

# 县老领导李晓光、荆军武、李服役一行调研乡镇卫生院发展情况



本报讯 10月25日,县老领导李晓光、荆军武、李服役等到部分乡镇卫生院,对乡镇卫生院的发展情况进行调研。县委常委、政府副县长董宏运陪同调研。老领导魏守峰、王永华、魏金发、李常忠一同参加。

调研中,老领导们先后到横水镇中心卫生院、安峪镇中心卫生院,认真听取负责人详细介绍,全面了解了基层卫生院在学科建设、中医药特色服务、人才培养、医疗服务等方面的发展情况。

座谈会上,老领导一行观看了我县中医药事业发展纪录片。运城市中医协会绛县分会暨绛县中医协会名誉会长李晓光、荆军武等对乡镇卫生院的各项工作表示肯定,希望

乡镇卫生院要不断加强基础环境和人才队伍建设,继续坚持中西医结合的办院方向,重视中医药特色优势的发挥,竭力打造群众满意的现代化医院。

董宏运表示,县政府在今后的工作中要充分发挥中医药特色,弘扬中医药文化,切实提高中医药服务能力,提高老百姓对中医药服务的获得感和满意度;要进一步加强基层卫生人才队伍建设,优化卫生人才资源配置,吸引大批优质医疗人才到基层,促进优质医疗资源向镇、村两级流动,满足人民群众日益增长的医疗卫生需求,全面提高我县的医疗服务水平。

## 卒中秋冬季高发预防牢记六字诀

提起中风,大家并不陌生,但很多人没有意识到,中风犹如体内潜藏的一颗炸弹,随时可能引爆。根据近期发布的《中国卒中报告 2019(英文版)》数据显示,2018年卒中(俗称“中风”)已经成为我国成年人致死、致残的首位病因,具有发病率高、致死率高、死亡率高和复发率高的特点。每5位死亡者中至少有1人死于卒中,我国卒中的死亡人数约占全球卒中死亡人数的三分之一,而带病生存的卒中患者在我国已高达1300万。在第15个“世界卒中日”到来之际,江苏省中医院神经内科主任、主任医师吴明华教授教你如何及早识别脑卒中,预防脑卒中的发生。

### 死亡率高 秋冬季高发

脑卒中又称中风,是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一组急性脑血管疾病,包括缺血性和出血性卒中。该病发病急,症状呈现多样化,病情变化迅速,常留有后遗症,死亡率很高,可导致肢体瘫痪、语言障碍、吞咽困难、认知障碍、精神抑郁等。更为严重的是,存活下来的卒中患者中,约有75%不同程度地丧失劳动能力,重度残疾者占40%以上。

许多人都知道高血压、肥胖、吸烟酗酒、血脂异常、缺乏运动是中风的危险因素,而其他的一些诱因却鲜为人知,比如气候因素,如晚秋乍寒,气温骤降,血管对温度变得敏感,容易导致血压值异常上升,若不加以注意,非常容易引起脑中风。

### 速记“脑卒中120”

很多人都觉得卒中来得突然,没法预防,其实一些容易被忽视的症状可以作为判断卒中的预警信号。“脑卒中120”是一种适用于国内的迅速识别脑卒中和即刻行动的策略:

- 1——一张脸:嘴角歪斜,舌头歪。
- 2——两只胳膊:平行举起,单侧无力。

0——聆听说话:言语不清,表达困难。

如果通过这三步观察怀疑患者是中风,可立刻拨打急救电话120。

一般来说,发病后4.5小时是缺血性脑卒中救治的黄金时间,在此时间窗内可以使用静脉溶栓治疗以恢复脑部血流,每延误1分钟,就有190万的神经元坏死,残疾率将明显提高。对发病在4.5~6小时的患者,可以考虑急诊血管内治疗,如急诊取栓、支架等。发病在24小时内,经评估后可进行血管内治疗。发病1~3月内是康复黄金期。错过溶栓治疗或者溶栓后仍有功能障碍的患者,除接受营养神经、改善循环等治疗外,应尽早积极地进行康复训练,以减轻功能残疾,最大限度恢复自身能力。

中医认为,卒中的病机为正气亏虚,饮食、情志、劳倦内伤等引起气血逆乱,产生风、火、痰、瘀,导致脑脉痹阻或血溢脑脉之外,临床上多辅以扶正祛风、泄火化痰、活血化瘀等中药进行治疗。常用的中药处方,例如天麻钩藤饮、桃红四物汤、补阳还五汤等。常用的中药如川芎、天麻、黄芪、红花等。此外针刺、艾灸、穴位贴敷、耳穴埋籽、熏洗等外治法也有较好疗效。

### 预防卒中六字诀

静即心静。狂喜、暴怒、忧郁、悲哀、恐惧和受惊都会诱发中风。所以患者应该保持乐观愉快的心理状态,避免情绪剧烈波动。

动即适度运动。每天坚持散步,做体操或打太极拳等柔缓的运动,以增强体质,预防中风。尤其是肥胖的人要通过运动来控制体重。“胖人多中风”,肥胖的人,特别是苹果型肥胖(以腹部肥胖为主),容易患高血压、糖尿病,所以也容易发生中风。

节即节制、节律。作息有时,防止过劳。脑过度劳累时,脑部血流量增加,容易诱发中风。所以中老年人要合理用脑,避免用脑过度。过度疲劳也是中风的常见诱因。所谓



过劳,多指日常过度繁忙劳累,如有人经常工作到深夜、睡眠不足、应酬频繁、旅途劳累,看电视时间过长,都会导致中风的发生。尤其是患有高血压、糖尿病、冠心病的人,过劳往往是中风的诱因。所以,无论工作或学习,都要张弛有度,劳逸结合,做事更要量力而为。

饮食有节,忌食辛辣油腻食物,并保持大便通畅,杜绝吸烟饮酒。吸烟是中风的主要危险因素。吸烟越多、吸烟年龄越早的人,发生中风的机会也就越多。吸烟可以使血管痉挛,血压升高,还能加速动脉硬化,促使血小板聚集,从而导致血液黏稠,血流缓慢,为中风创造了条件。酗酒者,发生中风的几率也比一般人高出1倍。经常喝酒的人,心跳加快,血压升高,一旦脑血管破裂就会出现“出血性中风”。

治对高血压病、高脂血症、糖尿病、冠心病或者其他心脏病伴有心房纤颤等基础病者应该及早进行有效治疗。

勤即勤体检。卒中好发于40岁以上的中老年人,所以建议每年定期进行健康体检,及时发现卒中危险因素,尤其老年人应该勤测血压、血糖、血脂等。

快一旦出现中风先兆要快到医院就诊。中风先兆又称“小中风”,主要表现为自觉半身无力或半身麻木,突然说话不灵或吐字不清,甚至不会说话,但持续时间短,最长不超过24小时。发生“小中风”的患者在一年内内有42%发生中风。必须高度重视“小中风”,及早就诊。

## 经常玩手机伤神伤气血

从中医角度讲,经常玩手机可能会给身体带来很多伤害。

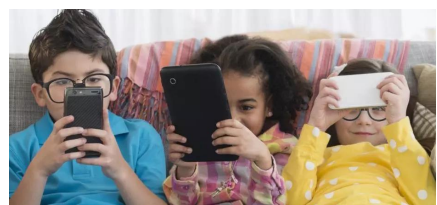
**伤神** 传统医学认为,“精神内守,病安从来”。意思是说,意根清净,不拘泥于琐事之中,才活得自在健康。每天看手机,接收大量信息,容易刺激心神,使人不安,缺乏内心的宁静快乐。

**伤气** 中医认为,五脏六腑之精气,皆上行于头面部。气息运动对维持身体状态非常重要,人体“怡然自得”时,呼吸吐纳的过程升降浊,可以排出病气。但整天盯着手机,人体的气息会时而跟着信息、视频等内容紧张、松弛,这样会打乱气息运行的基本规律,体质自然也就跟着变差。

此外,有些人玩手机还喜欢戴着耳机,用耳过度也会伤气。耳为肾所主,耳为诸脉之所系,直接循行耳部的经脉有三焦经、胆经、小肠经、胃经、膀胱经,加之其他的络脉循行于耳,因此,耳为经脉聚会之处。用耳过度,会损伤十二脉经气。

**伤血** 《黄帝内经·素问篇》中说:“久视伤血”,意思是说目与血的关系最密切。长时间盯着屏幕,一是血液流动不畅,会导致气滞血瘀;二是过度用眼,会消耗气血,影响视物。肝开窍于目,目受肝之精血滋润和滋养方能视物清晰,若无滋润或滋养,就会眼干眼涩。

手机作为现在社会工作、交际不可缺少的设备,完全不用不现实,但一定要科学使用。如果不可避免地需要长时间用手机,日常可用玫瑰、枸杞等代茶饮。



## 绛县新冠肺炎疫情防控指挥部通告

截止2020年10月25日14时,新疆喀什市共新发现138例无症状感染者。自10月25日24时起,将喀什地区疏附县站敏乡、托克扎克镇、吾库萨克镇、萨依巴格乡疫情风险等级定为高风险,疏附县其他乡镇疫情风险等级定为中风险,其他县市疫情风险等级定为低风险。为保障全县人民身体健康和生命安全,县疫情防控指挥部提醒广大市民:

一、请密切关注掌握国内高、中风险地区疫情的动态变化和病例的行动轨迹,如非必要,请近期不要前往新疆喀什市等出现疫情的地区。

二、凡10月10日以来,新疆喀什市来绛返绛人员,应主动向所在社区、单位报备,第一时间进行核酸检测并接受社区健康管理。

三、近期去过新疆喀什市,如出现发

热、咳嗽等症状,要佩戴一次性医用口罩及以上级别口罩,立即到就近的医疗机构发热门诊进行排查诊疗,就医途中请全程做好个人防护,尽量避免乘坐公共交通工具。

四、自10月25日起,由新疆喀什市来绛人员必须持有7日内核酸检测阴性证明。无核酸检测阴性证明的,来绛到达目的地后,先临时集中隔离,进行核酸检测、

结果为阴性的解除隔离,在做好个人防护和健康监测的前提下,可自由有序流动。

五、日常生活中,要科学规范佩戴口罩,勤洗手、常通风,用公筷、不聚集,保持安全社交距离。如非必要,避免参加人群聚集的活动。

绛县新冠肺炎疫情防控指挥部  
2020年10月26日