



梅州市中医医院卒中中心 获国家脑防委认证授牌

本报讯(记者江波 通讯员杨云梦)近日,国家卫生健康委卒中防治工程委员会办公室公布了2021年第二批综合防治卒中中心单位,梅州市中医医院榜上有名,这标志着梅州市中医医院卒中救治能力获得国家脑防委的认证,医院卒中中心建设迈上了一个新台阶。

脑卒中又称为“中风”,是一种急性脑血管疾病,包括缺血性卒中(脑梗死)和出血性卒中(脑出血)。脑卒中具有发病率高、死亡率高、残疾率高的特点,据调查显示,卒中已成为我国第一死亡原因。时间就是大脑,发病后4.5小时之内是治疗的黄金时期,每延迟一分钟,将会有数百万个脑细胞死亡,时间越久,神经功能不可逆损伤就越严重。发生卒中后,获得及时、高效的急诊救治是决定患者预后的关键。

对于急性脑卒中患者而言,尽量缩短早期救治的时间,缩短患者进入医院到开始静脉溶栓、动脉取栓等时间,

尽快开通血管挽救脑组织,才能减少卒中患者的致障率和死亡率。

梅州市中医医院于2018年6月成立卒中中心委员会,按照国家标准筹备建设卒中中心,在多年的实践探索中,市中医医院打造了一支包括静脉溶栓小组、介入救治小组、手术救治小组、护理小组、康复治疗小组等在内的卒中中心救治小组,24小时联动待命,建立了快速、流畅、高效的卒中绿色通道。目前,市中医医院检验科、影像科、彩超室均能提供24小时7天的检查治疗服务,绿色通道的畅通建设也足以确保患者从到院至接诊的时间小于10分钟。所有急诊卒中病人,均可以先治疗后缴费,且可以优先就诊。所有急诊卒中病人均启动绿色通道体系,保障卒中患者在最短时间得到有效、准确救治,抓住抢救黄金时间,从而获得良好的预期恢复效果。

梅州市中医医院卒中中心自筹备以来,救治了大量脑卒中患者。2021年,医院共开展

静脉溶栓近60例次,动脉取栓近30例次,2021年DNT(患者入院到接受静脉溶栓时间)中位数时间45分钟,最快时间27分钟,远优于国家标准时间(60分钟);DTP(入院至动脉穿刺时间)中位数时间122分钟,最快时间49分钟。目前医院已经常规开展急性脑梗死静脉溶栓、血管内取栓、动脉瘤开颅夹闭、动脉瘤介入治疗、脑血管畸形介入治疗、颅内血肿清除清除、脑出血微创治疗、颅内血管球囊扩张/支架植入术、颅内血管慢性闭塞开通术等一系列技术。

此次当选为国家级“综合防治卒中中心”,标志着梅州市中医医院卒中救治水平得到国家级专业机构的肯定和认可。防治卒中任重道远,市中医医院将以此为契机,发挥综合防治卒中中心优势,不断总结卒中中心经验,不断完善防治体系,进一步提高脑卒中诊治能力,为区域百姓提供更快、更高效、更优质规范的诊疗服务。

B BALANCE 失去平衡、头晕或头暈

E EYES 视觉模糊

F FACE 身体一侧或面部一侧下垂

A ARMS 手或脚无力

S SPEECH 说话困难

T TIME 立即呼叫救护车

温馨提示

“BE FAST”口诀提醒您警惕卒中症状,尽早识别救治!“BE FAST”是指识别卒中早期症状的口诀。前5个字母各代表一个早期症状,最后1个字母是提醒一旦发现卒中症状,就要马上拨打急救电话,立刻就医!
“B”——Balance是指平

衡,平衡或协调能力丧失,突然出现行走困难;
“E”——Eyes是指眼睛,突发的视力变化,视物困难;
“F”——Face是指面部,面部不对称,嘴角歪斜;
“A”——Arms是指手臂,手臂突然无力感或麻木感,通常出现在身体一侧;

“S”——Speech是指语言,说话含混、不能理解别人的语言;
“T”——Time是指时间,上述症状提示可能出现卒中,请勿等待症状自行消失,立即拨打120获得医疗救助。
一旦患者出现以上症状,要高度怀疑,并马上到正规医院急诊或拨打急救电话。

养生保健

节气 | 雨水将至,疏肝健脾

《月令七十二候集解》:“正月中,天一生水。春始属木,然生木者必水也,故立春后继之雨水。”

《黄帝内经》中提到,春主肝,肝脏在春季活动比较旺盛,肝属木,木性可曲可直,条顺畅达,有生发的特性,故肝喜条达而恶抑郁,有疏泄的功能。同时要注意肝木易克脾土,小心稍有不慎损害脾胃,而且地表湿气渐升,雨露雨水丰盛,湿邪最易困脾,对于脾胃来说可谓“雪上加霜”,严重影响着消化功能。

总的来说,雨水时节根据春季生发的特点,疏肝理气,健脾祛湿。

适量运动 夜卧早起

春天来了,白天渐长,黑夜渐短,自然界阳气渐长,而阳主动,阴主静。此时,应顺应大自然的变化,跟着自然界的节奏来安排生活,规律作息。另外,《黄帝内经》指出“人卧则血归于肝”。因此,春季养生人们要“夜卧早起”,如晚饭莫要过饱、睡前不要喝浓茶及咖啡、睡前用热水泡脚等一些养生保健措施均有利于夜晚肝血的蓄养,

有利于一日肝气的生发,对应春季人体阳气生发、维护健康大有裨益。

在运动方面,随着春天到来,日渐延长,夜渐缩短,阳气渐长,而阳主动阴主静,阳气生长了人就要顺应大自然的气机,减少睡眠的时间,增加活动的时间。同时,要注意雨水节气是早春节气,早晚仍然较为寒冷,雾气大,因此运动不宜过于激烈,避免因中气消耗太过而失去对肝气的控制,导致肝气过剩而出现发热、上火等症状。他建议市民选择散步、打八段锦等较轻松的运动,让肝气慢慢地上升。同时,锻炼前做好充分的准备活动,让肌肉和韧带得到充分放松,以防止运动量的突然加大而造成肌肉和韧带损伤。

疏肝理气 健脾祛湿

中医认为,雨水之时,木旺而土气尚弱,木旺乘土,即肝木过旺克伐脾土。”他指出,若肝木疏泄太过,脾胃会因之而气虚;若肝气郁结太甚,则脾胃气滞,两者皆会出现肝木克脾土的情况。此外,雨水节气降雨增多,湿气加重,湿邪易困扰脾胃而出现浑身沉重感、食欲不

振、消化不良、腹泻等症状,所以,在这一时期,还要注意对脾胃的养护。

一、节气灸:根据不同节气的“天时”所对应人体的穴位进行艾灸,最大程度地激发经络之气,达到温通气血、调整阴阳、根除宿疾和病根的功效。雨水节气是春季是阳长阴消的开始,所以应该养阳。春天万物生发,肝气内应,养生之道在于。由于春天人体容易肝气过旺,所以灸疗的原则是疏泄肝气,以免过旺之肝横逆犯胃,造成胃痛腹胀腹便秘等一系列肝脾不调的症状。可艾灸内关、神阙、丰隆等穴位。

神阙蕴藏着人体的元气,命门之火,春天下焦易虚,可通过艾灸神阙补充元气;对于心肺功能弱,春天易胸闷不畅的人,非常适宜艾灸内关穴,如果平素熬夜,导致木气疏泄太过,春天头头胀、心慌心悸的人,可以艾灸4壮;对于痰湿蕴蓄的人而言,可选丰隆穴,该穴是胃经上的穴位,同时通于脾经是胃经和脾经的关口,有很好的化中焦痰湿的功效。

二、睡前摩腹加提肛:雨水节气是24节气中的第二个节气,也是最容易出现倒春寒的节气。这时很多人睡眠不好,这都是因为阳气没有养护好所致,表现为阳虚怕冷,睡不着还伴有多梦。那么如何在睡觉前养护我们体内的阳气呢?按摩腹部不失为一种好方法:仰卧,以肚脐为中心,用手掌在肚皮上按顺时针方向旋转按摩200次左右即可。一是有利于促进消化,排除脾胃湿毒;二是有助于腹部的保暖,有利于改善睡眠质量。

多食健脾祛湿之物

由于春季为万物生发之始,阳气发越之季,应少食油腻

之物,以免助阳外泄,肝木生发太过,克伤脾土。钟伟泉指出,春季养生的重点首先在于调畅肝脏,保持肝气调和顺畅。在饮食上要保持均衡,食物中的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质等要保持相应的比例。唐代养生学家孙思邈在《千金方》中说:“春七十二日,省酸增甘,以养脾气”。五行中肝属木,味为酸,脾属土,味为甘,木胜土。所以,春季饮食宜少吃酸味,多吃甜味,以养脾脏之气。建议市民可选择韭菜、香椿、百合、豌豆苗、茼蒿、荠菜、春笋、山药、藕、芋头、萝卜、荸荠、甘蔗等。

雨水节气,贵如油的春雨通常会慢慢增多,但若雨水过多也会导致湿气过盛,对人体最直接的危害就是湿困脾胃,出现食欲不振、消化不良、腹泻等症状。《黄帝内经》中说“湿气通于脾”,所以,这一时期要加强脾胃的养护,健脾祛湿。最简单的健脾祛湿办法便是食疗,比如芡实莲子苡仁汤。

据了解,梅州市中医医院治未病科传统特色疗法已成熟开展元阳灸、督脉灸、任脉灸、八髎灸等:是将艾绒放置于铺放有姜蓉的督脉(任脉、八髎穴)的部位上烧灼温灸,起到益肾通督、温阳散寒、温通气血,壮骨透肌,扶正祛邪,达到治疗疾病和预防保健的目的。

适应症:治疗各种急慢性疼痛性病症、虚寒性病症。如:强直性脊柱炎、类风湿性关节炎、颈肩腰腿痛;过敏性鼻炎;慢性咳嗽、慢性支气管炎;胃肠功能紊乱、慢性胃肠炎;痛经、产后身痛、疲劳综合征等。

梅州市中医医院治未病科传统特色疗法地点:门诊大楼一楼治未病科

健康护航

春季开学 科学防控流行性感

随着春节假期的结束,开学如期而至,不少疾病总会来“凑热闹”。春季天气多变,时寒时暖,再加上部分学生不适应新环境,新节奏,此时正是校园内出现各种流行性疾病的“高风险期”。其中最常见的是流行性感冒,而青少年和婴幼儿是流感的高危人群之一。

近期天气乍暖还寒,早晚温差大,学生聚集性增加,一部分青少年的免疫力相对低下,病菌、病毒等致病菌微生物趁虚而入,侵袭人体,加上室内空气不流通,很容易发生流感等呼吸道传染性疾病。

因此,家长和教师要特别关注学生身体状况,预防流感的意识不可松懈。

什么是流行性感冒

流行性感冒,简称“流感”,是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,具有突然发生,迅速传播,发病率高,但病死率低的特点,有季节性,北方多在冬春季流行,南方多在夏冬季流行。病人出现明显的全身中毒症状:高热、头痛、全身酸痛、软弱无力等,而呼吸道症状较轻。它是以飞沫传播为主,其次也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播,此外,接触被病毒污染的物品也可引起感染。它具有传染性强,人群普遍易感,尤其好发于婴幼儿、老年人、有基础疾病者、免疫力低下者。

流感按病毒核蛋白(NP)和膜蛋白(MP)抗原性不同,将流感病毒分为甲、乙、丙三型,其中甲型流感变异频繁,变异程度大,可引起全球爆发流行,易在一般人群中造成暴发流行或大流行,病情较重。乙型流感流行范围小于甲型流感,为中等流行或局部地区和群体的小流行,病情相对较轻。丙型流感主要以散发形式出现,一般不发生变异,可侵犯婴幼儿,一般不引起流行,病情较轻。

得了流行性感冒怎么办

1、得了流行性感冒,应佩戴口罩,尽量避免与亲人朋友、同学有亲密接触,以免感染他人。
2、病人高热时,切忌捂得太紧,以防体温继续上升而引起惊厥。
3、如果病人出现高热、头痛、寒战、乏力、全身肌肉酸痛、食欲减退、咳嗽、流涕、鼻塞、声音嘶

哑、咽干、咽痛等症状,应及时到医院就诊;如果患者出现持续高热、休克、呼吸困难、肌无力、肾衰竭或心脏功能受损表现,应立即就医。就诊科室优先考虑发热门诊或急诊科。

流行性感冒的饮食保健

1、姜糖饮。生姜15g,葱白3根,红糖20g。用500mL水加姜丝、葱丝煮沸后加入红糖,趁热一次喝完,卧床盖被,以出微汗为度。适用于高烧无汗的流感。
2、姜糯米粥。取葱白5根,生姜15g,糯米100g。先将米煮成粥,再将葱白捣烂,同煮,加适量味精、食盐。热服,可发汗、退热。

3、流行性感冒应注意饮食:1、忌甜腻食物;2、忌辛辣食物辣椒、芥末等辛辣食物助火生痰,使痰变粘稠,不易咳出,使头痛、鼻塞加重;3、忌烧烤煎炸之品烧烤、煎炸食物;4、忌刺激性的调味品咖喱粉、胡椒粉、鲜辣粉都具有强烈的刺激性,对呼吸道黏膜不利,使之干燥、痉挛,引起鼻塞、呛咳等症,加重病人的症状;5、忌海鱼、柿子、烟、酒等;6、忌饮食不节,饮食不节会使感冒迁延难治;7、风寒感冒忌食生冷瓜果及冷饮。

流行性感冒怎样预防控制

1、预防接种(打预防针)是最经济、最有效的方法。对适龄儿童及成人及时接种流行性感冒减毒活疫苗。可同时预防甲型H1N1流感、A型H2N2亚型及B型流感。
2、注意个人卫生,养成勤洗手、勤换衣服的良好个人习惯。
3、家中注意通风换气,可用艾叶、食醋等熏蒸方法净化空气。
4、尽量避免与出现流感样症状的患者接触。
5、尽量少去人口密集场所,少参加集体活动。
6、还要注意预防禽流感,尽量避免去活禽市场或摊档;如在野外发现生病或死亡的野鸟,不要轻易接触,应及时报告所在地区的野生动物(林业)管理部门。
7、加强户外锻炼,增强身体抵抗力。
(陈迅 梅州市中医医院呼吸内科)



雨水节气膳食推荐

芡实莲子苡仁汤(3人份)

原料:排骨500克,芡实30克,莲子20克,苡仁30克,陈皮5克,姜1块,盐适量。

制法:首先把芡实、莲子、苡仁放在清水里浸泡清洗,再把排骨剁成小块,水开之后焯一下,然后把排骨块、芡实、莲子、苡仁、陈皮和姜全倒进沙锅里,大火煮开后,改用小

火炖两个小时,最后放点儿盐。

养生功效:芡实和莲子都有健脾益肾的作用,苡仁除了健脾外,还有祛湿的功效,因为痰湿体质的患者的湿性比较重,所以要用苡仁。再配上醒脾行气开胃的陈皮,功效卓越。不过芡实有较强的收湿作用,所以便秘的人最好不要食用。

