

高致残死亡率,这种病很可怕

早预防靠筛查 脑卒中筛查门诊为健康排雷

□文/图 本报记者 张秋焱

8种危险因素 看看你身边有没有“中风高危人群”

脑卒中的定义十分简单,它是因脑部血管突然阻塞或突然破裂导致血液不能流入大脑而引起的脑组织损伤,其发病原因通常分为缺血性和出血性两大类。这种疾病不仅致死率高,致残率同样高,即使应用目前最先进完善的治疗手段,仍有很多患者可能会丧失部分生活自理能力,给个人、家庭和社会带来极大的负担。

面对脑血管病的严重危害,国家卫生健康委等多个部门共同推进脑卒中防治工作,开展国家“百万减残工程”,在全国范围内打造心脑血管疾病的筛查防治体系与心脑血管疾病综合防控网络。脑卒中筛查门诊就是这张防控网中的重要环节。

什么样的人应该进行脑卒中筛查呢?据刘海超医生介绍,脑卒中的危险因素主要有8个,分别是高血压、房颤、吸烟、高血脂、糖尿病、缺乏体育活动、超重或肥胖、有脑卒中家族史。以上8个危险因素中,如果达到3个以上就属于脑卒中高危人群,就有进行筛查的必要。



刘海超医生在脑卒中筛查门诊为患者诊治

脑卒中,俗称脑中风,是以高发病率、高致残率、高死亡率、高复发率著称的急性脑血管疾病,它还会给患者家庭带来沉重的经济负担,是近年来威胁国民健康的知名“杀手”。和许多种疾病一样,只要及早发现、及早干预,脑卒中也是可防可控的,所以开展专项筛查非常有必要。

那么,什么人需要进行筛查、查什么项目、查出来后如何处理?本期健康周刊,记者邀请到内蒙古心脑血管医院脑血管中心执行主任刘海超为您解答。

“在日常工作中,我们要给脑卒中高危人群建档,根据筛查结果进行有针对性的干预,降低脑卒中的发病、死亡和伤残率。对于住院和已经出院的患者,我们会进行随访,开展医护共管模式,做好健康宣教和三级预防工作,及时进行健康干预,减少脑卒中复发或再发的可能,为提高人们的健康生活标准作出贡献。”刘海超医生说。

预防脑卒中 三高患者注意这些指标

高血压、高血脂、高血糖,很多三高患者属于脑卒中高危人群。刘海超医生建议,患有慢性病的患者要从日常健康管理做起,预防脑卒中发生。

刘海超医生说:“单纯高血压患者应将血压控制在低于140/90mmHg(毫米汞柱),合并糖尿病和肾脏病的患者降压目标一般低于130/80mmHg为宜。高血脂患者应注意控制血脂,坚持服用降血脂药物,定期复查血脂。糖尿病患者和高危人群要将空腹血糖控制在7.0mmol/L(毫摩尔/升)以下,餐后血糖控制在10.0mmol/L以下,糖化血红蛋白控制在7%以下,避免出现低血糖。心房颤动或有其他心脏疾病者应控制心脏病等危险因素。如能将已患有的基础性疾病控制在安全、稳定的范围内,或尽量避免上述危险因素,可最大程度避免脑卒中的发生。”

内降低脑卒中的死亡率和致残率。脑卒中筛查门诊要做哪些工作,如何帮助脑卒中高危人群和脑卒中康复患者呢?

刘海超医生表示,脑卒中筛查是一个系统工程,在工作过程中要集成超声、影像、医疗、康复、宣教等多学科技术和方法。

筛查、建档和干预 脑卒中防治是一个系统工程

国内外实践证明,对高危人群的筛查工作将有助于在较短的时间

9岁女孩长痤疮 或是青春期提前

□本报记者 马妍 李娟

9岁女孩雯雯(化名)是一个爱出汗的孩子,不仅前胸后背爱出汗,脑袋爱出汗,就连额头也出汗。可是最近雯雯妈妈赵女士发现,女儿的额头上长满了密密麻麻的小痘痘。“是不是因为她爱出汗,所以额头才爆痘,我该给她涂点什么药呢?”赵女士疑惑地咨询医生。

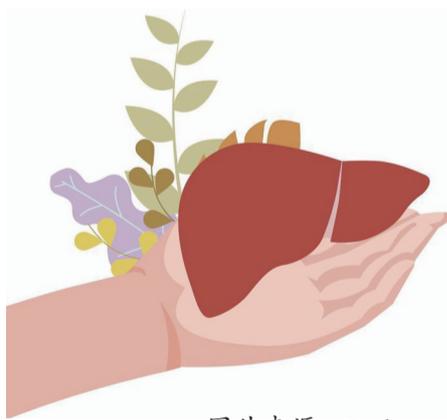
据内蒙古医科大学附属第一医院皮肤科主任医师贺伟介绍,根据雯雯长出的痘痘的形状和密集程度来看,她长的应该是青春痘。青春痘又名痤疮,是一种与皮脂代谢有关的毛囊、皮脂腺单位的慢性炎症病变。一般在青少年中比较多见,好发于脸部,而且痤疮的临床表现为丘疹、结节、囊肿、瘢痕等。“青春期是从11岁到19岁左右的一段时间,是身体生长发育的重要时期,是从儿童向成人的转变期,大概85%以上的人群在进入青春后都会出现长痘的情况,只是严重程度不同。雯雯今年9岁,还未到青春期,但是却

得了青春期才会得的病,这种情况大多是青春期提前的一个表现。”贺伟医生表示。

据贺伟医生介绍,近几年,小学生来治痤疮并不是新鲜事。儿童期的痤疮,根据发病年龄可分为新生儿痤疮、婴儿痤疮、学龄前儿童痤疮和青春期前痤疮。青春期前痤疮是指在青春期第二性体征出现前发生的痤疮,是青春期成熟的迹象,雯雯就属于青春期前痤疮。青春期前痤疮的典型皮损表现为前额、鼻部、下颌的粉刺、丘疹和脓疱。对于学生来说,家长可能更重视的是孩子的学习,甚至有家长会认为“哪个人不长痘痘,长大就好了”,殊不知青春期的痤疮也是需要治疗的。如果长得过多,不但会影响到孩子的容貌,还可能对孩子的心理造成影响。

“寻常痤疮点涂药膏就可以,但切记不要抠、挤等,否则可能会留下痘印。奶制品、甜食、油炸食品等食物要少吃,心理上的调节也很重要。”贺伟医生说。

儿童患上脂肪肝 家长需重视



图片来源:IC photo

却已达到了120斤,平时上体育课、爬楼梯都会气喘吁吁。“今年给孩子做检查时,发现他得了中度脂肪肝,已经严重影响到了身体健康,这可怎么办?”乐乐妈妈焦急地说。

据呼和浩特市第二医院门诊部主任医师田翠峰介绍,儿童脂肪肝的发病率相对以前提高了很多,而且对肝脏的损伤也较为严重。

“现在很多孩子的饮食结构不合理,同时缺乏体育锻炼,所以肥胖的孩子越来越多。其实预防的方法很简单,坚持下去并不难。”田翠峰医生说,预防儿童脂肪肝主要从两个方面着手,首先,建立一个合理的膳食结构,如多吃水果、多摄取维生素以及高蛋白,少吃一些高糖、高脂肪、高热量的食物,如汉堡、可乐等。长期食用这些高脂肪、高热量的食物,又缺乏体育锻炼,就会导致儿童患上脂肪肝。其次,孩子要增加适量的体育运动,每天至少有一小时以上的体育锻炼,就可以有效地预防脂肪肝。

□本报记者 马妍 李娟

许多家长和老人认为孩子越胖越好,越胖越可爱。9岁的乐乐(化名)就是这样一个备受大家喜欢的孩子,从小到大一直都是胖乎乎的,可是最近一次的体检却让乐乐的妈妈发起了愁。

据乐乐的妈妈讲,乐乐从小是老人帮忙照顾的,由于隔代亲,老人老是担心孩子吃得少,一直追在他后面喂饭,所以乐乐今年9岁,体重