

适量吃肉和乳制品,可降低脑卒中风险

日本国立癌症研究中心调查发现,大量食用肉类和乳制品中含量丰富的饱和脂肪酸,有助于降低脑卒中风险,却容易引发心肌梗塞,人们应注意适量食用肉类和乳制品。

研究人员调查了日本8万多人,并根据受调查者食用肉类和乳制品的量将其分为5组。结果发现,食用量最多的一组(每天22至97克)与最少的一组相比,包括脑出血和脑梗塞在内的脑卒中发病率要少23%。



冬季是脑卒中高发季

本报记者 马媛媛

脑卒中是成人致残首因

在潍坊医学院附属医院,每年能接诊近3万名脑卒中患者,随着脑卒中发病率的升高,这个数字还将不断被刷新。山东省脑血管病防治协会会长曾现伟在接受记者采访时说,从临床经验来看,脑卒中具有“五高”的特点:发病率高、死亡率高、致残率高、复发率高、治疗费用高。

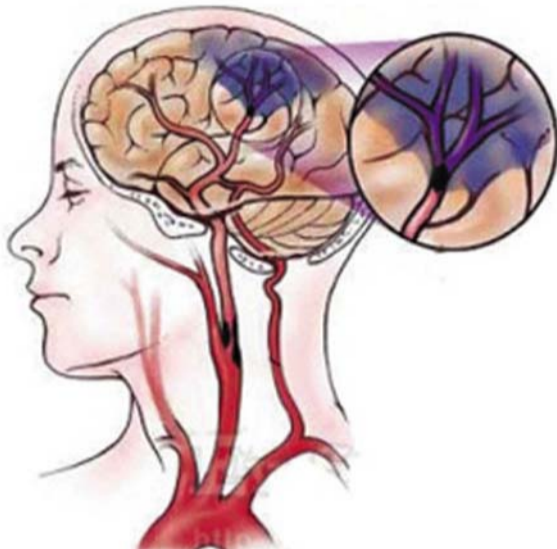
世界卫生组织调查结果显示:中国脑卒中发病率排名世界第一,比美国高出一倍。我国第三次国民死因调查结果表明:脑卒中已经成为中国人的第一死因。近20年监测结果显示:脑卒中中年死亡人数逾200万,年增长

率达8.7%。

脑卒中是成人致残的首因,致残率达75%,致残表现为:语言功能减退或丧失,智力受损,反应迟钝,表情木讷,肢体行动不便或偏瘫,大小便失禁,丧失生活自理能力等。

脑卒中一旦“缠”上人体,就会造成一系列不可逆的损伤。比如,有些人发生了脑卒中,经过规范治疗,康复出院了,从外表看,跟健康人没有差异,但是,他们大脑的反应速度肯定不如发病前,脑神经一旦受损,很难完全恢复。

脑卒中发生后,即便被医生及时“赶走”,“卷土重来”的



可能性还很大,而且对人体的损伤一次比一次严重。

治疗脑卒中的费用较

高,有人统计,脑卒中病人的治疗费是心梗病人治疗费的10倍。

脑卒中最怕有“心”病

在潍坊市人民医院脑科医院分院,因脑卒中前来就诊的患者也不在少数,在该院神经内科主任罗宁看来,对于卒中这样的急症,所有的救治措施都是在与时间赛跑,而“心”病对脑卒中来说,具有不可忽视的风险。

有调查显示,房颤会使脑卒中的风险增加5至7倍,20%以上的脑卒中都归

因于房颤;高血压患者发生脑卒中的机会比血压正常者要高出3至5倍,约80%的脑出血患者有高血压病史,约70%的脑梗死患者有高血压病史。高血压、吸烟、高密度脂蛋白偏低、同型半胱氨酸偏高、糖尿病等是脑卒中的高危因素。特别是若能有效控制高血压、房颤等心血管疾病,可大大减少脑卒中的

发生,从而降低死亡率。如舒张压每下降5至6毫米汞柱,脑卒中的危险下降42%;仅控制收缩压,也可以将卒中中减少三分之一。

罗宁主任提醒市民,冬季是卒中的高发季节,发现突然头晕、肢体麻木、摇晃不定等脑卒中的早期表现时,应及时就诊,以免延误病情。为何冬季易诱发中风?首先,温度会影响人

体的血压。室外温度每降低10℃,人的血压就会升6个毫米汞柱。冬季寒冷,室内外温差比较大,容易超出人体的生理调节范围,引起脑血管意外。其次,冬季天气干燥,加上人们冬天饮食结构不好,喜欢冬季进补、多吃荤食,运动量也有所减少,导致血液黏稠度高,血压升高,极易引起脑卒中。

突发卒中需正确急救

脑卒中的救治可以说是与时间赛跑,患者在发生卒中的瞬间,亲朋若能及时、正确地进行院外急救,就有可能为患者赢得治愈的希望,就能减轻患者的后遗症状。

如果有人突发脑卒中,身边的亲朋首先要沉着冷

静,立即拨打120急救电话叫救护车,并简单叙述病情,让急救医生做好抢救的准备;与此同时,将患者放平,让患者呈仰卧位,不要枕枕头,并且让患者的头偏向一侧,避免在呕吐的时候发生呛咳,误吸到肺部造成患者窒息;将患者的上衣领

的扣子解开,及时清除患者口腔中的异物,如假牙,呕吐物等,让患者保持呼吸顺畅;不要给患者服用药物,因为脑卒中可分为出血性和缺血性两种,在没有确诊以前,绝对不能随意用药,一旦用反了必会加重病情;患者需要运送时,切忌将患

者扶直坐起,不要抱、拽、背、扛患者。还有一点值得注意,患者转运的过程中,家属最好尊重急救医师的建议,切忌选择自驾车或出租车转运。据有关调查数据显示,大部分被延误治疗的患者没有采用急救车的方式转运。

你的孕期保健知识达标吗?

支持专家:潍坊市妇幼保健院生理产科主任、主任医师卢莉萍



妇幼之家

孕期可以用药吗?

大多数药物可透过胎盘进入胎儿体内,某些药物可对胎儿产生不良影响,甚至可能造成先天性畸形。药物对胎儿的作用,除与药物的种类有关外,还和使用药物的孕周,使用药物的剂量与时间长短有关。一般而言,胎龄越小,剂量越大,使用时间越长,不良影响越多。一方面孕期要注意避免药物对胎儿的影响,要慎重用药;另一方面也应认识到孕妇有病痛若得不到合理的治疗,亦会影响母体健康。因此主张在医师指导下合理用药,权衡利弊,不可偏废。对于中药也不可滥用和盲用,一些祛瘀活血药和有毒性的药等也可以引起流产、早产,是应忌用或慎用的,故应严格遵守孕妇用

药原则,维护孕妇及胎儿的健康。

孕期做B超检查对胎儿有害吗?

目前医生常常用B超检查了解胎儿情况,而不少孕妇对此有所顾虑。到底B超检查对胎儿有没有不良影响呢?首先让我们来看一看B超检查有什么用处。超声检查是利用雷达技术与声学原理相结合,应用于临床医学的一种辅助诊断方法。利用B超检查,最早在停经35天就可以看出妊娠的胎囊,还能较早地检查出胚胎发育的好坏,妊娠有无异常,如多胎妊娠、葡萄胎、宫外孕等。妊娠中期可测定胎儿的大小,是否发育正常,有无明显畸形等。妊娠晚期可以根据超声提供的胎位、胎盘的成熟程度、胎盘功能

及羊水量是否存在过多或过少,脐血流是否正常,以了解胎儿宫内储备情况,即是否存在胎儿宫内缺氧。此外,对有些妊娠晚期出血疾病,如胎盘早剥、前置胎盘,也能作出比较可靠的诊断。可见,B超检查是了解胎儿情况的一种重要手段。60年代起我国已广泛应用于妇产科临床。经几十年观察尚未发现致胎儿畸形。

出现哪些情况要立刻去医院?

每次产前检查都是预先约定日期的。如果预约日期未到而发生下列异常现象时,应立即去医院急诊:

(1)家属自听胎心时,发觉胎心率过快,超过160次/分(不在胎动时间);过慢,在120次/分以下(不在宫缩时间);——可能是胎儿宫内

缺氧的表现。

(2)每日自数胎动次数过于频繁或逐渐减少(孕妇每天在早、中、晚固定时间自数1小时胎动。将3次胎动数相加自乘以4即得12小时的胎动数)。若胎动少于10次/12小时或12小时未感胎动——这也是胎儿宫内缺氧的一种表现。

(3)感觉头痛、眼花——可能血压突然升高。

(4)阴道流血、无腹痛——可能胎盘位置异常。若伴腹痛,可能胎盘发生早期剥离。

(5)阴道流水——突然感觉有液体自阴道流出,以后变为持续性,时多时少,可能胎膜早破,羊水(胞浆水)外流。

如出现上述(4)(5)两种情况,应马上平卧,用担架送院或召唤救护车。

本报记者 马媛媛

山东省脑血管病防治协会成立

潍坊医学院附属医院主办

本报11月24日讯(记者 马媛媛 通讯员 孙文)23日,由潍坊医学院附属医院主办的山东省脑血管病防治协会成立大会暨第一次会员代表大会在潍坊召开。潍坊医学院院长马安宁教授、山东省民间组织管理局徐建国局长、国家卫计委脑卒中筛查与防治工程委员会巢宝华处长、潍坊医学院副院长、附属医院党委书记井西学教授、山东省科学技术协会邵新贵部长、山东省民间组织管理局江峰主任、潍坊市社保中心张廷贵主任、哈佛大学公共卫生学院、国家863评审专家李蔚东教授、山东大学齐鲁医院吴承远教授、上海瑞金医院沈建康教授、山东大学王志刚教授及来自全国各地的600余名脑血管病专家出席了大会。

大会审议通过了《山东省脑血管病防治协会章程》和《山东省脑血管病防治协会会费收取标准及管理办法》,选举产生了山东省脑血管病防治协会第一届理事会,潍坊医学院附属医院副院长曾现伟博士当选会长。巢宝华处长、邵新贵部长和井西学书记在大会上发表讲话。随后,沈建康、王志刚和巢宝华分别作了题为《缺血性脑血管病外科治疗新进展》、《复杂颅内动脉瘤综合手术策略》和《脑卒中筛查与防治工程巡礼》的学术讲座。

脑血管病是我国国民第一位死亡原因,具有高发率、高复发率、高致残率和高致死率的特点,给国家、社会和家庭造成沉重的负担。近年来,党和政府对脑血管病的防控高度重视,成立了专门的脑血管病筛查与防治委员会,此次山东省脑血管病防治协会的成立为山东省内脑血管病专家和同仁提供了一个沟通交流的平台,将为山东省脑血管病的防治工作起到积极的推动作用。

潍城区联合打击非法行医

本报11月24日讯(记者 马媛媛 通讯员 秦延祥)为有效保障全区广大人民群众医疗卫生安全,净化我区医疗服务市场,22日,潍城区卫生局联合区计生局、公安分局、药监分局等四部门,在全区范围内开展了整顿医疗秩序打击非法行医联合行动。

据介绍,此次行动的重点是严厉打击无证行医、超范围行医、药店坐堂行医、非医学需要的胎儿性别鉴定和选择性别的人工终止妊娠(两非)行为。联合执法队分成两组,先后对城区的20家医疗机构、药店进行了检查。检查中发现,有6家诊所、药店存在无《医疗机构执业许可证》、负责人无《医师执业证书》擅自开展诊疗活动及药店坐堂行医现象。针对这些情况,执法人员均制作现场检查笔录,下达卫生行政取缔决定书、查封、扣押决定书,张贴停业通告,责令停业,并没收药品、器械。