

解放军152医院眼科推出暑期优惠活动 全飞秒激光治近视优惠3000元

本报讯 解放军152医院眼科中心引进的德国蔡司全飞秒激光近视治疗设备能为近视患者带来最安全、最先进的近视矫正技术。暑期推出优惠活动,全飞秒治近视优惠3000元。

该技术全程无刀、无瓣的治疗过程能让广大近视患者轻松摘掉眼镜。业内专家称,该技术为目前世界上最安全、无并发症的近视矫正手术。咨询电话:0375-3929152。(牛璞瑛)

离退休老人及城镇居民 白内障手术报销比例大幅提高

本报讯 记者近日在解放军152医院眼科了解到,自2015年3月1日起,离退休老人及城镇居民在该科做白内障手术可按普通疾病比例报销。这项政策的实施为每位老人节约住院费用达3000余元。

据了解,152医院眼科率先在省市开展白内障超声乳化复明手术10余年,治愈患者上万例,齐绍文博士首创的“8分钟术式”让老人轻松恢复视力。咨询电话:0375-3843094。(牛璞瑛)

美国专家指出: 运动不足是最大的“流行病”

本报讯 “由于身体活动不足导致慢性病患者数量急剧上升,运动不足被认为是一种全球‘流行病’,并且成为当下威胁大众健康的重要原因。”美国“运动是良医”咨询委员会主席罗伯特·萨利斯近日在北京召开的第四届全民健康生活方式大会上表示。据国家卫计委刚刚发布的数据显示,中国经常锻炼的成年人仅有18.7%。超过80%的中国成年人处于运动不足的威胁中。

在现实生活中,很多人为了追求好身材通过少吃或节食来减肥,然而结果却不尽人意,专

家表示这是运动不足惹的祸。应邀参加全民健康生活方式大会的美国爱荷华州立大学博士罗宾·舒克提醒公众,肥胖是多种因素造成的,并非某一食物导致,其中运动不足扮演了非常重要的角色。

舒克表示,肥胖并非简单的能量摄入多少的问题。研究发现,单纯地降低能量摄入,即节食,可以在短期帮助受试者降低25%左右的体重,但一旦恢复正常饮食,体重会迅速反弹。

运动可以增加消耗能量比较高的肌肉、改善心肺功能,对控制体重和保持健康都有显著

益处。研究还发现,中等强度以上的运动过后,人体会抑制“饥饿激素”的分泌,从而对食物的需求降低。数据显示,中高等强度运动以后,受试人群降低了20%以上的能量摄入。

“运动几乎对所有慢性病的预防、治疗都有益处,包括降低许多疾病的死亡率等。同时,研究发现,较之运动不足的病人,经常参与运动的病人在医疗花销方面少花将近30%。”萨利斯表示,现在需要我们共同开始鼓励人们使用“运动”这种免费的“良药”。

(中新)

无偿献血者风采

镜头回放:1999年,工作在献血一线的吕秀品在市中心血站组织的无偿献血爱心公益活动中崭露头角,当时年纪尚轻的他有股坚持不懈的精神。目睹了无数危难关头急需捐血的困难时刻,吕秀品内心“无偿献血是公民的义务”的信念更为强烈。



8年前,机采血小板刚刚实施,吕秀品成了第一批吃螃蟹的人,献血的频率也由原先的每半年一次改为每半个月一次。在单位,由于领导的号召与带头作用,他常常会和同事一起“组团”献血。“我们工作在第一线,深知血库存量不足给社会带来的风险,所以我们也利用工作便利来献的爱心嘛。”他说得很幽默,但是连续三次获得

“市无偿献血奉献奖”的荣誉让人不得不佩服他背后的坚持与付出。16年来,吕秀品累计献血量达到20000多毫升,献血本有20多本。

吕秀品获奖感言:无偿献血是一项公益事业,是每一个公民应尽的义务,是一件很有意义的事。(李莹 牛璞瑛)



卫生监督人员比技艺

8月21日,参赛的卫生监督人员进行业务知识的抢答。当日,由市卫计委、市总工会主办,市卫生监督局、市职业病防治所承办的“亮剑鹰城,护卫健康”2015年平顶山市卫生监督技能大赛决赛,在市卫计委会议室进行。经过紧张的比赛,郏县代表队获得团体一等奖,新华区、卫东区代表队获得团体二等奖,宝丰代表队、鲁山代表队、舞钢代表队分获团体三等奖。据介绍,此次比赛是从8月20日开始的,来自全市各县(市、区)卫生监督系统的6支代表队75名选手参加了初赛。本报记者 李英平 摄

市第一人民医院康复科主任张志远提醒: 脑卒中康复治疗越早越好

□本报记者 魏应钦

近日,53岁的市民李先生拄着拐杖高兴地出院了。而两个月前他到市第一人民医院康复科时,脑卒中后右侧肢体偏瘫,言语不清,生活不能自理,大小便失禁。如今,经过该科医护人员的精心治疗,李先生像是换了一个人,精神佳,意识清晰,大小便自理,还能拄着拐杖独立行走。

市第一人民医院康复科主任张志远说,很多人都以为,脑卒中瘫痪就要一辈子卧床,从而错过了最佳的康复治疗时机。李先生的康复,赢在治疗科学、护理得当,更是赢在时间上。目前,脑卒中已成为世界人口第一大死因,具有高发病率、高致残率、高复发率的特点,严重影响了患者的健康和生活质量。脑卒中早期康复治疗和抢救生命同等重要,是最重要的治疗手段之一。近年,他们科室对收治的脑卒中患者进行早期康复治疗,均取得了良好的效果。

早期康复治疗十分重要

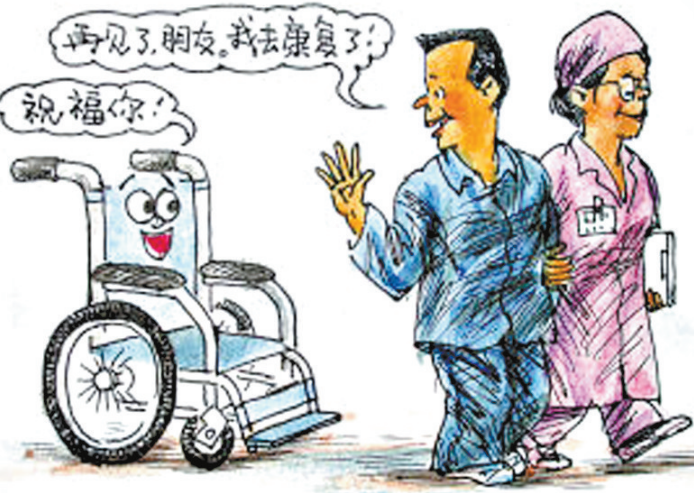
“急性脑梗死后造成严重的脑组织损伤,可目前证实有效的溶栓治疗时间窗只有3小时。”张志远说,根据最新的流行病学资料,恶性肿瘤、心脏病、脑血管疾病是导致全球人口死亡的三大疾病,其中,脑卒中居我国人口死亡原因首位。大约2/3脑卒中患者存活下来,但仍有1/2的生存患者躯体残疾。这意味着绝大多数患者不可能在3小时的时间窗内获得最有效的抢救治疗,因

此,康复治疗就成为最重要的治疗手段之一。脑卒中早期康复治疗一直是众多康复医学专家推崇的理念,实践证明,康复治疗开始时间越早,残疾的可能性越小,生存质量越高。

早期康复治疗要选好时机

“长期以来,人们对脑卒中急性期的患者只注重药物治疗,忽视急性期的康复治疗,大多数患者在住院期间没有开展康复治疗,错过了康复的最好时机。”张志远说,不少患者虽然保住了生命,却遗留了严重残疾,最后只能返回家庭,不能回归社会。

张志远介绍,早期康复介入的时机一直是大家关注的热点。第17届欧洲卒中会议上的一项多中心单盲Ⅲ期临床研究的数据表明,生命体征稳定无进行性加重的脑卒中患者在症状发作后24小时内应进行康复锻炼,但康复过程中应对意识、血压、脉搏、心电图、呼吸状态、神经学体征有无恶化等进行监控,并在医生监视下慎重地实施康复。另外还要注意有无高血糖、营养不良、痉挛发作、中枢性高热、深静脉血栓形成、血压波动、心律不齐、心功能不全、吞咽困难、瘫痪侧关节炎、压疮、消化道出血、泌尿系感染等并发症。建议对全身状态不良、不能坐的患者,在卧位进行关节活动范围的训练,保持良好肢体的摆放和体位变换。而对于有严重并发症不能耐受主动康复训练者及因严重精神症状、意识障碍等不能配合康复训练者,主要进行一些预防



性康复治疗。

早期康复的基本目标

张志远说,早期康复的基本目标有以下几个方面:防止废用综合征产生;防止肢体痉挛产生,防止误用综合征及过用综合征;防止并发症。如肌肉痉挛、关节挛缩、肩手综合征、肩关节半脱位等,为以后的系统康复打下基础。

病情稳定后卧床超过两周,即可产生“废用综合征”,表现为肌肉萎缩、反复感染、心肺功能退化、神经功能退化、褥疮等。大量研究已

证实,早期适当活动不但不会使复发率增高,反而能降低死亡率。科学、谨慎的早期康复性训练可以大大降低“废用”状态的出现,加快功能恢复且不会加重病情和增加复发率。以肢体偏瘫为例,下肢负重功能越早进行训练,就可为步行创造条件。脑卒中患者如果一味长期卧床静养,易导致肌肉和神经的继发改变,如肌肉萎缩、关节挛缩,运动功能恢复就困难了。

张志远提醒,及早恢复不是不问青红皂白地“蛮干”,而是要在专业人员指导下科学、规范地康复处

理,否则易引起“误用综合征”。比如,脑卒中的患者常有上肢屈肌张力高,甚至处于痉挛状态,手指、手臂向内侧伸,不能伸直,有些病人及家属不懂康复知识,在本应锻炼手和臂的伸展功能时,却使用一种练握力用的“橡胶圈”拼命地练手的握力或用各种方法练习上肢的拉力,结果强化了屈肌,越练手指和肘关节越伸不直,长时间锻炼的后果是加重了手和臂的病态姿势和功能障碍,纠正起来难度更大。

早期康复的内容

张志远说,早期康复包括良好肢体的摆放,关节活动度训练,动作转移训练,适度的主动、被动运动及基本的ADL训练,必要的床边语言、吞咽、构音训练、心理支持等内容。另外,要注意瘫痪迟缓期肩关节的保护,防止上肢下垂过久致肩关节半脱位;防止肩手综合征、下肢深静脉血栓形成等并发症,同时积极处理大小便功能障碍。

“近年,我们科室对收治的脑卒中患者进行早期康复治疗,均取得良好的效果。”张志远介绍,市第一人民医院康复科是以中医及中西医结合治疗脑出血、脑梗死后遗症、脊髓损伤、骨关节病、创伤外后遗症、风湿、类风湿性关节炎,及糖尿病足、糖尿病周围病变为主的特色科室。现有医疗人员7人,其中硕士研究生5人。护理人员7人,康复治疗师3人,所有医师均具有较强的中医特色治疗水平且在急诊科单独值班半年以上,有较好的急救处置能力。