



高血压性脑出血的预防和治疗

高血压性脑出血系由高血压病引起的脑内动脉、静脉或毛细血管破裂引起脑实质内的一种自发性脑血管病,又称高血压性脑出血。是高血压病最严重的并发症之一,该病大多起病急骤,进展迅速,病情凶险,病残率约90%,在脑血管病中,其死亡率为40%~60%,居首位。

高血压性脑出血的预防?
1.控制血压。高血压病必须尽早发现,规律持续服药,保持正常、稳定血压,防止血压反跳及过度波动。
2.调节情绪,保持乐观情绪。
3.不要过于劳累,保证不失眠。
4.低脂、低盐、低糖饮食。
5.戒烟、限酒、戒陋习。
6.防便秘,多吃蔬菜、水果,多饮水,软化粪便,避免过度用劲排大便,提倡坐便,以免血压突然增高。
7.适冷暖。
8.降体重。有研究发现,体重每降低10公斤,高密度脂蛋白升高20%,可以有效地降低会引起动脉粥样硬化的低密度脂蛋白。

样硬化的低密度脂蛋白。
高血压性脑出血的治疗:
非手术治疗包括绝对卧床、镇静与稳定血压,应用脱水药、止血药,保持水、电解质平衡,支持疗法,并注意保持呼吸道通畅。应细致护理昏迷病人,及时防治肺炎、胃出血等并发症。

内科治疗适应于以下情况:出血量较小者。一般认为壳核出血或大脑皮质下出血小于30毫升或血肿直径在3厘米以下可进行内科治疗。出血后意识一直清醒或仅嗜睡者。发病后即陷入深昏迷,或病情已发展至晚期,昏迷不宜手术治疗。患者年龄太大,且有心、肺及肾脏疾患,或患有严重糖尿病。

高血压性脑出血的外科治疗:
1.手术治疗的指征。出血量。通常大脑半球出血量大于30毫升,小脑出血量大于10毫升,即有手术指征。

2.脑室、脑池受压变形或消失的,尤以环池、第四脑室更须注意。
3.意识障碍演变。发病后意识障碍轻微,其后缓慢加深,以及来院时意识中度障碍者,应积极进行手术。

手术治疗的方法:
骨瓣或骨窗开颅血肿清除术,开颅直视下彻底清除血肿,止血可靠。有脑疝者可行去骨瓣外减压术。其缺点是手术创伤大、时间长,术后水肿反应重。CT引导或立体定向微创手术血肿吸除术,辅以尿激酶血肿溶解。缺点是难以一次迅速彻底清除血肿,不能发现出血点并直接止血。脑室外引流血肿溶解及腰椎穿刺冲洗,脑室外引流可沟通脑脊液的循环通路,有利于促进脑水肿的消退及脑功能的恢复,同时配合腰椎穿刺释放血性脑脊液及无菌盐水灌注,置换血性脑脊液,可减少脑室内积血。

据光明网

召陵区人民医院

开展“两学一做”学习教育工作会

近日,召陵区人民医院召开了“两学一做”学习教育工作会,医院党总支部书记、院长张向云要求全体党员认真学习贯彻习近平总书记系列重要讲话和关于开展“两学一做”学习教育的重要指示精神。

一是全体党员把开展“两学一做”学习教育作为一项重要政治任务,统一思想,深化认识,切实增强开

展“两学一做”学习教育的政治自觉性。二是在平时工作中要有担当意识,要勇于担当,顾全大局。在开展“两学一做”教育的同时,也要加强对业务知识学习,从而增强担当能力;三是要时刻保持清醒的头脑,切实做到明明白白做人、清清楚楚做事,成为一名合格的共产党员。

张付民



简介

程华东,市中医院副院长,主任医师,毕业于河南医科大学医疗系,先后在河南医科大学附属医院和北京天坛医院进修神经外科专业,擅长治疗重度颅脑损伤,颅内各种血肿清除,特别对高血压,脑出血手术治疗有独到之处,手术成功率高,并且在显微镜下能切除颅内,各种肿瘤手术效果好,费用低,对脑积水及颅骨缺损的外科治疗更有明显的技术优势。



刮痧养肾的好处你知道多少

刮痧是中医传统的自然疗法之一,它是中医皮部理论为基础,用牛角、玉石等器具在皮肤相关部位刮拭,以达到疏通经络,畅气血、活血化瘀、消肿止痛之目的。医生认为,万病由痧起。现代医学研究证明,刮痧有扩张毛细血管,增进血液循环,增加汗腺分泌的功效。其保健作用可以总结为:刮刮颈,不生颈椎病。刮刮胸,气管畅通。刮刮背,骨质不增,腰不疼。刮刮四肢,全身轻松。

疗法一

选穴:太溪、复溜。
方法:刮痧时,用刮痧板从复溜穴刮到太溪穴,手法要灵活,用力要均匀,由轻渐重,边刮边蘸油。刮到皮肤潮红,稍有充血即可,每个部位刮痧时间不要超过10分钟。
功效:补肾益阴,温阳利水,疏通肾经。

疗法二

选穴:脊柱两侧,下腹部,腹股沟处,膝弯区,小腿内侧区。
方法:刮痧时,先刮脊柱两侧,刮至出现痧痕为止,然后刮下腹部,腹股沟处,膝弯区,小腿内侧区。
功效:补肾益精,适用于肾虚气弱精衰所致的腰膝无力,头晕耳鸣或早泄,阳痿等症。

疗法三

选穴:肾俞、膀胱俞、气海、中极、阴陵泉、委阳、然骨、足三里。
方法:刮痧时,先刮背部肾俞、膀胱俞,再刮腹部气海至中极,然后刮下肢内侧阴陵泉,然骨,最后刮下肢外侧委阳,足三里,刮至出现痧痕为止。
功效:强腰补肾,适用于肾虚不足所致的腰痛水肿,阳痿遗精等症。

疗法四

选穴:足底。
方法:先用温水泡脚15分钟左右,擦干脚,在脚底抹上刮痧油,以涌泉穴为中心,先左脚后右脚进行刮痧,以感到酸、麻、胀、痛的感觉为度,每次刮拭10~20分钟。
功效:养肾强肾。

疗法五

选穴:肾俞、三焦俞、膀胱俞、中极、气海、关元、足三里、阴陵泉、太冲。
方法:刮痧时,先刮背部肾俞、三焦俞、膀胱俞,再刮腹部的中极、气海、关元,然后刮小腿部的足三里,阴陵泉、太冲,刮至出现痧痕为度。
功效:强腰补肾,适用于肾虚不足所致的腰痛水肿,阳痿遗精等症。
据新华网

合理锻炼+食疗调理 助你缓解腰部疼痛

久坐不动、长期穿高跟鞋的白领女性容易腰疼,骶髂关节劳损、盆腔肿瘤或者慢性盆腔炎也会诱发腰疼,因此到了女性要注意自己的腰部保健。下面推荐汤饮和自我按摩法,让你从内到外做好腰部保健工作。

健腰汤

桑寄生红枣汤 桑寄生30克,红枣10枚(去核),鸡蛋1个(连壳),红糖适量,水煎。适用于血虚型,见于腰酸,下腹空坠感,心季,面色苍白。
杜断腰花汤 取杜仲、川断各20克,猪腰1对,先将杜仲、川断煎取浓汁后,倒入洗净切好的腰花中,武火热锅,倒入腰花,加入黄姜等炒熟即可食用,每周一次。千斤拔鸡爪汤 千斤拔50克,花生50克(连衣),红枣10枚(去核),鸡爪6只,文火熬汤。适用于气虚型,见于腰酸,小腹隐痛,下坠感明显,气短,乏力,多汗。

强腰按摩法

前屈后伸。两腿开立,与肩同宽,双手叉腰,然后持重地做腰部充足的前屈和后伸各5次~10次,女性护理。运动时要尽量使腰部肌肉放松。

揉散筋结。用拇指指腹仔细在腰骶部触摸,如发现有压痛的硬结时,则以指腹压其上,揉压2分钟。上述方法每天可多次进行,均有舒筋活络、促进局部血液循环、改善腰痛的作用。

双手攀足。全身竖立放松,两腿可微微离开,两臂上举,身体随之后仰,尽量到达后仰的最大水平。稍停片刻,随即身材前屈,双手下移,让手尽可能涉及双脚,再稍停。可持续做10次~15次。留神身体前屈时,两腿不可曲折,否则效果不好。老年人或高血压患者,弯腰时动作要慢些。

揉摩腰背。晨起或睡前,以双手掌上下揉按摩腰背肌肉50次~100次,同时扭动腰部。

据新华网

经常咳嗽气短或是慢阻肺作梗

慢阻肺即慢性阻塞性肺疾病,是由于吸入香烟和其他有害气体引起的高致病、高致残、高致死的慢性呼吸道疾病。

慢阻肺是随着年龄增加出现呼吸不畅的一种疾病,人们常说的“慢性支气管炎”、“肺气肿”、“肺心病”就

属于这个范畴。慢阻肺并非不治之症,但死亡率较高。

当患者出现气急、呼吸困难等明显症状时,往往已到了疾病的中晚期,使治疗陷入被动。再加上患者对此病的认识不够,尤其是中老年患者出现气急等症状时,往往认为是年龄

老化、呼吸功能减退导致的,到医院一检查,才发现慢阻肺病情已比较严重,肺功能损害已难以逆转。

慢阻肺本身是一种可防可治的疾病,只要坚持规律治疗、积极康复,就可走出疾病的阴影,并减少死亡。

据《东南商报》

