

经验交流

如何预防脑卒中

□薛保国

脑卒中又称脑血管意外,中医称中风,是由脑血管阻塞或破裂所引起的脑部血液循环障碍及脑组织功能和结构发生损害的一种疾病。

脑卒中分为缺血性脑卒中和出血性脑卒中,其特点为发病率高、死亡率高、致残率高、复发率高。如果将人的大脑比喻成田地,那么,脑血管就是田地里的灌溉沟渠。如果某条沟渠堵了,就有相应的田地干旱,秧苗会缺水死亡,这就类似缺血性脑卒中。如果某条沟渠决堤了,就有相应的田地被淹没,秧苗会被淹死,这就类似出血性脑卒中。

危险因素

脑卒中的危险因素包括不可干预的危险因素和可干预的危险因素。不可干预的危险因素包括年龄、种族、性别、家族史等;可干预的危险因素包括高血压、吸烟、喝酒、高脂血症、糖尿病、冠心病、肥胖、无症状颈动脉狭窄、体力活动少、高同型半胱氨酸血症、高凝状态、激素替代治疗等。

预警信号

大多数脑卒中在发作之前都有一些预警信号,这些信号在几分钟甚至几秒钟内可以缓解,往往被人们忽略,或者抱着侥幸心理感觉会挺过去。预警信号包括口眼歪斜、流口水、眼前发黑、看东西重影、突然眼皮耷拉下来、胳膊腿无力、麻木、晕倒、突然头痛、走路跑偏、站立或走路后头晕、整天

觉得睡不醒、爱忘事儿等。

对于脑卒中早期识别常用的是“中风120”三步法:“1”代表看1张脸是否对称,有无口角歪斜;“2”代表看双手臂是否单侧无力;“0”为聆的谐音,代表聆听讲话是否清晰。若有上述任何突发症状,立即拨打急救电话120。

急救方法

当患者出现突然晕倒、口眼歪斜、流口水、说话不清或呕吐、一侧肢体瘫痪等症状时,请迅速拨打急救电话120。在急救车抵达前,应使患者仰卧,头肩部垫高,呈头高脚低位,以减少头部血管的压力。将头偏向一侧,以防止痰液或呕吐物引起呛咳,或误吸入气管造成窒息。如果患者口鼻中有呕吐物阻塞,应设法抠出,保持呼吸道通畅。切忌盲目给患者喂水或饮料,可解开患者领口纽扣、领带、腰带、胸罩,如有假牙也应取出。

救治脑卒中成败的关键除了必要的技术,最主要的是——时间。时间是挽救大脑细胞的关键。缺血性脑卒中如果在发病6小时内进行静脉溶栓和早期康复,能最大限度地恢复丧失的神经功能,降低致残率,提高患者的生活质量。

临床研究表明,在90分钟内接受静脉溶栓治疗的缺血性脑卒中患者,比在90分钟~180分钟接受治疗的患者明显得到更多的功能恢复和遗留更少的远期残疾。与缺血性脑卒中一样,出血性脑卒中也同样强调超早期就诊。约40%的脑出血患者在发病几个小时内会持续出血,使颅内血肿不断扩大,神经功能障碍加重,严重威胁生命。因此,即使脑卒中的症状很轻微,也必须尽早、尽快到医院就诊。

注意事项

生活饮食习惯与脑卒中的发生密切相关,如高盐高脂饮食、吸烟、饮酒、缺乏体育锻炼等都是引起脑卒中的危险因素。脑卒中的预防要以“健康四大基石”为主要内容,即“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”;还要注意以下4点:1.高血压病患者应注意控制血压,坚持服用降压药物;2.高脂血症患者应注意控制高脂饮食,坚持服用降血脂药物;3.糖尿病患者和高危人群应积极控制血糖;4.心房颤动或有其他心脏病患者应控制心脏病等危险因素。

日常生活行为要注意以下几点:饮食要清淡;适度增加体力活动,不要超量运

动;克服不良嗜好,如戒烟、限酒、久坐等;防止过度劳累、用力过猛;老年人应防止体位改变过快、便秘;注意天气变化;每天饮水要充足;看电视、上网等时间不要太久;保持情绪平稳;定期进行健康体检,发现问题早防早治。

总之,脑卒中对人们的生活和健康威胁是十分严重的,但如果大家都能清楚地认识它的危险因素并积极加以预防,脑卒中的发病率一定会下降。

脑卒中需要长期治疗和预防。脑卒中患者要坚持定期定点随诊,出院后1个月、3个月、6个月、9个月、12个月门诊随访检查,或根据医生的要求进行复诊。这样,医生会了解脑卒中患者的病情,也会给出更具针对性、个体化的建议,及时发现病情变化,评估治疗效果,选择适当的药物,药物需要服用多久等。

大部分脑卒中是可以预防的,我们要纠正错误的观念和不健康的生活方式,有意识地避免脑卒中的危险因素;另外,对体内已经形成的病理变化,如颈动脉斑块等,要引起重视,定期进行脑卒中危险因素筛查,做到早预防、早诊断、早治疗,就可以有效防止脑卒中的发生。

(作者供职于孟州市中医院)

每周一练

(移植免疫、免疫学检测技术、免疫缺陷病、肿瘤免疫)

一、与急性同种异基因移植排斥关系最密切的细胞是

A.肥大细胞

B.NK细胞(自然杀伤细胞)

C.B细胞

D.嗜酸性粒细胞

E.CD8⁺T细胞

二、反复输血的个体进行实体器官移植时易发生的现象是

A.异种移植排斥反应

B.慢性排斥反应

C.超急性排斥反应

D.自体移植排斥

E.急性排斥移植

三、患者为男性,18岁,因终末肾脏病进行肾脏移植手术,其母亲为其供肾者,这种移植类型是

A.同基因移植

B.同种异体移植

C.异种移植

D.同系移植

E.自体移植

四、检测血清中一种微量的小分子肽,下列方法中最敏感的是

A.免疫荧光技术

B.放射免疫分析法

C.双向琼脂扩散法

D.单向琼脂扩散法

E.对流免疫电泳

五、要从混合的T、B细胞中分离T细胞,最佳的方法是

A.流式细胞技术

B.放射免疫分析法

C.ELISA(酶联免疫吸附试验)

D.双向琼脂扩散试验

E.免疫电泳

六、慢性肉芽肿病的发生原因是

A.先天性胸腺发育不全

B.吞噬细胞功能缺陷

C.B细胞发育和(或)功能不全

D.补体功能缺陷

E.T、B细胞混合缺陷

七、人类免疫缺陷病毒(HIV)在人体内作用的靶细胞是

A.CD4⁺T淋巴细胞

B.CD8⁺T淋巴细胞

C.B淋巴细胞

D.NK细胞

E.CTL细胞(细胞毒性T淋巴细胞)

八、肿瘤相关抗原的含义是

A.表达于肿瘤细胞而不表达于正常细胞

B.肿瘤细胞和正常细胞无差异性表达

C.表达于正常细胞而不表达于肿瘤细胞

D.高表达于肿瘤细胞而低表达于正常细胞

E.高表达于正常细胞而低表达于肿瘤细胞

(答案见下期本版)

上期答案(6月4日)

一、D	二、B	三、D	四、A
五、A	六、E	七、E	八、C
九、D	十、D	十一、A	十二、E
十三、A	十四、B		

中国公民健康素养66条(13)



预防血吸虫病 请勿接触疫区

万里/制图

在血吸虫病流行区,应尽量避免接触疫水;接触疫水后,应及时进行检查或接受预防性治疗。

血吸虫病是严重危害人体健康的寄生虫病,人和家畜接触了含有血吸虫尾蚴的水体(简称疫水),就会感染血吸虫病。血吸虫病感染主要发生在每年的4月~10月。

预防血吸虫病,不要接触有钉螺(血吸虫病传播的中间宿主)滋生地的湖、河、塘及水渠的水体,不要在可能含有血吸虫尾蚴的水中游泳、戏水、捕鱼、捞虾、洗衣、洗菜或进行其他活动。因生产、生活和防汛需要接触疫水时,要采取涂抹防护油膏,穿戴防护用品等措施。如无法避免接触疫水后,要及时到当地医院或血吸虫病防治机构进行检查或接受预防性治疗。

(据《中国公民健康素养66条》)



扫码回复关键字“入群”
读者交流群

河南卫生健康干部学院秋季招生:护理、助产、康复技术、农村医学

河南卫生健康干部学院是1985年经河南省人民政府批准成立的公立院校,隶属河南省卫生健康委员会,是全省集医药卫生类学历教育和健康养老技能培训为一体的综合性院校、河南省首批健康养老护理教育培训基地、中国研究型医院学会健康照护师培训基地、省级文明单位。30余年砥砺前行,造就了一支爱岗敬业、业务精湛的教师队伍,教师中具有高级职称的有28人,享受国务院特殊津贴的专家、河南省职业教育教学专家、河南省学术技术带头人、河南省教育系统优秀教师、河南省高等学校教师师德建设标兵等14人,为社会输送5.3万名合格专业人才;在2017年、2018年全省护理技能大赛中荣获团体二等奖,一等奖,5人荣获个人一等奖。河南卫生健康干部学院已成为培养护理、康复、健康养老人才的摇篮。

河南卫生健康干部学院位于郑州市花园路北段,地铁2号线北三环站A出口,十几条公交线路在此交会;教学设备齐全,医学实训中心约7000平方米,现有解剖实训室、助产实训室、康复实训室、健康照护技能实训室、显微镜实训室、形象训练室、智慧教室、多媒体教室、多功能学术报告厅,为学生提供信息化平台和实训场所;实行准军事化管理,坚持“领导带班、班主任值班、学生会检查、与家长沟通等制度”,确保管理无缝隙不间断;注重思想政治教育、与传统文化教育、职业技能教育,开展多种多样的社团活动,丰富学生的业余生活,培养健康向上的生活情趣;生活设施齐全,学生公寓冬有暖气,夏有空调,学生餐厅菜品丰富可口。严格的学生管理和精心的后勤服务,为培养新型卫生健康人才提供了良好保障。

招生对象

河南户籍15周岁~19周岁的应届或往届初中、高中毕业生。

助学政策

一、学费全部免除。

二、国家资助。根据国家现行政策,符合以下条件的学生可享受国家助学金(2000元/年)。

1.国家连片特困地区(嵩县、汝阳县、洛宁县、栾川县、鲁山县、卢氏县、南召县、内乡县、镇平县、淅川县、光山县、新县、固始县、淮滨县、商城县、潢川县、新蔡县、兰考县、民权县、柘城县、宁陵县、商水县、沈丘县、郸城县、淮阳县、太康县)的农村籍学生全部享受。

2.其他家庭经济困难学生按一二年级在校生(扣除国家连片特困地区农村学生)15%的比例评比享受。

3.享受国家助学金的学生为二二年级的在校学生。

三、“雨露计划”助学补助。按相关政策,从2016年秋季学期开始,对河南省中等职业学校全日制正式学籍建档立卡贫困家庭学生进行助学补助。河南卫生健康干部学院出具学籍证明,学生到所在地扶贫部门办理。

四、河南卫生健康干部学院设立奖学金和家庭困难补助。

实习就业

河南卫生健康干部学院高度重视学生实习和毕业生就业工作,充分发挥卫生健康行业优势,与河南省人民医院、河南省肿瘤医院、河南省胸科医院、郑州大学第一附属医院、郑州大学第五附属医院、郑州人民医院、河南张仲景大药房股份有限公司、河南爱馨养老服务有限公司、深圳平乐骨伤科医院等20余家医院、养老机构、企业,建立教学实习就业基地,为培养技能型人才和学生就业提供保障。

升学深造

毕业生可参加单独招生和对口升学,通过考试升入河南医学类高等专科学校,继续接受高等学历教育。

报名方式

一、通过“河南省普通中等专业学校招生信息平台(<http://zzlq.hcgo.gov.cn>)”报考河南卫生健康干部学院,招生代码:123。

二、通过招生办电话报名。

报名热线:(0371)65666335 60207780

18203601135潘老师 17839957577王老师

入学须知

一、新生报到时,须携带本人成绩单、身份证原件及复印件1份。

二、团员须携带组织关系。

三、学生自备生活用品、被褥(也可到校购买)及近期生活费。

四、学院组织军训,为期3周。

五、费用:住宿费300元/年,教材费400元/年(多退少补)。

地址:郑州市花园路149号(花园路与北三环交叉口向南100米路东)

乘车路线:

1.乘以下各路公交车到省广播电视中心站下车即到。

(1)郑州火车站可乘29、32路车。

(2)郑州市客运总站、南站可乘62路车。

(3)其他方向可乘9、63、77、98、520、909、962路车。

2.乘地铁2号线到北三环站A出口即到。

欢迎您到河南卫生健康干部学院学习!

广告

洛阳市中医药学校2020年招生简章

河南省重点中等职业学校
河南省省中医招生资格学校
河南省医学教育先进单位
河南省中医招生先进单位
河南省中职示范建设单位
河南省中职高水专业群建设单位
洛阳市特色办学先进单位
洛阳市职业教育先进单位

洛阳市中医药学校是经省教育厅批准的全日制普通中等专业学校,是全国20所具有中等中医专业招生资格的学校之一,位于风景秀丽的洛阳市南线旅游明珠陆浑湖畔,是莘莘学子求学的理想学校。该校占地76亩(1亩=666.67平方米),建筑面积28600平方米,有全日制在校生4600余人,成人学历教育学生890人、教职工126人、专(兼)职教师86人。该校常年开设医、护、药系类9个专业,其中中医、生物制药、护理、康复技术专业被确定为市政府重点支持的特色专业。该校以普通中专教育为主,兼有河南中医药大学成人教育。该校师资力量雄厚,基础设施完善,教学条件优越。该校与洛阳市八大医院建立合作关系,以满足学生实习需要。该校十分重视学生就业安置工作,实行“订单招生”。该校始终树立以生为本的办学理念,从严治校,科学管理,注重培养学生的创新能力,坚持对口高考和就业技能培养两手抓,以升学和就业需求为导向,强化技能培养,紧跟市场步伐,合理开设专业,构建科学和谐的人才成长立交桥。良好的教学模式、富有特色的办学理念、广阔的就业门路,使学校得到社会各界普遍赞誉。目前,该校已成为“学生信赖、家长满意、社会欢迎”的高素质医药人才培养基地。

中医招生政策

为进一步加强中等职业学校中医类专业招生管理和人才培养工作,国家中医药管理局、教育部办公厅印发的《关于加强中等职业学校中医类专业招生管理和人才培养工作的通知》指出,经备案后招收的中职职业学校中医类专业学生所取得的学历,可作为参加中医医师资格考试和乡村全科执业助理医师资格考试的学历依据。

国家资助

根据财政部、国家发展和改革委员会、教育部、人力资源和社会保障部《关于扩大中等职业教育免学费政策范围进一步完善国家助学金制度的意见》及国家《秦巴山片区区域发展与扶贫攻坚规

划》精神,在该校就读学生均可享受免学费及助学金政策。1.所有全日制在校学生免交学费。2.国家贫困县所有学生及城乡经济困难学生,第一、第二学年均可享受每年2000元的助学金。3.根据国家精准扶贫政策,凡属精准扶贫建档立卡贫困家庭的学生,每年可以享受国家教育扶贫“雨露计划”助学金3000元。

学生待遇

普通中专毕业生由省教育厅颁发普通中专毕业证书,河南省人力资源和社会保障厅发给就业报到证,国家承认学历,可参加国家助理医师、执业护士、执业药师及相关医疗技师资格考试,应届毕业生均可参加全国对口高考(或单招考试)。

报名须知

参加中招考的应届毕业生,直接

到该校招生办报名;也可以通过该校官网,在网络报名系统进行报名。年龄15岁以上,不限学历,均可报名。

2020年招生计划一览表

专 业	专业代码	招生人数	学制	招生对象	收费标准
中 医	0134110	700	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	执 行 国 家 免 学 费 政 策
护 理	0014102	500	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
药 剂	0114108	100	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
中 药	0184111	150	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
康复治疗技术	081408	200	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
生物制药技术	0034105	50	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
助 产	0024103	50	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
医学检验技术	0074106	50	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
口腔工艺技术	0094107	50	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	

地 址:洛阳市嵩县城关镇开发区·北元,在县城乘2路公交车到终点站(卫校)下车

联系人:杜建芳 15136391899 杨新杰 13938866519 刘建成 13783181393

招生专线:(0379)66301346 66300360

网址:<http://www.lyzyyxx.com>

邮编:471400

E-mail:lyzyyxx@188.com

广告

本报地址:郑州市金水东路与博学路交叉点东南角 邮政编码:450046 电话区号:0371 广告发布登记证号:郑东工商广登发字第009号 照排:本报编辑室 印刷:河南日报印务中心(地址:郑州经开区第三大街168号) 定价:全年190元