

天气寒冷,脑血管病患者如何安全过冬?

随着冬季到来,气温逐渐走低,心脑血管疾病也迎来了高发期,尤其是脑卒中的发病率显著上升,特别是患有高血压、糖尿病、动脉硬化等患者,突发脑血管病的风险更高。

为什么寒冷会加剧脑血管疾病的风险呢?

脑血管疾病在一年四季均可发生,但冬季却是高发期。首先,冬季气温下降会引起人体交感神经过度兴奋,导致血管收缩、血压升高,进而可能引发高血压的并发症。其次,寒冷的天气往往让人减少活动,体内新陈代谢速度放缓,血液循环减慢,血液黏稠度随之增加,容易诱发血管堵塞,引发脑梗死。再者,冬季人体温度受环境影响较大,易患、肺炎等呼吸系统疾病,这些疾病会加重心脏的负担,同样可能诱发心脑血管疾病。此外,寒潮来袭时,人体会产生应激反应以对抗严寒,导致体内应激激素分泌增加,进一步加重脑血管的负担。这些综合因素使得在极寒天气下,脑血管病的发病率显著增加。

那么,脑血管病患者应如何应对,以确保安全过冬呢?

1、规律作息

冬季,脑卒中患者每天应确保充足的睡眠,避免熬夜和过度劳累,做到劳逸结合。一般建议每晚睡眠时长至少为8小时。考虑到冬季夜晚寒冷,建议早

睡晚起,晚上可以提前半小时上床睡觉,并尝试每晚睡前用热水泡脚约30分钟,这既有助于防寒保暖,又能起到预防保健的作用。起床时,应先在床上缓10~15分钟,再缓缓起身。

2、防寒保暖

冬季室内外温差较大,所以脑卒中患者出门时,一定要注意防寒保暖。尤其是头部,外出时应佩戴保暖性能好的帽子,以有效预防寒冷诱发的脑血管痉挛。同时,也要注意四肢的保暖,因为只有当肢体末梢血液循环良好时,人体整体血液循环才会顺畅,血液才不易瘀滞,从而降低血栓形成的风险。

3、合理运动

是预防脑卒中的重要措施,要选择适合自己的运动方式,如散步、太极拳等。脑卒中的高发时间段为6~10点,寒冷的冬季早晨更是如此,因此既往有晨练习惯的脑卒中患者应当调整锻炼时间,避开这一危险时段。建议在9~10点钟再外出锻炼,也可选择在下午锻炼来代替晨练。锻炼最好选择阳光充足的时段,这样既有利于保暖,又有助于钙质的合成和吸收,促进骨骼健康。

4、摒弃不良习惯

抽烟是公认的脑血管病危害因素。特别是在冬季,如果在封闭环境中久坐打牌、吸烟,空气不流通,容易导致缺氧窒息,进而诱发脑血管病。熬夜也是脑血管病的危害因素之一,因此脑血管病

患者应保持规律的生活习惯。此外,饱餐后饮酒、吸烟等多个危险因素叠加,更容易诱发脑血管病发作。

5、大便通畅很重要

冬季胃肠消化功能下降,加上喝水减少、蔬菜水果摄入不足,容易导致便秘。而便秘是诱发心脑血管病的重要危险因素之一,对于动脉夹层、主动脉瘤、冠心病等患者而言,应保持每天大便通畅,避免便秘引起的腹压增加,导致疾病进展。蹲便后应缓慢起身,以防心脑血管意外发生。

6、合理膳食,保持营养均衡

冬季天气寒冷,人们的食欲也会相应增加。但脑卒中患者要尽量选择清淡易消化、营养丰富的食物,多进食富含膳食纤维和维生素C的食物,避免高脂肪、高热量和高盐的食物。

7、自我管理,定期检查

脑血管病是慢性病,患者需要学会自我管理。每天应监测并记录血压、心率等指标,这些数据将作为医生调整心血管药物的重要依据。同时,脑卒中患者应定期进行身体检查,包括血压、血糖、血脂等指标的检测。根据检测结果和相关症状,患者应按时服用相应的治疗药物或采取相应的治疗措施。一旦出现头痛、眩晕、肢体麻木、肢体无力、言语不清等身体不适症状,应及时就医。

(神经内科)

提及板蓝根颗粒,想必大家都不会陌生。2003年非典时期,板蓝根因其抗病毒的功效而备受追捧,一时间成了全民抢购的热门药品。自此之后,无论是非典、登革热、甲流还是H7N9等流行病毒疫情爆发,板蓝根颗粒都常被视作预防和治疗传染性疾病的的首选药物。许多家庭更是常备板蓝根颗粒,将其视为宝宝预防和治疗流感的良药。

然而,值得注意的是,在2018年国家卫健委发布的《流行性感冒诊疗方案(2018版)》以及2023年初发布的《新型冠状病毒感染诊疗方案》中,奥司他韦、连花清瘟胶囊等抗病毒药物被列入名单,而板蓝根颗粒却并未被纳入。这不禁让人产生疑问:板蓝根能否治疗流感?是否还具有抗病毒作用呢?首先,我们来了解一下板蓝根的基本信息。板蓝根来源于十字花科植物菘蓝的干燥根,是一味中药材。其性寒,归心、胃经,具有清热解毒、凉血利咽的功效。这些功效是经过几千年的理论和实践验证的,并在《本草纲目》等中医古籍中有所记载。

那么,板蓝根颗粒到底是否具有抗病毒、抗流感的作用呢?这需要根据具体病情来对症下药。对于由“风寒”引起的感冒,板蓝根颗粒并不适用,因为板蓝根性寒,使用苦寒药物可能会加重病情。然而,对于由外感风热引起的感冒(即风热感冒),服用板蓝根颗粒则会有很好的效果。此外,板蓝根在利咽方面也表现出色,可用于治疗外感风热或温病初起时的发热头痛、咽痛等症状,以及风热上攻所致的咽喉肿痛等不适症状。简而言之,当你上火喉咙疼痛时,适量服用板蓝根颗粒是对症的。

当然,任何药物都有其禁忌症和注意事项。对于板蓝根颗粒而言,以下人群应谨慎使用或禁用:

- 1、风寒感冒不宜使用;
- 2、脾胃虚弱者不宜服用。板蓝根苦寒,又归胃经,苦寒败胃,有碍消化功能,所以肠胃不好的人应当谨慎服用板蓝根;
- 3、体虚没有实火者热毒者忌用。体虚者服用不仅不对症反而会伤人脾胃之气,让虚者更虚,因此当禁用板蓝根;
- 4、儿童不宜大量长期服用。

总之,对症下药是用药的基本原则。只有根据具体病情选择合适的药物,才能发挥药物的最佳疗效。因此,在使用板蓝根颗粒时,请务必遵医嘱或按照说明书上的建议正确使用,切勿盲从或滥用。(药剂科)

(重症医学科)

板蓝根颗粒,你用对了吗?

开门办院 民主理院 人才强院 实干兴院



1910-2025

第一医院

DI YI YI YUAN

■洛阳市第一人民医院主办

■总编辑:茅华宇 苗润宏

■副总编辑:杨萍

■主编:徐建军

■电子邮箱:17629721200@163.com

“心脑”领航,守护健康:我院神经内科和心血管内科被认定为河南省临床重点专科!

近日,2024年度河南省临床重点专科及特色专科评审结果出炉,我院神经内科、心血管内科荣耀上榜,成功开启“心脑”领航的全新篇章,为百姓健康铸就坚固堡垒。

作为河南省“十四五”首批临床重点培育专科,我院神经内科、心血管内科始秉承“以患者为中心”的服务理念,奋勇拼搏,砥砺前行。在洛阳市卫生健康委的领导下,经过一年的精心培育,科室的医疗技术、服务质量、科研水平等均取得显著提升,以过硬的实力成功通过评审,被正式认定为2024年度河南省临床重点专科。我院将以此次获评省级重点专科为契机,持续优化诊疗流程,提升服务质量,为群众健康保驾护航。(医教科)

河南省卫生健康委员会文件

豫卫医〔2024〕40号

关于公布2024年度河南省临床重点专科及特色专科名单的通知

各医疗机构:为落实《河南省“十四五”首批临床重点培育专科建设方案》,经专家评审,现将2024年度河南省临床重点专科及特色专科名单公布如下。

一、神经内科

1. 河南省人民医院

2. 河南省中医院

3. 河南省肿瘤医院

4. 河南省妇幼保健院

5. 河南省疾病预防控制中心

6. 河南省疾病预防控制中心

7. 河南省疾病预防控制中心

8. 河南省疾病预防控制中心

9. 河南省疾病预防控制中心

10. 河南省疾病预防控制中心

11. 河南省疾病预防控制中心

12. 河南省疾病预防控制中心

13. 河南省疾病预防控制中心

14. 河南省疾病预防控制中心

15. 河南省疾病预防控制中心

16. 河南省疾病预防控制中心

17. 河南省疾病预防控制中心

18. 河南省疾病预防控制中心

19. 河南省疾病预防控制中心

20. 河南省疾病预防控制中心

再合作! 我院与首都医科大学北京脑重大疾病研究院学科共建项目启动仪式成功举行

为加强重点专科建设,打造实力强劲的三级综合医院,我院与首都医科大学北京脑重大疾病研究院开展学科共建,12月14日,“首都医科大学脑重大疾病研究院·洛阳市第一人民医院互联网+国家心脑血管病联防联控共治中心”项目启动仪式在我院成功举办,这是继2019年与首都医科大学宣武医院合作后,我院与首都医科大学的再次合作,双方将开启合作新篇章。

我院党委书记茅华宇致欢迎辞,他强调了首都医科大学北京脑重大疾病研究院在脑重大疾病研究领域的领先地位以及此次合作对我院神经内科专科建设的重大意义。首都医科大学北京脑重大疾病研究院主任顾超雄介绍了“互联网+国家心脑血管病联防联控共治中心”项目的背景、目标、合作方式及预期效果,强调项目开展的重要意义。

市卫生健康委党组成员、二级调研员段振斌代表市卫生健康委发表讲话,他表示,洛阳市第一人民医院是市民信赖的健康“堡垒”,北京脑重大疾病研究院是国内脑科学研究的“排头兵”,双方合作对于推动健康洛阳建设具有重要意义,希望北京脑重大疾病研究院宋海庆教授及其团队能够发挥专业和资源优势,推动洛阳市第一人民医院在多个方面实现新突破。

北京宣武医院神经内科副主任宋海庆就神经内科学科体系建设问题进行了观点分享,对国家大力倡导卒中中心建设的现实原因、脑卒中防治行动的具体内涵、脑卒中中心建设的可行路径等问题深刻剖析。

学术交流结束后,专家团队深入临床一线查房会诊,对我院神经内科提交的病例进行现场点评、答疑解惑,并提出宝贵意见及改进建议。

洛阳市第一人民医院将以此次学科共建为契机,持续加强学科建设与人才培养,与优势力量兼容,不断提升医疗服务质量,为神经系统疾病患者点亮生命的灯塔,照亮走向健康的道路。(神经内科 宣传科)



个方面实现新突破。

我院副院长邢付强主持仪式。

致辞结束后,首都医科大学北京脑重大疾病研究院主任顾超雄,北京宣武医院神经内科副主任宋海庆、洛阳市卫生健康委代表段振斌,我院党委书记茅华宇,副院长邢付强共同按下启动按钮,标志着“首都医科大学脑重大疾病研究院·洛阳市第一人民医院互联网+国家心脑血管病联防联控共治中心”项目正式启动。

随后开展的学术交流会上,我院神经内科副主任石进峰汇报了神经内科在学科建设、人才培养、科研成果等方面的成果与进展。

陈胜江教授以病例分享为引,对超声造影在甲状腺结节诊断中的临床应用进行了技术分析。王华教授对左心声学造影在重症患者中的应用进行了讲解。

我院超声科主任郝永和做总结讲话。揭牌仪式后,朱好辉教授团队到超声科对疑难病例会诊,现场指导,为科室医生答疑解惑,大家纷纷表示受益匪浅。

“河南省人民医院朱好辉超声工作室”的成立及加入河南省人民医院超声医学专科联盟,不仅是一个新的起点,更是一份责任与担当的传递,洛阳市第一人民医院超声科将依托省级技术力量,乘势而上,全力打造高水平学科队伍,实现优质医疗资源互通共享,让患者在家门口享受到优质、高效的诊疗服务。(超声科 宣传科)



12月27日,“河南省人民医院朱好辉超声工作室”在我院举行了揭牌仪式,同时我院正式成为河南省人民医院超声医学专科联盟成员单位,标志着我院在超声医学领域迈出了重要一步。

作为超声医学领域的知名专家,朱好辉精湛的专业技术和丰富的临床经验在业界享有盛誉,是河南省学术技术带头人、河南省人民医院超声科主任,主持国家级及省部级项目10余项。

河南省人民医院超声医学专科联盟是由河南省人民医院牵头成立的医学联盟,依托省级优质资源,在技术帮扶、人才培养、学科建设、远程协作、科研合作等方面,常态化“传帮带”。借助联盟内的优质资源,我院将与众多兄弟单位深入交流、协同发展,实现资源共享、优势互补。

我院长官苗润宏为揭牌仪式致辞,他代表医院向到场专家表示热烈欢迎和衷心感谢,他讲到,“朱好辉超声工作室”成立揭牌标志着双方在超声医学领域的全面深度合作交流正式开启,我院将以此次成立揭牌为新契机、新起点,充分运用好专科联盟的宝贵资源,发挥好工作室的技术优势,更好为群众健康保驾护航。

朱好辉教授对双方即将到来的合作表示期待,她讲到,今后将以工作室为基础,从学术研究、技术推新、人才培养等方面对洛阳市第一人民医院进行指导与帮扶,着力将工作室打造为精品医疗服务平台、学术交流平台、医疗科研创新平台,为洛阳地区人民群众的健康做出更大贡献。

我院副院长邢付强主持揭牌仪式。随后的学术交流环节,来自河南省人民医院、郑州大学附属洛阳中心医院、河南科技大学第一附属医院的多位专家围绕超声医学的前沿技术、临床应用新进展以及疑难病例诊断等核心议题,进行了讲解与经验分享。

朱好辉教授图文并茂地讲解了超声造影在血管疾病的临床应用。

杨龙教授对超声造影在肝脏占位性病变的临床应用进行了讲解。

陈胜江教授以病例分享为引,对超声造影在甲状腺结节诊断中的临床应用进行了技术分析。

王华教授对左心声学造影在重症患者中的应用进行了讲解。

我院超声科主任郝永和做总结讲话。揭牌仪式后,朱好辉教授团队到超声科对疑难病例会诊,现场指导,为科室医生答疑解惑,大家纷纷表示受益匪浅。

尿里有泡沫,一定是肾病吗?

网上流传着一种说法“尿中有泡沫,警惕肾脏病”也经常遇到患者因尿中有泡沫前来咨询就害怕自己得了肾病那么发现泡沫尿一定是肾脏出问题了吗?不是这样的为什么会出现这种情况呢?

正常情况

生理因素:比如饮水过少导致尿液浓缩,或者排尿过急、位置过高,尿液强力冲击液面,空气和尿液混合在一起,就容易形成泡沫,但这种泡沫一般比较大,且很快会消散。

饮食因素:短期内进食大量高蛋白食物,经过代谢后尿液中成分改变,也可能出现泡沫。

非正常情况

肾病:肾病引起的泡沫尿,是比较绵密细小的,而且很久都不能消散,因为肾病可能使尿液中出现蛋白质等异常成分。尿液在静止一段时间后,在表面会漂浮出一层像膜一样的蛋白絮状物。

除了肾病产生尿蛋白会引起泡沫以下这些疾病也可能导致尿液中出现泡沫。

泌尿系统疾病:泌尿系统感染如膀胱炎、尿道炎等,炎症刺激可导致尿道、膀胱黏膜等受损,产生分泌物混入尿液,使尿液成分改变,从而出现泡沫,常伴有尿频、尿急、尿痛等症状。

前列腺疾病男性的前列腺炎、前列腺增生等,可能影响尿液排出,导致腺体分泌物流入尿液,引起泡沫尿,还可能伴有排尿困难、尿不尽等表现。

代谢性疾病:糖尿病血糖控制不佳时,尿液中葡萄糖含量升高,可使尿液表面张力改变,出现泡沫。患者通常还伴有多饮、多食、多尿、体重减轻等典型症状。

高尿酸血症尿酸水平过高,尿酸盐在肾脏等部位沉积,影响肾脏正常代谢,可能导致尿液成分异常产生泡沫,部分患者有关节疼痛等表现。

其他疾病

肝胆疾病肝炎、胆囊炎等可引起胆红素代谢异常,改变尿液性状产生泡沫,常伴有黄疸(皮肤、巩膜发黄)、右上腹疼痛等症状。

如发现尿里经常有泡沫且不易消散,请及时到医院进行相关检查,查明原因。(肾内科)

重症患者的营养支持如何助力康复?

重症患者往往存在碳水化合物代谢异常、脂肪代谢紊乱、蛋白质分解加速、胃肠道功能障碍等多重问题,这些问题都可能导致营养不良。而营养不良不仅会影响患者的康复速度,还会延长ICU停留时间、增加机械通气天数,甚至增加感染风险和死亡率。因此,营养支持在重症患者的康复之路上扮演着举足轻重的角色。它既能为患者提供必要的能量和营养,增强其恢复力,又能有效减少并发症,成为重症治疗不可或缺的一环。现在,我们来聊聊如何为重症患者提供合理的营养支持?

营养支持,简而言之,就是在患者无法正常进食时,通过肠内或肠外途径为其补充热量、蛋白质、电解质、维生素、矿物质、微量元素及液体等营养素,相当于“在生病期间换一种方式吃饭”。

营养支持的方式包括:

1、肠内营养:肠内营养是最常见的营养支持方式,将营养液通过鼻胃管、鼻空肠管、胃造口、肠造口输送到患者的胃肠道,肠内营养液含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和微量元素,不同的制剂可以满足不同疾病的营养需求。

2、肠外营养:对于存在肠内营养禁忌的患者,我

们会在必要时选择肠外营养,即通过静脉输注的方式为患者提供营养,肠外营养液中含有多种氨基酸、脂肪乳剂、葡萄糖等,根据不同疾病需求配置不同成分的静脉营养液,确保营养精准供给。

营养支持的注意事项:

1、个体化定制:每位患者的营养需要都是不同的,我们需要专业营养师根据患者的年龄、性别、体重、疾病类型、代谢状态等因素,量身定制营养支持方案。

2、营养监测:在营养支持过程中,需密切监测患者的营养摄入量及各项营养指标,如体重、白蛋白水平等,以确保营养支持既安全又有效。

3、并发症预防:营养支持过程中可能伴随导管脱落、感染等风险。因此,加强导管护理,严格无菌操作,是预防并发症的关键。

营养支持在重症患者的康复过程中发挥着至关重要的作用。通过科学合理的营养支持,不仅能迅速恢复患者的体力,提升免疫力,还能有效降低并发症发生率,从而加速康复进程,让患者早日回归健康生活。

(重症医学科)

地址:洛阳市第一人民医院

■编辑部电话:63993747

超声工作室启新篇!『河南省人民医院朱好辉超声工作室』在我院揭牌成立