

神经介入室里的“生死时速”

□ 本报通讯员 刘丽娜

“董主任，我们这里有个患者，右眼视力持续下降，总头疼，但眼压不高，不是青光眼，脑核磁未见异常，弄不清楚是什么病。我们想把他转到中心医院进一步检查治疗！”1月19日16时46分，正在忙碌工作的沧州市中心医院神经内三科主任董爱勤接到献县中医院同行的求助电话。从电话里简单了解患者病情后，董爱勤当即表示，立刻做好接诊准备！

当天19时左右，54岁的献县患者侯先生来到沧州市中心医院神经内三科。这时，值班医生王文慧、刘辉早已在病房等候。通过详细询问病史及仔细查体，发现患者并无肢体无力麻木等神经系统受损的症状，并且头痛也较之前略有缓解，但右眼却接近失明，仅有光感。

是单纯的眼睛问题，还是脑血管堵塞导致的视力下降？一般来说，脑血管堵塞通常伴有一侧肢体瘫痪或其他神经系统受损体征，然而患者症状并不典型……

神经内三科与眼科会诊后，董爱勤认为，患者不能完全排除颈内动脉系统狭窄导致其远端分支眼动脉缺血或闭塞。

时间就是生命！董爱勤立即对患者展开对症治疗，同时密切观察，警惕患者病情进一步加重，并积极寻找病因。

然而，脑血管疾病起病急，病情跌宕起伏，即使入院后各项治疗也要分秒必争！但是，意外还是发生了！1月20日早晨，患者病情突然发生变化，出现了左侧肢体偏瘫，双眼向右凝视的状况。持续约10分钟，患者的症状又消失了。

医生左凤同立即联系核磁共振室，马上为患者开通绿色通道检查。令大

家都没想到的是，在做检查时，患者再次出现肢体偏瘫，病情又一次紧急变化！

药物治疗已经无法阻止病情进展。考虑到患者有可能为头颈部大动脉病变，医生们紧急商议后，决定为患者实施急诊介入治疗。

十几分钟后，患者被推进导管室。快速脑血管造影检查发现，患者右侧颈内动脉长段重度狭窄，几乎完全闭塞，颅内血流很差。

综合考虑病情，如果紧急开通血管，则出血风险很大，但若不开通，患者偏瘫风险更大。医生先用微导管逐步探查血管狭窄部位，明确病灶部位为右颈内动脉起始部位。在没有经过充分抗血小板聚集治疗的情况下，在颈内动脉紧急置入支架，患者血液瞬间流通顺畅，颅内血流明显改善，右眼视力明显好转。

手术后，患者身体不适症状消失，头痛缓解，目前正在继续进行后续治疗。

脑血管疾病的治疗，时间非常关键。回想起这场突如其来的疾病，患者及家人对医生充满了感激。

而医生们说：“是新技术救了你的命”。

近几年，神经内三科介入团队积极开展“脑血管动脉内取栓术”“血管内支架置入术”“颅内动脉瘤栓塞术”“颅内静脉窦血栓溶解术”等新技术，使卒中急性期患者能够得到及时有效的治疗，大大减少了患者死亡率和致残率。而对伴有颅内外大动脉狭窄患者，通过支架置入治疗可大大减少卒中复发率，对动脉瘤患者可明显减少再出血发生率，可谓“救命技术”。

激活免疫力 筑牢身体防线

□ 本报记者 康宁 摄影 魏志广



一吹风就咳嗽、一受凉就感冒、每次感冒十天半月好不了……这些表现提醒你，该关注自己的免疫力了。2020年，新冠肺炎疫情席卷全球，“免疫力”也成为人们关注的焦点之一。尤其在致病菌活跃的冬天，如何提升免疫力更是备受关注。不久前，《2020国民免疫力白皮书》发布，有94.2%的受访者表示自己比以往更加注意提升自己和他人的免疫力。

免疫系统不仅是人体抵御病原微生物感染的第一道防线，也是在感染后决定恢复进程的重要因素。然而，你的免疫系统足够强大吗？如何科学提升免疫力？听听专家怎么说。

免疫力发出求救信号

经常失眠、动不动就皮肤过敏、还总爱感冒……刘明微笑着称自己是个“药罐子”，一年吃半年药，中药调、保健品补，可身体还是三天两头亮红灯。到医院里里外外检查一遍，也找不出病因。“总听别人说要提高免疫力，可免疫力究竟是什么？如何提高呢？”刘明被问。

“我们常说的‘免疫力’，是指人体自身的防御机制，是人体识别和消灭外来入侵的任何病原微生物，如病毒、细菌等，处理衰老、损伤、死

亡、变性的自身细胞，识别和处理体内突变细胞和病毒感染细胞的能力。”沧州中西医结合医院呼吸科副主任张丽介绍，人体的免疫系统由免疫器官（包括胸腺、淋巴结和脾脏等）、免疫细胞（如T淋巴细胞、B淋巴细胞等）、免疫因子（抗体、补体、细胞因子等）共同构成。在与外界入侵的病毒、致病菌“作战”时，免疫系统就会发挥作用。

免疫力如同人体健康的“防火墙”，当这面墙出现缺口时，身体就会有所反应。除了因年龄带来的免疫功能衰退外，免疫力下降往往在悄无声息地进行着。

《2020国民免疫力白皮书》显示，近半年来，44.9%的受访者出现过易疲劳症状，中选率第一；出现过失眠多梦、记忆力减退的受访者占三成多，位于第二梯队；其余选项的中选率由高到低为：食欲不振，易感冒，胸闷气短，患病后难以治愈、伤口愈合缓慢。

这些不适感可能正在提醒你：要好好关注免疫功能了。

有所反应。除了因年龄带来的免疫功能衰退外，免疫力下降往往在悄无声息地进行着。

《2020国民免疫力白皮书》显示，近半年来，44.9%的受访者出现过易疲劳症状，中选率第一；出现过失眠多梦、记忆力减退的受访者占三成多，位于第二梯队；其余选项的中选率由高到低为：食欲不振，易感冒，胸闷气短，患病后难以治愈、伤口愈合缓慢。

这些不适感可能正在提醒你：要好好关注免疫功能了。

有所反应。除了因年龄带来的免疫功能衰退外，免疫力下降往往在悄无声息地进行着。

《2020国民免疫力白皮书》显示，近半年来，44.9%的受访者出现过易疲劳症状，中选率第一；出现过失眠多梦、记忆力减退的受访者占三成多，位于第二梯队；其余选项的中选率由高到低为：食欲不振，易感冒，胸闷气短，患病后难以治愈、伤口愈合缓慢。

这些不适感可能正在提醒你：要好好关注免疫功能了。

避开免疫力认知误区

“免疫力下降的主要后果是人体更容易受到病毒、细菌等的侵害，最直接的表现就是频繁感冒。”张丽说，感冒发烧是冬季的常见病，别人偶尔感冒一次，不吃药、不打针，扛一扛也能好。而你频繁感冒，并且病程长、不易康复，说明机体抵抗病毒的能力较差。

“免疫力下降会波及内分泌、神经等系统的正常运转，引发内分泌紊乱、

失眠、易疲劳、记忆力减退等问题。”张丽表示。

“众所周知，运动对提升免疫力有诸多好处。不少人认为运动越多免疫力越强，这其实并不准确。”张丽说，有的人一天走两三万步，或者明明身体已出现不适还在过量运动，这不仅不利于提升免疫力，还容易导致膝关节受损、心脏受损等更严重的健康问题。

另外，有的人通过服药来增强免

力。“目前，确实有部分药物可以帮助免疫系统受到抑制的患者提高免疫力，一些抗病毒抗肿瘤的药物也有调节免疫力的作用，但这些药物不能随便使用。”张丽提醒，这些药针对的是特定患者，而不是普通人，随意服用激素类药物和滥用免疫球蛋白的做法，尤其不可取。如果需要通过药物增强免疫力，必须在医生指导下严格遵医嘱服用。

力。“目前，确实有部分药物可以帮助免疫系统受到抑制的患者提高免疫力，一些抗病毒抗肿瘤的药物也有调节免疫力的作用，但这些药物不能随便使用。”张丽提醒，这些药针对的是特定患者，而不是普通人，随意服用激素类药物和滥用免疫球蛋白的做法，尤其不可取。如果需要通过药物增强免疫力，必须在医生指导下严格遵医嘱服用。

维生素C帮助提升免疫力

“除了经常运动、保证睡眠以外，均衡营养也是提高身体免疫力的有效方法。其中，维生素C是人体提升免疫力的好帮手。”张丽表示。

多项研究表明，维生素C有助于筑牢人体的免疫防线，防止病毒、细菌等侵入人体。

中国营养学会推荐，成人每天应摄入100毫克维生素C；但要想达到预防慢性病的功效，推荐摄入200毫克。然而，相关调查显示，我国居民维生素C的人均摄入量仅为80.4毫克，并没有达到相关摄入量。

“新鲜果蔬是维生素C的主要来源。”张丽说，水果中，冬枣、猕猴桃、橙子、丑橘、草莓等维生素C含量较高。含维生素C较多的蔬菜有辣椒、油菜、苦瓜和西兰花等。不过，我们习惯将蔬菜煮熟以后吃，导致维生素C含量有所降低。

此外，维生素C怕盐，加盐越多损失越大，加盐的时机也很重要，先加盐容易使维生素C渗出量增多。

因此，建议在菜快熟时再加盐。但如果是焯菜，由于维生素C容易流失，则建议在沸水中先加盐，可

以减慢可溶性成分扩散到水中的速度。

“如果日常膳食果蔬供应不足，可适量吃些维生素补充剂，尤其是老人、孩子和孕妇，可以补充维生素制剂以提升防御疾病的能力。”张丽说。

以减慢可溶性成分扩散到水中的速度。

“如果日常膳食果蔬供应不足，可适量吃些维生素补充剂，尤其是老人、孩子和孕妇，可以补充维生素制剂以提升防御疾病的能力。”张丽说。



泡脚加点料 养生效果好

米酒紫苏泡脚驱寒

冬季寒邪易伤人，尤其是气血较弱的人，更易手脚发凉、腹痛腹泻。建议大家睡前泡脚时加点米酒。在木桶或脚盆里放适量热水和米酒，水和米酒的比例是1:1的比例，再加几片生姜。

紫苏叶有解表、散寒、理气的作用。泡脚、泡水、凉拌都行。泡脚时一般用温水泡15分钟左右，或是泡脚微微出汗即可。注意，时间不要超过半小时，时间过长水已变凉，反而影响效果。

艾叶泡脚平喘祛痰

冬季患风寒感冒后容易咳嗽，此时可采用艾叶煎水泡脚来治疗。中医认为，风寒咳嗽为风寒犯肺，艾叶可温中、逐寒，所含的挥发油被人体吸收后还能镇咳、平喘及祛痰。用艾叶煎水泡脚可使药物发挥驱寒邪及宣肺止咳作用。

将艾叶50克放入1500毫升沸水中，煎煮15分钟，待水温稍低，把双脚置于药液内浸泡。每晚睡前1次，每次约15分钟，止咳后停用。

莱菔子泡脚促消化

莱菔子，又名“萝卜籽”，是萝卜成熟后的种子。中医认为其有除湿化痰的功效。此外，可消食除胀，对于便秘患者有一

定疗效。

取萝卜籽30至40克，放入药锅里用沸水煎煮15分钟，将煎好的水连同萝卜籽一同放入脚盆中，待水温合适后即可泡脚。在脚盆的选取方面，推荐用木桶和陶瓷盆，这两种材质的脚盆保温效果相对好，尤其用中草药泡脚时效果更佳。

泡脚时，最好用双手揉搓脚面及脚底部穴位，外踝尖与跟腱之间的凹陷处，时常按揉可清脑明目，对治疗高血压有一定辅助功效。

红花当归泡脚解疲乏

疲乏时可用红花、当归煎水，然后加些热水来泡脚，能舒筋活血、消除疲劳、有助睡眠。红花有活血化瘀、散寒、通络的功效。当归被称为补血圣药，行气活血的作用好。泡脚的同时还可自己搓搓脚心，脚热了，进而小腿热了，全身的血液循环通畅，肌肉中的代谢废物能迅速排出体外，从而缓解疲乏。

泡脚用的中药要事先煎煮，每味药一般取10克左右，加水3000毫升，开始先以大火煎煮，再改小火煮，需煮大约半小时，最后得药汤大约2000毫升。

据《健康时报》

养生堂

居家健身

幅度宜小 动作要缓

本报讯（记者康宁）如今，越来越多健身达人选择居家健身。相对狭小的空间里，很有可能造成运动损伤。健身教练建议，居家健身尽量选择动作舒缓、幅度较小的运动。

近期国内多地出现新冠肺炎病例，市民王红将健身场“搬”入家中。每天晚饭后，她在客厅铺上垫子，跟随音乐跳曳步舞。前天，王红跳舞时脚下不稳，为了躲避身旁的茶几，歪倒在地上，致使脚踝扭伤。

“年轻人在家活动，跳跃动作多，家里空间有限，既要控制动作幅度，又要保持平衡，很容易造成脚踝扭伤。”健身教练李强说，运动中比较常见的大回环动作，对肩关节没有问题的人来说，不会造成损伤。而对于有些老年人来说，可能会拉伤肌腱，造成肩关节损伤疼痛。扶着膝盖来回转动的动作，如果太剧烈，容易造成半月板损伤。

“居家健身要根据自身情况来选择运动方式，尽量选择动作舒缓、幅度较小的运动，像瑜伽、八段锦、太极拳、力量训练（拉力器、哑铃等形式）都是不错的项目。”李强表示，居家健身也应有科学指导，一旦健身后出现身体疼痛，就不要再强行训练，先找出原因，如果是动作不规范造成的，那么就要先规范动作后再继续训练。如果是已经造成了损伤，则要及时就诊治疗。

对于平时运动量较少的人群，李强建议，刚开始，一定要进行比较柔和的运动。患有冠心病等慢性病，或者体能较差、平时缺少运动的人，可以把运动强度降低。对于患有关节病的老年人，尤其要注意运动方式方法以及运动量的把握，不要给关节增加负担。

热水袋、热宝、暖贴……

警惕御寒“神器”

低温烫伤

本报讯（记者康宁）热水袋、热宝、暖贴……随着冷空气频频来袭，各种御寒“神器”成了很多人的居家必备用品。殊不知，这些取暖用品带来温暖的同时，如果使用不当，可能造成低温烫伤。

一到冬天，刘华总是手脚冰凉。每天晚上睡觉前，她会开一会儿电热毯，等睡觉时再关上。几天前，刘华临睡前忘记关电热毯了，睡到半夜才发现。第二天醒来，她发现腿上起了一片红疹和小水泡，摸起来还很痛。到医院一检查，原来是电热毯导致的低温烫伤。

“近期，有不少市民因低温烫伤前来就诊。”沧州市中心医院烧伤科主任李慧说，人体烫伤的阈值是45℃，长时间持续接触中等温度（一般指44℃至50℃）热源，便可造成从真皮浅层向深层及皮下各层组织的渐进性损害，这种烫伤称为低温烫伤。

“与高温烫伤不同，低温烫伤的疼痛感并不明显，仅会出现红斑、水肿、起疱、脱皮等症状，面积也较小。但是，也正因为温度不高，伤口很难被察觉，当出现症状时，皮肤受损程度已经比较严重了。”李慧表示，很多低温烫伤看上去只是起了个小水泡，但损伤可能已深达皮下组织，不仅很难愈合，还会留下疤痕，严重者甚至伤及骨髓。

李慧建议，使用取暖用品时，不要直接接触皮肤，像热宝和暖水袋外面可包上毛巾，电热毯上铺上一层薄被。

一旦发生低温烫伤，可用凉水冲洗烫伤处，不要涂抹酱油、牙膏、红药水、紫药水等，容易引起烫伤处感染。对于起水泡或者有较大创面的烫伤，在急救处理后应立即就医。

近日，我市老干部联谊会红梅艺术团开展了慰问防疫一线值班人员活动，为坚守在防疫第一线的社区工作人员和志愿者，送上热腾腾的包子、水果和其他慰问品。

刘强 刘建谊 摄



健康新知