如何预防哮喘发作？

专家：冬去春来，气候由寒转暖，春季多风沙，昼夜温差大，时有寒冷空气刺激，均可诱发哮喘发作。预防哮喘发作应加强营养，多饮开水，增强机体抵抗力；减少过敏原接触；少到人员密集的场所，减少交互感染；预防呼吸道感染需注意居室光照、通气，保持室内适宜的湿度。

■记者 马冰璐

健康新闻

蚕豆病不可怕 早筛查、早发现、早预防是上策

星报讯(徐军杨 樊路 记者 马冰璐) 2020年12月，合肥市妇计中心牵头开展安徽省“G6PD缺乏症”(蚕豆病)流行病学调查，第一期在合肥市筛查新生儿5200人，确诊“G6PD缺乏症”患儿13例，粗发病率达2.5%。昨日，合肥市妇计中心专家提醒，“G6PD缺乏症”并不可怕，早筛查、早发现、早预防才是上策。

据介绍，G6PD缺乏症又称红细胞葡萄糖-6-磷酸脱氢酶(G-6-PD)缺乏症，是一种遗传性代谢缺陷，为X染色体伴性不完全显性遗传，男性发病多于女性。由于G6PD缺乏症变异型很多，临床表现差异极大，轻型的可无任何症状，重型者可表现为先天性非球形红细胞溶血性贫血，一般多表现为服用某些药物、蚕豆或在感染后诱发急性溶血，严重的可危及生命，部分病例因食用蚕豆后发病，故俗称“蚕豆病”。我国是本病的高发区之一，呈南高北低的分布特点。主要分布在长江以南各地，以海南、广东、广西、云南、贵州、四川等地为高发。

这么危险的遗传性疾病如何才能早发现呢？专家表示，早期发现“G6PD缺乏症”并不难，通过新生儿遗传代谢病筛查，也就是宝宝在出生医院采集的足跟血就能早发现患有这种遗传代谢缺陷的孩子。

“G6PD缺乏症”会不会遗传给下一代呢？确诊的患儿能不能早期干预？对此，专家表示，“G6PD缺乏症”是红细胞葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺乏症，是具有遗传性的，但属于可预防性疾病，新生儿遗传代谢病筛查是早期诊断、预防的重点，如果孩子确定为G6PD缺乏症，家长们也无需过于紧张，在没有出现溶血的情况下，G6PD缺乏症的人群与正常人没有区别，一旦发现接触了易致溶血的物质，需立即停止接触，然后到医院就诊，一般轻症可自行缓解，没有后遗症。

据悉，经合肥市妇计中心诊断为“G6PD缺乏症”的孩子，中心会立即通知孩子家长，做好遗传咨询、告知疾病危害性、发放印有能引起溶血诱因禁用食品、用品和药物的携带卡。

健康提醒

合理作息预防早春冠心病

星报讯(苏洁 记者 马冰璐) 春季气温变化无常，温差较大，心脑血管疾病容易发作。冠心病是心脑血管疾病中最常见的一种。所谓的冠心病是因为冠状动脉供血不足，引起的一系列心肌缺血性的变化，从而影响正常的心脏活动和功能。

合肥市第一人民医院心内科专家张晓红提醒市民，早春预防冠心病，要注意以下几点：第一，避免室内外温差太大，外出时一定要注意保暖，预防感冒。第二，保持乐观的精神风貌，情绪稳定。第三，要加强身体锻

炼，多吃一些强身健体的运动。可以选择进行如养鱼、种花、散步、练太极拳、保健操、练气功等运动。不要劳累过度，那样不仅不利于健康，还可能导致猝死。第四，合理饮食，多补充营养素，少摄入脂肪。晚餐不能吃得过饱，会加重心脏的负担。第五，保持科学的作息规律，养成早睡早起的好习惯，保证良好的睡眠。第六，注意保持肠道通畅，预防便秘。

最后，专家特别提醒，市民要定期到医院体检，排查疾病，冠心病患者也应定期复查相关项目，合理调整用药。