

今年世界卒中日主题:警惕卒中症状,及早识别救治

抢救时间缩短十分钟,争取更多生机

本报记者 张冰清 通讯员 方序 鲁青 钱冰冰

进入秋冬后,杭城各大医院急诊的脑卒中病人明显增多,这个被称为“最快杀手”的疾病来势汹汹,是我国居民致死、致残的主要原因之一。

2021年10月29日是第16个“世界卒中日”,本年度的宣传主题是“警惕卒中症状,尽早识别救治”,其中护理是防治工作中不可或缺的重要环节。

浙大二院神经内科是浙江省内医院最早建立卒中单元的医院之一,护理团队也摸索出一套提升卒中整体防治能力的护理方案,给予患者最优的照护。

抢救时间缩短十分钟 争取生机,跑赢死神

最新全球疾病负担研究显示,我国总体卒中终生发病风险为39.9%,位居全球首位。据推测,2030年我国脑血管病事件发生率将较2010年升高约50%。

浙江省卒中学会护理学分会首任主任委员、浙大二院护理部主任兰美娟介绍,超过70%的卒中患者会遗留不同程度神经功能缺损,已成为我国致残的主要原因,给社会和家庭带来了沉重的负担。

卒中的救治,时间就是生命。不少人都知道,卒中发病后4.5小时内是抢救的黄金时间,患者可使用药物进行溶栓治疗。但在实际临床中,病人从发病到送达医院,大都接近或者超过4.5小时。

为此,浙大二院卒中护理团队将溶栓地点由原来的病房前移到CT室,这样可以缩短大约10分钟的时间。

“虽然只有短短的10分钟,但我们要知道,

2006年世界权威的学术期刊《Stroke》就报道过,每延误1分钟,我们就会有190万个脑细胞死亡,每缺氧1小时,我们的大脑也将以3.6岁的速度老化,所以不能小看我们护士前移的这短短的10分钟。”兰美娟说。

浙大二院和下级医院畅通的转诊机制也为患者争取了更多抢救时间。不久前,64岁的汪阿姨(化名)起床后突然口齿不清、右侧肢体麻木,女儿发现后及时拨打120将她送到当地医院,并紧急做了溶栓治疗。

但溶栓的效果不佳,汪阿姨的症状几乎没有得到缓解,检查后发现她出现大血管闭塞,这是缺血性脑卒中的严重并发症,需要及时取栓治疗。

由于当地医院没有取栓条件,汪阿姨又被紧急转运到浙大二院,通过绿色通道进入手术室取栓,全程仅花了1个小时。

每个病人一份康复菜单 线上也能提供康复指导

在两家医院的生命接力下,汪阿姨终于跑赢死神,逃过一劫。但手术后,她还面临着艰难的康复关。

术后第一天,她被送到重症监护室观察,第二天撤下了呼吸机,拔掉了气管插管,回到普通病房。当时,她还不能顺畅说话,右边身体活动依然受限。

兰美娟告诉钱报记者,针对汪阿姨这样的脑卒中病人,护理团队会根据情况定制一份康复菜单,上面列举了患者每天的康复内容,比如第一天床上活动为主、第二天床旁活动为主,如坐站、转移等,第三天下床活动,如行走、原地踏步……约一周的康复治疗,汪阿姨出院时基本恢复了活动能力。

兰美娟说,大部分卒中患者是居家康复,这几年

我们大力推广互联网+护理,借助医院互联网+护理平台给卒中专科骨干人员开通线上线下权限,提供免费的线上咨询。

前几天,一个患者在线上咨询双抗(即抗血小板药物联合应用)停药的事情,医生在出院时已经交代过,但他忘记了停药时间。护士为他调出了出院小结,并及时与主管医生沟通,最后告知他准确的停药时间和注意事项。

牢记卒中识别快速口诀 居家康复要注意并发症

脑卒中患者康复后,家属应该如何正确地居家看护呢?浙大二院神经内科护士长杨红燕列举了一套详细的注意事项——

脑卒中患者康复回家后首先是卒中后并发症的管理,有部分患者回家后合并有吞咽困难、肢体残障等情况,需要家属做好并发症的管理,比如吸入性肺炎、压疮、下肢静脉血栓等。出院时医护人员都会交代患者回家去后的注意事项,家属一定要认真去落实。

其次是康复的问题,康复需要循序渐进的进行,不能三天打鱼两天晒网,这样效果是不太好的。

另外卒中患者出院后会带很多药物,服药的依从性一定要高,像脑卒中患者很多都伴有三高疾病、冠心病等,这些药物和卒中预防的抗血小板聚集或抗凝药物,一定要按时吃,还要遵循服药的各个注意事项。

最后是卒中的早期识别,要及时发现卒中的再发,像这两年提到的BEFAST就是卒中早期识别比较好的工具,家里人一定要掌握:B-balance站不稳、难平衡,E-eyes眼看不清楚,F-face脸不正,A-arm臂不能平举,S-speech语言说不清楚,T-time症状出现要警醒,立即拨打120。

因为学跆拳道,7岁男孩竟然半月板撕裂

各种运动造成半月板损伤的儿童越来越多,警惕关节出现咔咔声

本报记者 何丽娜 通讯员 徐思鹏

越来越多的家长选择让孩子从小学习篮球,舞蹈、武术、跆拳道……许多才三四岁的孩子,都已报名加入了运动培训班。

杨杨(化名)妈同样也是这么做的,可近一年来,她却为孩子的“怪异举动”操碎了心。

运动后孩子走路一瘸一拐 没想到竟是半月板撕裂

杨杨今年7岁,从5岁开始,妈妈就近给他报了跆拳道培训班。一次课刚上到一半,杨杨却走出来向妈妈哭诉:“右腿有点痛,还伸不直”。仔细打量后,杨杨妈并没发现孩子有明显外伤,经教练解释:原来是在一个旋转踢腿的动作后,杨杨突然倒地,只说腿疼。

杨杨妈赶忙带着孩子去当地医院就诊,拍片检查后,却未见骨折,她便以为只是轻微扭伤,并无大碍。

可一个多月后杨杨仍说“腿疼”,无法伸直右腿走路。之后的一年,母子俩四处求医,先后尝试了中药外敷、理疗、口服药物等各种治疗方法,却仍没有任何好转。从背后看,杨杨就像“一条腿长一条腿短”,只能一瘸一拐地走路。

经朋友介绍,杨杨父母找到杭州市第三人民医

院骨科马伟副主任医师求诊,最终杨杨被确诊为先天盘状半月板撕裂伴绞索,需接受手术治疗。

听到这个结论,杨杨父母很担心后遗症:孩子一定要做手术吗?

马伟解释:“我们平常所说的半月板,一般是一个新月的形态,类似于月牙状;而像杨杨这样的先天盘状半月板则是一个完整的圆形半月板,它的面积大,反而会使中间的部分更加薄弱,运动后极易造成损伤。”

盘状半月板损伤后不易自身愈合,容易出现关节卡住和磨损,因此建议手术治疗。经过系列评估,杨杨通过幼儿的小关节镜设备完成了手术。目前,孩子恢复良好,已可以自由屈伸活动。

运动虽好千万要适度 警惕孩子关节出现的咔咔声

我们不得不承认,除盘状半月板的先天因素外,如今因运动造成半月板损伤的儿童越来越多:有的孩子在进行篮球、足球、跳高等具有一定冲击力的运动时,不慎摔倒造成损伤;有些孩子则因为过量跳绳,导致损伤……

“儿童半月板还处于生长期,没有完全成熟,大量运动或者不恰当的运动使得股骨和胫骨之间的冲击力非常大,会导致半月板的弹性变差、厚度变薄。”



杨杨术前照片

马伟说。

半月板损伤后,有些孩子会出现膝关节肿胀、疼痛,而有些起初不会有太大的疼痛感,仅会在活动时出现“咔咔”声。

若家长没及时关注,并让孩子继续训练,直到下次再受伤,膝盖突然肿胀,亦或是疼痛加剧时才来医院就诊,就可能造成半月板结构损伤,甚至造成关节软骨磨损,影响孩子今后的运动能力。