

本报专访

秋冬洗澡易诱发脑卒中？

心脑血管疾病患者洗澡顺序要注意！

随着气温逐渐降低，秋冬的夜晚在家中洗个热水澡是一件非常舒适的事情。近日，湖南省中医院专家特别提醒：对于心脑血管疾病患者来说，秋冬季洗澡是“有讲究”的，如果洗澡的顺序不对，也可能会损害自己的健康。

心脑血管疾病患者，别先洗头

心脏和血管是高血压主要损害的器官，高血压患者的心脑血管基本条件要比一般人差。长期的高血压会使脑血管发生缺血与变性，引起脑部小动脉的闭塞性病变，导致脑部小范围的梗死，简称为“腔梗”（腔隙性脑梗塞），民间称“小中风”，而短暂性的脑缺氧容易诱发腔梗，轻则头晕头痛、肢体麻木，重则出现肢体偏瘫、感觉障碍、言语不清等症状。

持续的高血压也会使心脏承受的压力增高，从而引起心脏左心室的肥厚和扩张，简称为“高心病”（高血压性心脏病），高心病会使心脏储备的血流减少，加

重心脏的缺血、缺氧情况，使患者出现胸闷、胸痛、心慌等症状。

在我国，大约有10%~20%的高血压老年患者在洗澡时发生脑血管意外。湖南省中医院内科主任医师刘春华介绍，不少人洗澡时通常是先洗头，后洗身体，最后洗脚。健康人这样洗澡没有问题，但是对于心脑血管疾病患者来说，当天气寒冷，洗浴间内外温差大时，热乎乎的洗澡水突然从头淋下来，身体很可能会反应不过来，因为热水会刺激头部血管扩张，身体表皮中的血管就会迅速充血，而人体的血液总量是有限的，所以大量血液就会从内脏转移到体表，使得大脑、心脏等重要器官出现短暂性的缺血、缺氧，导致头晕、胸闷等症状发生，很容易诱发急性心脑血管疾病。

这个顺序洗澡，准没错！

刘春华提醒，高血压患者洗澡前最好先用热水冲冲脚，待脚部暖和后再慢慢往身上淋水，让身体有一个逐渐适应的过程，清洗身体

时，可以先从远离心脏的四肢开始，再洗身体，最后洗头。

另外，秋冬季是心血管疾病，如心肌梗塞、冠心病及动脉粥样硬化等的高发期，进入秋冬季，除了要注意洗澡顺序，还应当注意以下几点：1. 洗澡时间不宜过长，老人洗澡时，最好有人在旁边及时预防意外发生；水温最好与体温相近；饭后不要立马洗澡，也不宜空腹洗澡；洗浴间应通气；换衣时注意防寒保暖；注意防滑防摔倒。2. 每日定时监测血压，若服药后发现血压仍控制欠佳，不要自己随意更改药量，应及时前往医院就诊，医生会综合考虑血压及其他因素调整用药方案，严格控制高血压，同时积极防治其他并发症。3. 保持健康的生活方式，合理膳食，控油、控糖、控盐，戒烟戒酒，控制体重，适度运动，规律作息，充足睡眠，保持心情愉悦，老年人早上起来可以喝杯温白开水，有利于降低血液黏稠度。

通讯员 陶艳

预防疾病 “手”当其冲

近日，湖南省疾控中心组织开展“干净的手，触手可及”全球洗手日宣传进小学活动。省疾控中心宣教员为在校师生带来《小洗手 大学问》健康微科普宣讲，并指导同学们学习“七步洗手法”。活动现场还邀请了“小小志愿者”参与宣传，让更多的人勤洗手、会洗手、爱洗手。

通讯员 刘秀英 摄影报道



家人和骨髓库都配型失败 一份脐带血创造生命的“脐迹”

本报讯（通讯员 贺俊陈钊）近日，在湖南省人民医院细胞移植病房，35岁的白血病患者罗女士经过40天的治疗，检查各项指标基本恢复正常，达到出院标准，终于走出无菌层流病房。

在该院血液内科，罗女士被确诊为“急性B淋巴细胞白血病（BCR-ABL P190阳性 高危组）”。在血液内科罗科玲主任医疗组的精准治疗下，她顺利完成了三个疗程的化疗，复查骨髓也获得了

完全缓解，进入下一步治疗。

异基因造血干细胞移植是有望治愈血液系统恶性疾病的唯一治疗手段，但罗女士和她的胞弟配型不相合，父母年事已高，骨髓库也没有合适的供者，只能抓住最后一根救命稻草——脐血移植。通过脐血库配型，终于在浙江脐血库找到了一份合适的脐带血造血干细胞。随后，历经40多天治疗，罗女士闯关成功，粒细胞和血小板均顺利重建并完全恢复

正常。

该院细胞移植病房副主任医师刘灿介绍，脐血造血干细胞移植是治愈恶性血液病的一种有效方法，具有移植抗宿主病风险小、复发率低、长期存活质量更高的优点，因为干细胞数较少，植入失败、植入延迟的风险高于其他类型的移植，在没有合适供者的情况下，如果能匹配一份合适细胞数的脐血，脐血移植也是一种不错的选择。

小伙遭遇车祸双下肢瘫痪 联合治疗助其重新“站起来”

本报讯（通讯员 李亮 熊俊 刘仁峰）近日，中南大学湘雅三医院脊柱外科联合中医科团队，成功救治因车祸而双下肢瘫痪、大小便失禁的患者小王（化名），助其重获新生。

今年6月，在湘西游玩的小王遭遇车祸后，出现腰部及双下肢麻木、大小便失禁、双腿完全无法移动，丧失了活动能力。当地医院医师告知小王神经功能几乎不可能再恢复了，这意味着小王的余生不得不限制在轮椅或是病床上。

小王及家人来到湘雅三医院就诊，该院脊柱外科主任医师邓幼文详细检查后，诊断小王为“L3、4椎体爆裂性骨折、L5椎体压缩性骨折、马尾神经损伤、左胫骨干骨折、双下肢静脉血栓形成、糖尿病”。邓幼文团队在尽快控制血糖后，急诊行“L2-5钉棒系统内固定术+L4骨折脱位切开复位术+L4全椎板切除椎管扩大减压术+神经根松解术+植骨融合术”，术后小王很快感到双下肢麻木症状明显缓解。随后，小王转至该院中医科接受康复治疗。副主任医师朱宏团队采取针灸、中药、中药热奄包外治、康复及营养神经等方式悉心治疗1月后，小王自主排尿排便功能恢复；后经过3个月系统治疗，小王恢复自主行走，双下肢肌力基本恢复正常。

老人高坠致“恐怖三联征” 医生不动刀让其治愈

本报讯（通讯员 孙凯）82岁的李爷爷前不久不慎从高处坠落，右肘关节肿痛难忍，在家人陪同下来到常宁市中医院就诊。经入院DR及CT检查显示，李爷爷右肘关节脱位、尺骨、桡骨多处骨折，为医学上罕见的“肘关节恐怖三联征”。

肘关节恐怖三联征是严重的肘部创伤，属于复杂肘关节骨折脱位的一种，涵盖了三部分损伤，具有治疗复杂、致畸致残率高等特点，常导致肘关节习惯性脱位，创伤性关节炎，关节僵硬等后遗症。面对如此复杂的损伤，该院骨伤二科主任尹书东组织科内医师进行讨论，并制定了详细的治疗计划。

尹书东介绍：“以往肘关节‘恐怖三联征’多采取手术治疗，但患者基础疾病多，手术有风险。而保守治疗又一般很难维持肘关节稳定性并有再脱位的倾向。”尹书东决定采用南詹正骨专长绝技不动刀完成肘关节功能的复位，为李爷爷重建一个“稳定、有力、活动良好”的肘关节。尹书东运用南詹正骨手法配合绝技理筋刀及鹤嘴钳在短短数分钟内便完成了复位，术后照片显示肱尺关节及桡腕关节均已获得同心圆性中心复位，肘关节可以伸展达到45度，尺骨冠状突及桡骨头对位对线良好，前臂旋转功能良好。李爷爷术后2周伤肢便能早期活动。

医生垫付17000多元住院费用 患者家属11年后归还

本报讯（通讯员 彭倚）“我想把这个交给神经内科禹小杜医生。”不久前，张兴华（化名）将一面锦旗和两万元钱送到了长沙市第四医院医务科。时隔11年，这场医患的双向奔赴终于有了圆满的结局。

故事还要回到2012年。当年，张兴华的父亲张大爷因脑梗死在长沙市第四医院神经内科住院治疗，禹小杜医生是张大爷的主管医生。由于家庭拮据，待到张大爷病情好转出院时，张兴华仍无法还清拖欠的17000多元住院费。

“你别急，我先帮你交了。”看着愁眉紧锁的张兴华，禹小杜心生不忍，“等你经济上缓过来了再还我就行了！”禹小杜毫不犹豫地为张兴华结清了1761157元住院费用，协助办理了出院。这一别就是11年。这期间，禹小杜手机丢失，两人彻底失去了联系。禹小杜也完全不记得垫付的这件事了。

但张兴华没有忘，今年10月15日，他带着精心制作的锦旗和两万元钱找到该院。“当年多亏禹小杜医生帮我垫付父亲的医药费，让我度过难关。”张兴华向工作人员说明了来意，面对患者家属的感谢，禹小杜微笑着说：“为患者解决难处是医生该做的，我始终相信，医患之间的信任是相互的。”“医德双馨 情暖人间”，锦旗上的这八个字，真情闪耀。