

最新的预防卒中指南

◆ 张家庆

我国老人死因中,除了肿瘤,就是心脑血管病了。而这些因动脉硬化而致死致残的疾病中,国外以心肌梗死较多,而我国则以卒中(俗称中风)较多。因此如何预防脑卒中的发生对老人尤其重要。2014年10月28日美国心脏学会及美国卒中学会共同于《卒中》杂志上发布了新的预防卒中指南,较3年多前的一版,增加了些内容。

新指南推荐的预防措施主要有4项:

一、吃地中海饮食或DASH式饮食,可加硬壳果。所谓地中海饮食指希腊、南部意大利及西班牙地区的传统饮食,其中橄榄油、豆类、粗粮、水果及蔬菜含量高,鱼类含量高至中,再加适度奶酪及酸乳,肉类较少。DASH原文意思是“停止高血压的饮食措施”,由美国卫生部下属单位提出,主要是多吃水果、蔬菜、粗粮,能吃低脂牛乳、肉类、鱼、禽类、坚果及豆类,限制含糖食物、饮料及红肉。我国可参考以上饮食,主要是限制饱和脂肪,如红肉、奶酪及奶油。

二、用家用血压计在家监测血压。要运动、吃以上饮食及避免超重来预防发生高血压。如有高血压应在正规医院坚持治疗。因高血压占了卒中发病原因的90%。

三、限制饮食中的食盐,我国每人每日限6克。

四、不吸烟,也不吸二手烟。因吸烟及口服避孕药可增加卒中风险。

除了以上生活方式改变外,新版较2011年版又增加了许多易发生卒中情况的处理:

房颤 即心房纤维性颤动,因心房不能正常收缩,故易产生血栓,如进入大脑即致卒中。因瓣膜病变产生房颤,主张用抗凝剂华法林。对非瓣膜病变产生者应根据个体情况而



处理。

其他心脏病 二尖瓣狭窄且有过栓塞者可用抗凝剂。主动脉瓣置换后可用华法林及小剂量阿斯匹林。心力衰竭而无房颤或血栓栓塞史者可用抗凝剂或抗血小板剂。其他还有些少见情况可参考原文。

无症状的颈动脉狭窄 因血流经颈动脉入脑,若颈动脉斑块脱落即可入脑。对无症状者可每天用阿斯匹林及他汀类调脂药。如狭窄>70%可作内膜剥脱术。一般每年由有经验的医师作复式超声检查,以观察进展变化。

偏头痛 妇女偏头痛应强力劝戒烟,不用口服避孕药,尤其是含雌激素者,改用其他避孕方式。同时有卵圆孔未闭者不应做关闭手术。

脂蛋白(a)升高 新版本认为脂蛋白(a)对指示卒中危险性并不明确。

炎症及感染 血中高敏C反应蛋白>2.0mg/dl可考虑用他汀类以降低卒中风险。

由于卒中是致死致残的主要病因之一,所以采取各种预防措施特别重要,尤其对老人。这本新的指南虽是国外的,但值得我国参考。

「精神卫生名院行」促精神卫生整体发展

◆ 陈平

精神疾病作为中国卫生系统最大的疾病负担,诊断和治疗仍然处于较低水平,给患者和社会带来了严重负担。我国重性精神疾病患者约1600万,并有逐年增多的趋势。精神疾病在我国疾病总负担中排名首位,约占疾病总负担的20%。根据世界卫生组织推算,中国神经精神疾病负担到2020年将上升至疾病总负担的1/4。

2013年5月《精神卫生法》的出台对发展我国的精神卫生事业、规范精神卫生服务、保护精神障碍患者的合法权益都有非常明显的积极作用。

然而,由于《精神卫生法》实施时间尚短,各项工作仍面临不少困境。精神卫生领域的发展仍然面临诸多问题,如保障水平低,各地保障层次不均衡;专科医院的补偿机制不完善,专业人员激励机制缺乏,人才流失严重;医疗与防治以及康复的脱节,病人教育普及率低且手段单一;基层医生的继续教育不完善等等。

应对这些情况,礼来制药携手各地机构在全国各地共同开展“精神卫生名院行”项目。日前在沪举行该项目的第一站,由礼来制药联合复旦大学医院管理研究所共同举办,论坛邀请苏浙沪三地卫生有关部门、精神专科医院等围绕精神卫生的发展展开讨论。项目旨在建立跨领域有效的沟通平台,促进精神卫生领域的整体发展。

正确护理儿童伤口 减轻孩子终身“印记”

◆ 李红

儿童伤痕往来自两大方面,先天畸形以及后天意外伤害。无论是先天伤痕还是后天创伤,科学有效的儿童伤口护理都至关重要。而在我国,家长对儿童伤口护理的认知不足和误区,常常会对遭遇伤害的儿童身心带来长远的影响。12月23日是“宝宝安全日”,近日,来自上海第九人民医院的王国民主任以及华山医院的穆雄铮主任,就儿童伤口缝合及伤口护理领域话题进行科普讲解,唤醒父母及时就医意识,普及儿童伤口护理常识。

有形伤痕 无形阴影

今年7月的一天,四岁半的阳阳在和小朋友玩耍时发生了意外。小伙伴的腿绊倒了阳阳,而他恰恰跌倒在厨房桌角旁。当时只有奶奶在家,见到孩子跌倒,老人急忙给阳阳抹了老家秘方香油。直到3天后妈妈出差回来,阳阳才被带到医院进行伤口处理。阳阳的伤口足足缝了6针,伤口长度3.5cm。由于处理不及时,额头上还是留下了一道很明显的疤痕。阳阳由于受到了惊吓,很长时间都不敢去医院打针,不肯上幼儿园。“有形”的伤痕,给幼小的心灵蒙上了一层“无形”的阴影。

穆雄铮主任介绍,像阳阳这种情况,如果家长有正确的护理意识,在发现孩子出现较深伤口时及时送往医院,就不会出现之后一系列心理创伤。据2010年全国伤害监测系统收集的儿童伤害病例显示,41.8%的伤害发生在头部和面部,这些位于暴露部位的伤口更需要及时科学的护理,但因为家长的认知误区,这些意外的伤口可能在孩子无羁的皮肤和幼小的心灵上留下终生的“印记”。穆主任继续解释道:一方面,大多数家长觉得磕磕碰碰是小事,认为儿童的成长中难免有意外伤害发生,这种轻视往往延误了治疗时机,从而留下明显的疤痕;另一方面,传统观念普遍认为伤口经过手术缝合肯定会留下疤痕,轻

则留下“蜈蚣脚”一样难看的疤痕,重则导致伤口感染不愈恶化。

王国民主任介绍:很多家长除了对儿童各种意外伤害存在错误观念,对于很多先天性畸形的治疗也存在类似的观念上的误区。唇腭裂,俗称兔唇、豁嘴,是口腔颌面部最常见的先天性畸形。唇腭裂带给孩子的不仅仅是身体上的缺陷,更多的是心理上无法愈合的伤痕。然而,很多患有唇腭裂的孩子常常由于父母存在的认知误区而遭受二次伤害。一些父母觉得孩子年龄太小,不适合接受手术治疗,从而错过了最合适宝贵的治疗时机。

及时就诊 远离伤痕

那么,如何让孩子远离伤痕生活,减少心灵伤害呢?什么样的护理才是最科学有效的?

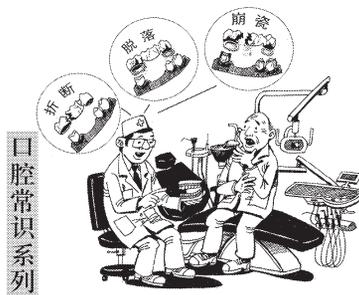
王国民主任指出,对先天性唇腭裂,应及时去医院就诊,接受手术治疗。理想的手术效果和精细的缝合技巧可以改变孩子的一生。

穆雄铮主任强调:对于儿童意外伤害,家长可以对表皮擦伤等进行简单的伤口清洗和护理,但由于在家中伤口的护理操作很难做到完善,即使是小伤口,如果孩子出现剧烈苦恼挣扎,或伤口感染异物,还需及时将孩子送到医院就诊排查原因,以免造成进一步的伤害。穆主任介绍说,医生会根据伤口的情况,采取合适的处置措施,达到尽可能减轻伤口疤痕的目的。对于头面部等暴露部位的伤口,应当尽可能采用针尖锋利、穿透性好的美容针以及组织反应小、患者痛感低、感染率低的缝线。而对于伤口条件允许的儿童患者,可以使用组织胶水进行伤口的关闭,这样术后不需要拆线,防水防污染,减轻孩子痛苦,也减轻了家长的负担。

对孩子的伤口进行正确的护理,不仅能减少疼痛,为伤口愈合提供理想条件,更能保障孩子的心理健康。

烤瓷牙坏了掉了怎么办?

选择活动义齿更安心



烤瓷牙“事故”不断烦恼多

生活中,烤瓷牙使用时间较长的患者经常出现金属内冠和外层瓷粉分层现象,即外层瓷粉脱落,内部金属暴露,俗称“崩瓷”。

前牙经常要啃食物,如玉米棒、苹果等,牙齿发力有个角度,而烤瓷牙备牙时已经磨去一半以上的好牙组织,角度不对,烤瓷牙很容易折断,俗称“烤瓷牙折断”。

做过牙齿根管治疗的烤瓷牙受到外力时,就会轻微晃动,牙根的密合就会不太好,而抽掉神经的死髓牙,脆性高、牙根免疫力低,细菌一旦入侵,处理残根腐蚀唯一办法就是等待,直到烤瓷牙桥体脱落,俗称“烤瓷牙脱落”。

所以,烤瓷牙不是永久的,一旦出现以上这些问题,尤其是烤瓷牙将要脱落或者完全脱落,再装烤瓷牙已经没有好的基牙条件,要想重新装烤瓷牙会给临床带来难题,口腔患者往往会感到无助和纠结,其实,根本不用担心,传统的活动义齿就能解决您的困惑。

谈到活动义齿,人们总认为金属支架放在口中一定会很难受,没有烤瓷牙舒适,就拒绝装活动义齿,其实您可以向装过活动义齿的老人们打听一下,活动义齿怎么样?刚戴上确实有点难受,时间一长不戴反而觉得缺少什么,所以说,活动义齿仍然是安全可靠、舒适卫生,非常耐用的佳选。

活动义齿是一种非常灵活的镶牙手段,无论您口中缺多少牙,还有烤瓷牙脱落后的残根残牙,都不影响装活动义齿。这几年口腔行业采用高科技的医用纯钛和诺必灵、维他灵材料作假牙基托网状支架,因材料支架几乎像纸一样轻薄、质地都坚硬无比,又有韧性、基托薄、重量轻、效果好,感觉极为舒适、异物感小、适应快,不影响发音,并具有很强的吸附力,大大提高咀嚼效果。而这些材料网状支架将烤瓷牙拆后遗留下的残牙、残根保留在原位,分担了覆盖在残牙、残根上的活动假牙一部分咀嚼力,也就减轻对牙床的压力,即使今后掉了其它好牙和残牙,依旧可以在网状支架上直接补上假牙,而补这些假牙都是免费的,戴习惯的假牙支架完全不用更换,经济又实惠,而且无后顾之忧。

值得一提的是,老年人随着年龄增长,逐渐产生骨质疏松和牙龈萎缩,并非所有人都适合种植牙、烤瓷牙。而精美、轻巧、且耐用的活动义齿则可以在您的口中陪伴终身,助您尽享天下美味佳肴,欢度晚年。

文:石亦华

上海夕阳红口腔门诊部

联系电话: 62490819 62498957
地址: 万航渡路1号环球世界大厦副楼(B座)1002室

沪医广2014第09-26-C253号 医广证有效期至: 2014年9月26日至2015年9月25日止