



2023轨道交通博览会 8日株洲开幕

中车株所、中车株机等企业将发布大批新产品

02

幸福株洲 美如画卷



雾

近日,湘江边的湘水湾出现平流雾景观。 通讯员/欧阳华 摄



路

河西湘江风光带色彩斑斓。 通讯员/吴东沙 摄



湖

天气晴好,神农公园游龙湖畔黄叶与一湖碧水交相辉映。 通讯员/张顺湘 摄



叶

游人在神农公园划船,红叶正盛。 网友/东吴 摄



心心念念的雨水要来了

本周最高温回暖到22℃

这一周,株洲的天气或许可以用“波澜不惊”来形容,每一天都跟前一天差不多,岁末的日子平静安稳。

市气象台说,未来几天,天气依然不会有太大变化。整个城市以多云天气为主,气温回升,周末有降雨。其中,6日至9日,不仅晴天满满,气温也不低,最高气温上升至22℃左右。9日夜间开始有一轮中等强度的降水过程。

也正是因为晴天的缘故,明后两天清晨,局地还有雾。

尽管天气不错,但有一个季节今年比较慢性子,那就是冬天。

当下,整个城市暖意融融,上周全市平均气温11.6℃,较历年同期偏高0.9℃,处于偏暖状态。

而要等冬天到来的各位,本周恐怕要再等等了。

以往,株洲在12月1日左右就进入了气象学意义上的冬天(连续5天的平均气温在10℃以下),而今年,眼看就到大雪节气,我们依然在等待冬天。

在2023年的最后一个月,祝愿大家都能在生活中收获一份爱,天天心中有阳光。

(王娜)

今天 多云 7~19℃
明天 多云间晴 8~19℃
后天 时间多云 8~21℃

风力:2~3级
风向:北风

(市气象台12月4日16时发布)

文艺巷“快闪”邀你来参加

04

卒中康复治疗 关键在“早”

世界卫生组织于1982年将每年的12月3日确定为国际康复日,强调促进患者或残疾人克服各种生活障碍,全面参与社会生活。卒中是一种发病率高、死亡率高、致残率高的疾病。很多卒中患者都会出现半身不遂、口眼歪斜、肢体麻木僵硬、语言功能障碍等后遗症,严重影响生活质量,给家庭和社会造成巨大负担。卒中康复治疗成了大众非常关注的课题。

卒中常见且凶险

问:卒中为什么常见?它会给患者带来哪些后遗症?

答:卒中是一种在全球范围内危害人们生活质量的疾病。近些年,卒中的发病率呈上升趋势,其主要原因是老百姓平均寿命延长,高龄老人和心脑血管疾病等慢性病患者也逐渐增多,这些人均是卒中的高危人群。

卒中是一种急症,主要分为缺血性脑卒中和

出血性脑卒中。这两种情况均会导致脑细胞缺氧,进而出现功能受损。如救治不及时,患者常会遗留“三偏”问题,也就是偏瘫(半身不遂)、偏盲(一侧眼睛看不见)、偏身感觉障碍(没有痛觉等一般性感觉)。还有些患者会遗留不能说话、听不懂别人说话等语言功能障碍,或者无法正常咽下食物、口水等吞咽功能障碍。如病灶在脑干,患者可能会有昏迷、全身不能活动等症状,严重影响生活质量。

划重点:卒中是一种急症,如救治不及时,患者易遗留各类后遗症。

康复治疗越早开始越好

问:大家都知道,卒中救治越早越好,那么,卒中康复治疗是否也要尽早开始呢?

答:卒中康复治疗的关键是尽早开始,科学进行。一般来说,卒中发病非常突然,对脑细胞的损害也是突然的。与卒中救治一样,卒中的康复治疗也应尽早启动。对不同时期的患者应采用不同种类的康复干预策略和措施。例如,对于早期或超早期卒中患者,治疗上应先稳住患者的生命体征(血压、心率、呼吸等),挽救生命,此时康复医师主要配合临床医师工作,并做康复评估(或筛选)。紧急抢

救完成后,康复治疗就应该尽快启动了。

需要注意的是,早期康复时务必要帮助患者做好预防,避免二次损伤。比如,如果患者左侧偏瘫了,那么此时左侧肢体较软,肌张力很低,切不可用力拉扯患肢,以免造成肢体受伤;同时还应进行良肢位摆放(从治疗角度出发而设计的一种临时性体位),减少挛缩的发生。再如,早期康复时要关注患者是否有吸入性肺炎或坠积性肺炎,及早预防上述问题,可为之后的康复治疗创造更好的条件。

划重点:卒中发病很突然,康复治疗也应尽早跟上。

具体操作需要专业人士

问:很多人觉得康复工作技术含量并不高,真的是这样吗?

答:这个观点是错误的。脑卒中后出现的各种功能障碍,主要由三方面导致。一是控制这些功能的脑区或下行神经纤维出现了损伤,导致偏瘫、失语等。二是由于继发性损伤导致,如肩-手综合征、吸入性肺炎等。三是由于不恰当的护理或康复手法导致的,如压疮、局部关节韧带损伤等。当然,很多功能障碍是上述因素共同导致的。

功能改善的基础是脑组织的自我修复功能,我们称之为中枢神经可塑性,正确的外部刺激可

以诱导可塑性向正常的方向发展,使患者的功能得到改善,而错误的刺激则会导致可塑性向错误的方向发展,可能会引出或加重异常模式,如痉挛等。如何给予正常的外部刺激?这就考验康复治疗者的专业知识了。另外,正如前面提到,不恰当的手法容易导致患者二次受伤。例如,有些家属为患者活动患肢时,力气过大,将患者肩袖拉伤了,导致肩-手综合征。由此可见,康复治疗一定要由专业人士操作或在专业人士的指导下进行。专业的康复治疗师具有基本的医学知识储备,并经过系统、全面的基础理论和技能培训。

划重点:卒中康复治疗并非简单地为患者抬抬胳膊、动动腿,而是需要专业人士进行操作或指导。

恢复速度有快有慢

问:有的人接受康复治疗后恢复很快,有些人却很慢,这是为什么?

答:康复治疗恢复快慢与疾病严重程度、患者年龄、配合程度等密切相关。此外,恢复速度本身也有规律可循。有一些患者咨询,自己瘫痪很久了,再做康复治疗是否已经晚了。其实,没有“错过时机”之说。只是卒中发病后不同时期的患者接受康复治疗,其恢复速度有快有慢。

划重点:卒中康复治疗效果与多个因素相关。

居家康复有讲究

问:一般来说,大部分患者最终会选择居家康复,对此,有哪些建议呢?

答:患者和家属要明确居家康复的两大目的:一是保持在康复机构里已经取得的治疗效果;二是即使遗留某些功能障碍,也要尽力改善生活质量。前者可以通过社区康复机构或者远程康复指导来实现,后者则需要患者及家属共同努力。

对居住空间进行适当的无障碍改造是十分必要的。例如,将勺子换成粗柄勺,以便于患者抓握;对浴盆或浴缸进行改造,以满足轮椅停放需求等。此外,一些新型技术如人工智能、虚拟现实等,也可被运用于居家康复。

除以上几点外,居家康复中,家属扮演着极为

重要的角色。患者患病后,其心理总体上会经历5个阶段的变化:1.震惊期(因发病突然而无法接受患病事实);2.否认期(因早期功能恢复较快而拒绝承认患病,并积极配合治疗);3.抑郁期(情绪低落、不愿配合康复等);4.反对独立期(拒绝做力所能及的事情);5.适应期(接受患病现实,积极配合康复)。面对不同时期的患者,家属应随时调整照护策略,并在心理照护上多下功夫,从而帮助患者尽快进入适应期。

划重点:家属掌握卒中患者发病后心理变化,照护起来更高效。

(据《健康报》)

远离带状疱疹的那些谣言

谣言一:带状疱疹长满一圈就会死人。

根据临床观察及研究,带状疱疹长满一圈不会导致患者死亡。患者通过合理的治疗可以痊愈,但部分患者会遗留神经性疼痛。

谣言二:长在腰上的才是带状疱疹。

带状疱疹可能出现在身体任何一个部位,如面部、腰腹部、颈部、臀部等,并非只在腰部,只是腰部更常见罢了。

谣言三:带状疱疹没有传染性。

带状疱疹是由水痘-带状疱疹病毒导致的。没有接触过这种病毒的人,与患者接触后就有可能被传染。

谣言四:带状疱疹一生只得一次。

近年来的研究发现,个别带状疱疹患者会再次发病,且两次发病不在同一位置,复发时间也长短不一。带状疱疹并非一生只会得一次,得过之后也不会终身免疫。

谣言五:皮肤上的水疱好了,就是治愈了。

不完全是。带状疱疹病毒一旦破坏了神经,修复时间漫长,严重的还会发展为后遗神经痛。即使红斑与水疱消失,神经痛依然会伴随患者,依然需要治疗。

谣言六:只有年纪大的人 would 得带状疱疹。

年纪大的人患病率比年轻人高,临床症状比年轻人更严重,但无论男女老少都可能患上带状疱疹。

谣言七:带状疱疹无法预防。

带状疱疹是可以预防的。增强抵抗力,锻炼身体,避免疲劳和熬夜,均衡营养,注意休息,可以很大程度上避免带状疱疹的发生。如果是老年人,还可以通过注射带状疱疹疫苗来预防。(网络综合)

“大雪”是进补的好时节

12月7日是“大雪”,“大雪”素有“冬天进补,开春打虎”的说法。此时饮食方面应注意温补助阳、补肾壮骨、养阴益精,可适当进食羊肉、狗肉、牡蛎、韭菜、牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼肉等食物。此外,日常宜多喝热粥,增加热量和营养,如糯米红枣粥、八宝粥、小米粥、蔬菜粥、鱼片粥、肉粥等。下面介绍一主食一菜品一汤品。

主食:红薯粥

配料:红薯200克、小米100克。

功效:补中益气、健脾养胃

做法:红薯清洗干净,削掉外皮,切成自己喜欢大小的块状或者是丁状;锅中加入红薯块、清洗干净的小米,倒入大约1000毫升的清水,因为加了红薯,水可以稍微多给一些,煮好后装碗即可。

菜品:韭菜炒腊肉

配料:韭菜250克、腊肉100克、虾米、食用油适量。

功效:温中行气、健胃提神

做法:韭菜洗净切段;锅烧热放少许油,倒入腊肉煸炒一下,爆香后加入韭菜和虾米;炒至韭菜熟后加入适量食盐调味即可出锅。

汤品:桂枝羊肉汤

配料:山羊肉500克、桂枝20克、白芍20克、生姜5片、红枣10枚、炙甘草8克、苹果1颗、新鲜桔皮1个。

功效:温补气血、辛甘助阳

做法:羊肉切小块,水煮去血水,后捞出备用;热锅下茶油,下入羊肉翻炒至稍微焦黄;下入桂枝、白芍、生姜、红枣、苹果一起翻炒2~3分钟;下入冷水、新鲜桔皮,大火煮开,文火炖1.5小时至羊肉熟烂即可。

(据《家庭医生报》)