

这么年轻,为什么会脑梗死?

□本报记者 张帅 通讯员 叶林峰 黄良彬

宁德35岁的男青年王大壮(化名),在市区的一家企业工作,每天过着简单的上下班生活。平时没太在意控制饮食,也基本不锻炼。

上周四那天一早,王大壮像往常一样出门上班,在前往单位途中,突然出现左侧肢体无力,行走困难,症状持续约1小时后自行缓解。

从未发生过类似情况,令王大壮心怀忐忑。随即,他独自一人前往宁德师范学院附属宁德市医院神经内科就诊。

门诊医生接诊后,考虑王大壮得的是“急性脑血管病”。

医生陪同王大壮完成血液及头颅CT检查,CT检查未见出血。但是,在检查途中王大壮又再次发生左侧肢体无力,行走困难,需要入院治疗。

入院后,宁德市医院神经内科溶栓组医师对王大壮的病情进行评估后,发现患者有静脉溶栓适应症,应立即启动溶栓治疗。

溶栓过程顺利。不久后,王大壮左侧肢体恢复正常。

科普

脑梗死发病正向着年轻化趋势发展

宁德市医院神经内科黄良彬主任医师解释,近年来脑梗死的发病正向着年轻化趋势发展,尤其是30~50岁左右工作压力很大的上班族。

因此,预防脑梗死不仅仅是老年人的事,年轻人在生活上也要注意。

心脑血管病重在预防,定期体检、健康饮食、多运动,保持良好心态最重要。

最有效的治疗手段

黄良彬主任介绍,静脉溶栓和介入取栓是当前脑梗死最

有效的治疗方法。

静脉溶栓治疗可以明显降低残疾率,约三分之二的脑梗死患者溶栓治疗后神经功能可以明显改善。

脑梗死病人进行静脉溶栓治疗需要一定的条件,最关键的是病人自发病时起到给病人用上溶栓药物,这个过程不能超过4.5小时;

这个时间包括了患者发病后到医院就诊,CT及血液检查,医生评估能否溶栓,家属知情同意并签字,取药等环节。

所以发病后应尽早到达医院,争取溶栓时间。

这几类人较易发生血栓

1.高血压、高血脂、高半胱氨酸血症;

2.肥胖和糖尿病人群;
3.吸烟、缺乏锻炼、饮食不健康的人群;

4.有遗传史的病人,目前研究发现,遗传是最主要的因素之一;

5.长期卧床、长时间不活动或长时间站立的人,比如瘫痪、卧病在床,司机、教师、电脑工作者和长途旅行活动受限如坐飞机火车大巴等等。

有这些症状要提防脑中风

不管是年轻人还是老人,一旦出现眩晕、肢体麻木或无力、口角歪斜、言语含糊、严重头痛、肢体抽搐,特别是意识障碍的情况,就该小心是不是脑血管疾病找上门了,就要尽快到医院就诊。

肩周炎的运动调理方法

■福建卫生职业技术学院健康管理系 健康管理与体育保健教研室 讲师 温晓黛

■福建卫生职业技术学院体育部 助教 林玉平



运动是良医

一、什么是肩周炎

肩周炎又称肩关节周围炎,是一类引起盂肱关节僵硬的粘连性关节囊炎,表现为肩关节周围疼痛,肩关节各个方向主动和被动活动度降低。

二、肩周炎的临床表现

该病好发于50岁左右,女性多于男性。个别病例有外伤史,多数病例慢性发病,隐袭进行。常因上举外展动作引起疼

痛始被注意,亦有疼痛较重及进展较快者。主要症状为肩周疼痛,肩关节活动受限或僵硬。疼痛可为钝痛、刀割样痛,

甚至痛醒,有的还牵涉上臂及前臂,亦可因运动加重。患者主诉常无固定痛点,但结节间沟及喙突处大多有明显压痛。

三、肩周炎的运动调理方法

肩周炎的运动调理应以解除疼痛为主,并预防肩关节功能障碍。运动要循序渐进,持之以恒。生活中常用的动作经常需要不止一组肌肉的力量与协调,适当的肌肉自主牵伸训练既可以放松肌肉组织,也可增加肩关节肌肉的柔韧性。

Codman下垂摆动运动

01

体前屈90度,患肢下垂,向前后、内外摆动。然后作摆动画圈法。注意肌肉要松弛,摆幅要由小而大。每次要摆动到手指微麻有麻木感为止。若有高血压,则体前屈不宜过低。



平卧上提

仰卧位,利用健侧手带领患侧手上提至拉紧,用轻微力度向下推,停留5秒后放松。

05



原地云手

连续10次,稍息,可重复2~3遍。

02



手指爬墙

面墙而立,双手扶墙,手指爬行而上,达到最大高度后,保持5秒。

06



耸肩环绕

从前向后、由后向前各10次,幅度由小到,可重复2~3次。

03

肩后部肌肉牵伸

A.面向门口或柱子站立,右肩与门框在同一条直线上。右手抓住门框内侧。当右手臂伸直、两脚站稳时,降低臀部的高度向下蹲。每天2组,每组15次,每次持续5~10秒。

B.站立位,将弹力带的一端固定于身体前侧,患侧手拉住弹力带的另一端,肘保持伸直,并向后拉。肩周炎早期,保持此动作10秒。随着时间的推移,病情好转后,缓慢匀速向后拉。

07



双手托天

站位,双手各指相交,自腹前徐徐抬起,举手后翻掌向外,并继续上抬达最大限度。保持片刻后,两手分开,两上肢向两侧划弧落于体侧,重复8~10次。

04

08 肩外展

这个动作能够伸展肩部肌群及提高肩关节活动度。站立位,双肩与墙呈90度,双脚分开与肩等宽。单手持球撑在墙上,起始位时球在胸部高度。保持脊柱竖直,沿墙尽可能向上推球。保持手臂一直在体侧。保持数秒后回到初始姿势。换另一只手重复此动作。每天2组,每组15次。

四、肩周炎患者运动时的注意事项

1.训练要根据患者的实际情况进行,训练时须有人陪同监督,若有剧烈疼痛,则停止练习。

2.睡觉时尽量避免压到患侧肩膀和手臂。

3.患侧肩膀和手臂注意保暖。

