

普及健康知识 传播健康理念

健康“大家”谈

卒中高发季,专家科普脑卒中防治知识

远离疾病 健康生活

本报10月23日讯(最泰安全媒体记者 李皓若)脑卒中,俗称中风,是指脑血管的某部位突然破裂或阻塞而引起的疾病,已经成为我国居民的主要死亡原因之一。在第18个世界卒中日到来之际,泰安市立医院神经内科主任、副主任医师赵名娟做客健康“大家”谈系列直播节目,现场科普讲解脑卒中知识,增强公众防治卒中意识,远离脑卒中。

“秋冬季是脑卒中的高发季,尤其是强冷空气导致的温度骤降,会进一步加大脑卒中急性发作的风险。”赵名娟介绍,脑卒中分为缺血性卒中和出血性卒中。缺血性卒中即脑梗死或脑梗塞,是由于脑血管狭窄,血栓形成或随血流带来栓子堵塞血管,使得脑组织坏死,这一类疾病占脑卒中的60%至70%。其次是出血性卒中,是由于高血压、脑血管硬化或脑血管畸形导致脑血管破裂,使脑组织损害,表现为不同程度的意识障碍及头痛、呕吐或偏瘫等。

对于缺血性卒中,赵名娟表示,高



■赵名娟做客直播间。 最泰安全媒体记者 刘英迪 摄

血压病、高血脂症、糖尿病、心脏病、体重超重、吸烟、酗酒等都是导致脑梗死常见的危险因素。快速识别脑梗死,可以记住“中风120快速识别法”。“1”是看一张脸不对称,口角歪斜;“2”是

两只手臂,单侧无力,不能抬;“0”是聆听,指说话口齿不清、不明白。如果出现上述症状中的任何一种,需立即拨打120急救电话。“卒中是急症,患者发病后是否及时送达医院并获得早期

诊断和早期治疗,是否能达到最好救治效果的关键。”赵名娟表示,患者发病后要尽快到达附近的医院就诊,如有可能尽量到有卒中中心的医院就诊,要尽快完善颅脑磁共振或颅脑CT检查评估脑血管。

“对脑血管病进行有效治疗的同时,积极开展对脑血管病危险因素的预防更加重要。”赵名娟说,脑血管病一级预防是指发病前的预防,即通过早期改变不健康的生活方式、积极主动筛查及控制各种危险因素,从而达到使脑血管病不发生或推迟发生的目的,具体有防治高血压、防治心脏病、防治糖尿病、防治血脂异常、戒烟、限酒、控制体重、防治动脉粥样硬化、防治高通性半胱氨酸血症、适度的体育锻炼和合理膳食等。高危患者则需要定期体检,增加对药物治疗的依从性,认识到脑卒中的一些常见危险因素,诸如高血压、糖尿病及房颤等,这些慢性疾病必须长期治疗才能有效控制,尽早控制危险因素、改变不良生活方式,能够有效预防脑卒中。

市中心医院分院

义诊进社区 服务更贴心

本报10月23日讯(通讯员 许元陆)近日,市中心医院分院组织内科、老年病科、外科、妇科、五官科、口腔科等科室的医务工作者走进泰山区万官大街惠普家园西区开展健康义诊活动,旨在持续推进“四送四进四提升”健康促进行动。

活动现场,医务工作者为前来咨询的居民解答健康相关问题,给予专业的诊疗意见及用药指导,并提供测量血压等服务。

在内科问诊台前,一位老人血压偏高,却无法清晰地表达自己正在服用的药物。了解到老人家住5楼、不识字,且家中年轻家属都在上班,为避免老人来回奔波,门诊部吴佳陪同

老人回家,查看其所服用的药物,并通过电话与参加义诊的内科负责人宋永生沟通,为老人提供了用药指导。同时,吴佳叮嘱老人要尽快到医院做进一步检查。一系列暖心的举动,令老人十分感动,不停道谢。

此次义诊活动共服务50余位居民。参加义诊的居民对在“家门口”就能享受到健康服务赞不绝口,纷纷表示,此次活动不仅让他们得到了关于健康检查的建议,还学到了很多实用的日常保健知识。

近期,市中心医院分院将以居民需求为导向,持续开展义诊进社区活动,为居民提供更加优质、便捷的医疗服务。

■医务工作者为居民开展义诊服务。 通讯员供图

山东省泰山医院开展“敬老月”健康义诊走基层活动

关爱老人送健康 医保政策进乡村

本报10月23日讯(最泰安全媒体记者 赵鑫 通讯员 庞怀刚)近期,山东省泰山医院联合市医保局、岱岳区医保局、岱岳区道朗镇政府开展“关爱老人送健康、医保政策进乡村”——“敬老月”大型公益活动,旨在弘扬中华民族孝亲敬老传统美德,助力构建养老、孝老、敬老社会环境,进一步增强老年人的获得感、幸福感。

活动期间,山东省泰山医院派出由多名专家组成的多学科医疗团队,携带先进的便携式彩超、心电图、血糖仪、血压计等设备来到道朗镇丰山村,切实将医院优质的医疗资源送到基层群众的身边。

活动现场,山东省泰山医院医务工作者、志愿者用饱满的热情和细致的服务,为老年人提供检查、听诊、测量血压与血糖等服务。针对老年人容易出现颈肩腰腿痛的问题,康复科医疗专家为老年人讲解了中医治疗肩颈疼痛的方法,同时手把手指导老年人如何在家进行简单的穴位按摩。为降低慢性病风险,专家建议老年人科学饮食,不吃高脂、辛辣等食物,要戒烟



■专家为老年人提供健康服务。 通讯员供图

限酒、控制体重。义诊过程中,专家还对村民携带的病历、检查资料进行了详细分析,并提出科学化、个体化的治疗方案。志愿者现场发放宣传资料,

引导村民增强防病意识,培养健康生活习惯,做到未病先防。市医保局、岱岳区医保局相关职能科室派出10余名志愿者对村民进行医保政策宣传,

解答村民的咨询,通过面对面沟通提高了村民对医疗保险政策的知晓率。此次义诊活动累计为该村群众做彩超、心电图、测血糖100余人次,发放疾病科普及医保政策宣传材料300余份。

与此同时,山东省泰山医院相关领导带领相关科室负责人及老年病专家走访慰问了该村在党五十周年以上的老党员、抗美援朝的老战士、为该村发展作出突出贡献的5位老人,代表医院对他们表达了崇高的敬意和重阳节美好的祝福;另外,同行专家现场对5位老人进行了体检和健康指导。

此次“敬老月”活动,是山东省泰山医院发扬慈善文化、孝文化的重要实践,是开展“四进四送四提升”活动的重要系列举措。作为一所省级三级老年病医院,山东省泰山医院将继续开展义诊、健康讲座等公益活动,让更多基层群众享受到安全有效、便捷优质的医疗卫生服务,不断增强群众的获得感、幸福感、安全感,提升群众就医满意度,为健康泰安建设贡献省泰医力量。

频上热搜的支原体肺炎,到底是什么?

近段时间,“支原体肺炎”这一词条频频登上热搜。一些发热、咳嗽的患者主动到医院要求检测是否患有支原体肺炎。那么,支原体肺炎到底是什么疾病?有传染性吗?如何科学预防?

支原体广泛存在于人和动物体内,是独立存在于自然界的最小原核生物,相对于细菌来说,它没有细胞壁。支原体有很多种,能引起呼吸道传播的肺炎支原体只是其中的

一种。

肺炎支原体感染可引起人与人之间的传播,具有一定传染性。但它不是法定传染病,传染性没有麻疹、水痘那么强,传播力也相对较弱。需要指出的是,人群普遍易感,最易感染的是5岁及以上儿童。然而,今年发病情况与以往有所不同,5岁以下甚至1岁以下幼儿也有感染,呈现低龄化趋势,且今年发病季节较往年提前,从8月开始陆续有支原体肺炎

发生,9月明显增多。

那么,家长如何辨别孩子是否患有肺炎支原体感染呢?患儿首先会伴有发热,常出现中高热;其次常伴有咳嗽,会表现为阵发性干咳,咳痰困难;随着疾病进展,出现喘息、气急、精神萎靡、头痛,甚至抽搐。如果患儿高热持续超过3天,发热持续5天至7天不能消退,咳嗽伴喘息、气急、憋气,家长就要警惕重症可能。

秋冬季常见的感冒多由鼻病毒、

呼吸道合胞病毒等引起,普通呼吸道感染多表现为嗓子痛、打喷嚏、流鼻涕,而支原体感染多为中高热、干咳。目前,尚无应用于临床的预防性疫苗。因为肺炎支原体经气溶胶或飞沫传播,正确佩戴口罩是最有效的方法;其次是勤洗手,常开窗通风,减少人群聚集,提高自身抵抗力。因支原体感染后建立的免疫屏障时间比较短,所以患儿可能会多次发生感染。

健康 快车

市精神病医院

入户随访暖人心 延伸服务零距离

本报10月23日讯(最泰安全媒体记者 于冰冰)“家里老人行动不方便,出去一趟很麻烦。没想到医生专程来给老人进行检查,为我们解决了很大难题。”一名患者家属高兴地说。这是发生在市精神病医院入户随访过程中真实的一幕。

自10月17日起,市精神病医院组织医护人员与基层医疗卫生机构精防人员共同开展患者入户随访工作,旨在积极响应市卫生健康委号召,将医疗服务延伸至院外,帮助居家患者提高生活自理能力和社会适应能力,早日回归家庭、回归社会。

随访过程中,医护人员详细了解了患者的精神症状、自知力恢复情况、社会功能等,并为患者测量血压、血糖,详细了解患者饮食、睡眠及服药效果等情况,对患者每日所服药物进行仔

细检查,指导患者规范服药。同时,医护人员向患者及家属讲解长期维持治疗的重要性,使家属能够督促患者服药,提高患者治疗依从性,并对患者家属进行健康宣传教育,向患者家属讲解相关救治救助政策,叮嘱患者家属认真落实好监护职责,及时关注患者情绪变化,积极配合做好患者治疗工作。最后,医护人员对基层医疗卫生机构开展严重精神障碍患者筛查、确诊患者登记报告、随访管理等工作进行业务指导。

通过此次入户随访活动,医护人员深入患者家中,进一步了解患者情况,让患者及时得到医疗指导,使其感受到了社会的关怀和温暖,对其疾病恢复和心理健康起到了积极的促进作用。同时,拉近了医患间的距离,提升了患者满意度。

市中医二院

中医药专家组团义诊 让群众更有“医”靠

■义诊活动现场。 通讯员供图

本报10月23日讯(最泰安全媒体记者 刘英迪 通讯员 王静)时值重阳节到来之际,市中医二院“夕阳红名老中医药专家团”成员王莉、陈邦力、李世杰、江翠红等老中医药专家来到泰山区上高街道魏家庄村开展“最美夕阳红”义诊活动,为村民送来了真诚的健康呵护。

专家组的到来受到村民的热烈欢迎,前来咨询就诊的群众络绎不绝。专家与村民亲切交谈,现场问诊把脉、聆听病情陈述,深入了解村民的身体状况,并针对部分村民不同病症和个体差异提出合理的诊疗建议和治疗方案。同时,详细解答村民的健康咨询,细心讲解有关高血压、冠心病、糖尿病、脑血管病、腰椎间盘突出等老年人常见疾病的防治知识。活动现场,医务工作者还为老年人测量血糖、发放健康资料、讲解慢病知识等。

关于腰椎间盘突出症的那些事儿

□泰安市第一人民医院 王焕玲

障碍,鞍区感觉异常。

腰椎间盘突出症保守治疗方式

牵引。骨盆牵引是比较常见的治疗方式。开始时,牵引重量较轻(10公斤左右),每日牵引一次,每次30分钟。牵引数次有好转后,可逐渐增加牵引重量(20—25公斤)。需要指出的是,对向后弯腰疼痛明显者,牵引后可能使症状加重,所以要慎重选择牵引治疗。

理疗。早期可进行超短波、磁疗、直流电加中药治疗等;理疗也可与牵引、按摩相配合,以达到更好的疗效。

按摩治疗。中医按摩多采用穴位按摩法;西医按摩手法的重点是拉开椎间隙、放松腰部软组织,有时采用侧扳右扳手法,目的是使突出的椎间盘还纳或使其破裂,使突出的髓核向神经根周围扩散,从而被吸收或纤维化,以减轻压力。当然,患者也可接受中西医结合按摩手法,以取得更好的效果。

经过康复治疗,约60%的腰椎间盘突出症患者可以基本治愈,但仍要防止复发。如患者无法正常生活或出现明显的神经压迫症状时,需要考虑手术治疗。

卫生从脚下起步,文明自你我做起。