

心脑血管病的特色门诊

对于心脑血管疾病患者来说,一些专病的特色门诊,应留意,说不定哪天需要就诊。

老年记忆门诊 提供专业认知训练

认知功能训练门诊或老年记忆门诊可以为患者提供专业的认知训练和家庭治疗方案。

如首都医科大学宣武医院的认知功能训练护理门诊由神经内科具有相关专业知识的护理团队成员出诊,针对认知障碍患者的患病特点及疾病进展制订个体化一对一认知训练方案。同时为患者提供切实可行的家庭训练方案,解答家属在家庭照顾中的疑惑,最终达到改善患者认知功能的目的。

而哈医大四院的老年记忆门诊不仅提供免费简易认知量表检测,免费为患者制订个性化的治疗方案,包括药物治疗和认知功能康复训练方法等,还为患者提供了优惠的影像学检查。

哈医大四院老年记忆门诊负责人、神经内科痴呆研究室主任李绪翎介绍,中老年人如果怀疑自己记忆力下降;被家属和密切接触者发现记忆力明显衰退;出现其它认知功能下降,比如语言能力、定向能力、计算能力、思考判断能力大不如前;伴有情绪、心理或睡眠问题时,建议到老年记忆门诊就诊。

帕金森专病门诊 解决就诊奔波苦

帕金森治疗涉及神经内科、神经外科、神经心理、神经康复以及护理等方面的问题,而我国目前大多数医院的模式是单科管理,患者经常在各个科室之间进行徘徊、辗转,导致患者和家属身心疲惫。帕金森专病门诊则为患者解决了这一难题。



江苏省人民医院的帕金森专病门诊开创了多学科联合诊疗模式,联合神经内科、神经外科、康复科、影像科、麻醉科,中晚期的帕金森患者来医院就诊时不用再单独挂多个科室,直接挂专病门诊即可。

上海市东方医院脑卒中中心主任李刚介绍,上海市东方医院脑血管病中心在脑血管病社区高危因素筛查、院前急救、院内急诊以及卒中病房诊疗方面均有特色,卒中病房里开展了不同于传统病房的治疗项目,包括对脑血管狭窄的筛选评估和介入治疗、脑血管造影,脑动、静脉溶栓治疗,抗凝、抗血小板治疗,神经外科手术治疗,卒中后认知测评,语言、吞咽、肢体训练,脑血管病的一级、二级预防,早期康复治疗。

首都医科大学宣武医院的脑卒中门诊包括对卒中患者及高危人群体检,对患者进行规范化药物治疗以及进行介入、手术干预治疗等,此外还会为脑卒中患者及高危人群做健康宣教、生活指导并建立健康档案,定期随访。

脑卒中门诊 急救防治一条龙

卒中专病门诊包含了卒中的

综合防治,包括为患者进行卒中危险因素筛查、卒中发病风险评估,为高危患者制定卒中预防计划,对已出现卒中症状者进行规范化的诊断和治疗,对卒中患者进行二次预防,降低卒中的复发率、致残率和死亡率。

轻度血脂异常,在改善生活方式基础上,坚持2-3个月中药调理,多数患者可有明显改善,继续坚持中药代茶饮可以维持血脂水平;对于血脂升高明显,中西医结合治疗可进一步促进血脂达标,减轻头昏、困倦、胸闷、肢麻、乏力等临床症状;对不能耐受西药(服用西药后肝功能异常或肌肉疼痛等)的患者,中药也是较安全的治疗选择;对早期发现的动脉粥样硬化斑块,坚持长期中西医结合治疗,可在一定程度上延缓甚至逆转动脉粥样硬化的进展,减少急性心脑血管疾病的发生。

高血脂症专病门诊 综合调节血脂谱

高血脂症与动脉粥样硬化的发生和发展有密切的关系,中国中医科学院西苑医院心血管科把高血脂症、动脉粥样硬化作为研究的重点,曾获中国中西医结合学会科学技术一等奖。在系统总结国内中医及中西医结合治疗高血脂症动脉硬化经验的基础上,结合传统优势特色,开设了高血脂症专病门诊。

轻度血脂异常,在改善生活方式基础上,坚持2-3个月中药调理,多数患者可有明显改善,继续坚持中药代茶饮可以维持血脂水平;对于血脂升高明显,中西医结合治疗可进一步促进血脂达标,减轻头昏、困倦、胸闷、肢麻、乏力等临床症状;对不能耐受西药(服用西药后肝功能异常或肌肉疼痛等)的患者,中药也是较安全的治疗选择;对早期发现的动脉粥样硬化斑块,坚持长期中西医结合治疗,可在一定程度上延缓甚至逆转动脉粥样硬化的进展,减少急性心脑血管疾病的发生。

老人健康关键是心态

受访者:洪虎,1940年6月生,共和国历史上唯一一位两次被授予上将军衔的洪学智将军之子,原吉林省省长、全国人大法律委副主任委员,中国职业经理人协会创会会长、高级顾问。

说起老人健康,往往关注生理健康,其实,心态健康更值得关注。

心态好到底有多重要?洪虎打了一个比喻,就像那地里的幼苗,如果只看重肥料、阳光等外在因素,植物不一定都长得好,还要看植物本身的生存能力怎样。而心态好的人,就好比生存能力强的植物,能从周围的环境中汲取养料,茁壮成长。

困苦经历,让人受益

不少人认为,只有安定、舒适才能健康、长寿。其实不然。生活中不如意十有八九,若能在艰苦环境中泰然自若、心态平和,自然就身心健康。洪虎是“红二代”,曾担任过吉林省省长,自小随父亲南征北战,成长环境恶劣自是不用多说。

1963年,洪虎从原北京工业学院(北京理工大学)毕业后,分配到吉林化学工业公司工作,两年后调到青海黎明化工厂,在企业做了15年的技术与管理工作。当年所在车间主要制造液体火箭推进剂,苏联专家撤走后,作为车间技术员面临的困难可想而知,他坦然面对,在车间领导和老工人带领下,克服障碍,突破难关。洪虎一直很怀念自己当年在一线基层的那段经历,那段经历让他提升了能力,磨练了意志,锻炼了心智,受益终生。

与人为善,助人为乐

洪虎的父亲洪学智,虽说是开国上将,却历经了“四起三落”,仍活到94岁。1959年,他因受彭德怀问题牵连,解除军籍,降职下放到长春工作。但他不在意,始终用豁达、平和、宽厚的心胸对待他人。在长春,他常和老人下象棋;跟理发员关系处得跟朋友似的。大家亲切地叫他“老洪头”。

孟子提出的“与人为善”是说要与别人一起行善。帮助别人,首先要心怀善意。别人有难处,尽一臂之力;如果实在力所不逮,也要善意相待。

对新事物保持敏感

说起老年生活,人们常想到遛弯、晒太阳、看电视。但老人生活终究取决于老人自己。当然,这首先要基于老人身心健康的状况,调整好心态,尝试新鲜事物,乐观面对现实,努力让自己每天的生活充满朝气。

洪虎如今已77岁了,很多人在这个年龄早已赋闲在家,但洪虎没认为自己老了就该歇着。2013年2月从全国人大法律委员会退休后,又把全部精力投入到新成立的中国职业经理人协会中。跟他以前的工作相比,这完全是新的事业。但洪虎依然在中国职业经理人协会会长岗位上奔忙,上班、出差、调研,片刻不闲。现在他已辞去会长职务,但还在操办着中国职业经理人事业发展。这样的生活,使他时常处于学习、思考、探索、创新的享受中,生活过得很充实。

专家提醒

女性四个特殊时期防心律失常

月经周期 与月经周期变化密切相关的心律失常首推室上性心动过速,研究发现月经周期第7天,雌激素水平最高,发作次数最少;第28天黄体期,心动过速发作次数最多、持续时间最长。另有心脏电生理研究发现在高雌激素水平时,电生理检查不易诱发室上性心动过速。

妊娠期 妊娠期间心律失常的发生率大体呈上升趋势。不但原有的心律失常发作次数较以往增多,而且可能出现新发的心律失常。既往无症状的心律失常,在妊娠期间症状会变得明显。因此孕前心脏相关检查及心律失常诊治是很必要的。不过,孕产妇发生致命性心律失常极为少见。妊娠期常见的心律失常大多数在分娩后可以恢复正常。

产后 这时期雌激素与孕激素的水平均较高,心脏对儿茶酚胺的敏感性也增加,加之产妇产后劳累、焦虑,心律失常事件显著增加。

绝经期 绝经期最易发生的心律失常是心房颤动,并且具有一定的特征:无明确病因多见;更无时间规律性;心房颤动持续时间明显长于男性;发作次数每周大于两次等。

链接

多吃豆制品 富含大豆蛋白的饮食习惯有利于女性心血管健康。女性绝经前后由于性激素波动,动脉粥样硬化的发病率会明显上升。如果可以终身食用大豆制品,能够最大限度地减少动脉粥样硬化发生。

常喝柚子汁 日常摄入柚子汁能帮助中年绝经女性远离动脉硬化,保持血管的弹性,从而使得血液能够更好地流入心脏。

急慢性腰痛试试针灸

专家提醒

房繁恭:中国中医科学院针灸医院针灸科主任医师;擅长:卵巢早衰、不孕不育、颈椎病、过敏性鼻炎等疾病的治疗。

李滋平:广东省中医院针灸科门诊主任;擅长:颈肩腰腿痛、头晕头痛、失眠等疾病的诊治。

近日,《美国内科年鉴》发表的美国家医师学会(ACP)《急性、亚急性及慢性腰痛的无创治疗临床实践指南》中将针灸作为治疗急慢性腰痛唯一的一线疗法进行推荐。

广东省中医院针灸科主任李滋平教授认为这两方面原因:一是循证医学表明,针灸治疗腰痛副作用小,临床少见不良反应;二是由腰痛这个疾病本

专家提示

糖友经常会出现胃肠疾病,比如便秘或腹泻、胃炎、胃溃疡等。为防止出现胃肠功能异常,一定要以预防为主。

首先,要严格控制血糖及其他相关危险因素,减轻或避免糖尿病神经并发症的发生。第二,可采用定时、定量、分餐的饮食

身的性质特点决定。如运动时常见的肌肉拉伤、肌腱损伤等软组织损伤会导致某部位皮肉筋脉受损,出现经络不通,经气运行受阻,瘀血内停而成。立马进行针灸治疗,通过针刺疏通经络,可使软组织的瘀血得以消散,效果好且见效快。

对于腰椎间盘突出症、腰肌劳损等慢性疾病而言,绝大部分采取非手术保守治疗就能达到病情的缓解和治愈,而针灸就是保守治疗的重要方法。

出现腰痛症状时,很多人都因为工作忙而不太“上心”,以为扛一下就过去了。殊不知,久而久之会造成慢性腰痛。中国中

糖友易患胃肠疾病

方法,使胃肠的蠕动、消化液的分泌长期处于一种规律、适度的状态,这个方法对预防胃肠功能紊乱和各种胃肠疾病十分重要。第三,每餐中各种食物的合理搭配,也可以预防糖友胃肠功能的紊乱。比如,每餐中膳食纤维过少,会引起大便干燥,膳食

纤维过多,则可以引起腹泻。第四,糖友定时排便,也是非常重要的。因为,这样的生活习惯可以使肠道的功能更有规律性。

第五,要积极治疗各种胃肠疾病。当已经合并胃肠并发症时,则要及时看医生,进行药物治疗。

降压比降糖更重要

都会加重对心、脑、肾、血管等靶器官的损害。有研究显示,严格控制血压可使糖尿病并发症(如心肌梗死、脑卒中等)的发生率降低24%,糖尿病死亡率也会下降。此外,糖尿病患者对血压控制要比一般高血压患者低,即血压建议控制在130/80毫米汞柱以下。

2型糖尿病主要的问题是出

医科学院针灸医院主任医师房繁恭提醒,“急性腰痛,防重于治”。

具体来说,得了急性腰痛需及早就医,尽量彻底、及早治愈。病情痊愈后,腰背部肌肉锻炼需要进一步加强,如小燕飞、平板支撑等动作。腰部活动时动作应协调、姿势要正确。如搬、提重物时,应取半蹲位,使物体尽量靠近身体,避免提起过重物。也要注意劳逸结合,不要在一个固定体位和强迫姿势中过久工作。

保健提示

骨质疏松运动悠着点

骨质疏松的老人活动时不要太猛,悠着点。

提举:不要提举超过4.5千克的物品或行李。拾取物品时,不要采用弯腰方式,这样会使后背与地面平行,对背部产生极大牵拉;从地面向上提举物品时,首先屈曲一侧膝关节着地,略微收腹以支持背部,呼气时提举或站立,不要屏住呼吸,借助下肢力量站立起来。

携带:不要携带超过4.5

千克的物品、行李或婴儿,携物时尽量将物品处于腰部水平靠近体侧。较重物品分装在不同袋子,双手尽量分别携带相同重量的物品使负荷平衡。

推和拉:当吸尘、清扫时,保持双足一前一后分开站立姿势,面部朝向操作方,避免背部弯腰或扭转。以摆动方式将重心从一足转移至另一足。

就医提示

失眠超三个月 小心慢性失眠

一般将病程持续时间少于3个月的失眠称为短期失眠障碍。短期失眠障碍可找到相关诱发因素,去除诱因,部分患者睡眠可恢复正常,但仍有部分患者会转为慢性失眠。

神经内科心理治疗师郭嘉介绍,失眠具有慢性化、复杂性的特点,所以短期失眠患者需积极治疗,包括心理行为干预和(或)药物治疗,

对防止转化为慢性失眠非常重要。

失眠患者往往对失眠有认知偏差,如睡眠期望过高,对睡眠原因错误理解,因而临近睡眠时就感到紧张、恐惧,担心睡不着,形成恶性循环。认知疗法就是帮助失眠者消除这些不合理观念,减少对失眠的恐惧,重塑对睡眠的期望值。

