

健康家园

健康知识

便秘不治
脑子变慢

□绍慧

60岁的林老先生最近有些“老糊涂”：说话之前，总得想一两分钟；别人问他事情，他的反应也总慢半拍，得想一会儿才能回答。他老伴儿笑他得了老年痴呆。林老先生去医院检查，并没有发现大脑方面的器质性病变。医生几番询问才发现，林老先生有便秘的老毛病，因为觉得问题不大，并没有接受系统治疗。最近几个月，林老先生的便秘尤其严重。他的反应变慢，很可能是便秘闹的。

由于活动减少、体内缺水、膳食缺少纤维素等，大约1/3的老年人会出现不同程度的便秘。肠道内的毒素被大量吸收，可能干扰大脑功能，引起记忆力减退、注意力分散、思维迟钝等“痴呆”表现。国外有研究发现，长期便秘是促使老年人智力减退的罪魁祸首。此外，用力排便导致的腹压升高，很容易引发痔疮、疝气等问题；伴有心脑血管疾病的人排便用力过猛，还可能诱发脑卒中、心肌梗死等严重后果。

因此，出现便秘后，不要把它当成可治可不治的小毛病，而要引起重视，积极治疗。在日常生活中，要养成定时排便的好习惯，每天起床或早餐后定时排便，久而久之就会形成习惯。注意补充水分，要常吃粗纤维食物，如芹菜、韭菜等蔬菜以及香蕉、山楂等水果。睡前进行腹部按摩，可促进肠蠕动。按摩方法为：仰卧在床上，右手掌根部按摩腹部，自右向左边揉边推，用力不要太大，每次10分钟左右。

便民就医
咨询电话

郑州大学附属洛阳
中心医院：
0379-63892222
洛阳市第一人民医院：
18538882120
洛阳市第三人民医院（原铁路医院）：
0379-62723087、
63508088
洛阳市精神卫生中心：
0379-60628060
洛阳市妇女儿童医疗保健中心：
0379-63296881
洛阳市第一中医院：
0379-62212671
洛阳博爱眼科医院：
0379-63656666

颅骨缺损怎么办？

三维数字技术 “补救”您的人生



(资料图片)

□瑞瑞

您是否因颅脑手术导致颅骨缺损而烦恼？别担心，洛阳市第三人民医院（原铁路医院）神经外科帮您解决问题。

电脑三维塑形 补起头部大坑

今年49岁的李先生，5个月前因脑出血实施颅内血肿清除术及去骨瓣减压术。手术虽然成功了，但头部表面出现了一个大坑。因为头部有个坑，李先生经常有不安感，并有头痛、头晕、怕震动等症状。他的朋友说，市第三人民医院实施颅骨修补采用的是电脑塑形新技术，做过颅骨修补的患者术后头部左右侧对称、美观。李先生抱着试试看的心态，在家人的陪同下来到洛阳市第

三人民医院，向神经外科主任常书锋咨询颅骨修补新技术。

常书锋主任在认真查看患者全身状况及颅骨缺损区域头皮情况后，建议患者实施颅骨修复体电脑三维塑形手术。患者及其家属均表示同意，于是，医生对患者进行头颅CT，采集相关数据，并将数据传至国家电脑三维塑形中心，经过周密的术前准备，在全麻状态下，为患者实施了三维头模颅骨修补术。手术顺利，术后第二天引流管拔除后，患者便可下地活动。换药时，家人发现，患者头部塌陷的大坑不见了，头部双侧已完全对称。

最佳补救期 千万莫错过

颅骨缺损修补术适合缺损面积大于

3厘米×3厘米，缺损影响头颅外观；颅骨缺损部位压力不大，无感染、溃疡等不利于切口愈合因素的患者。头部手术后3个月，为最佳补救期。

“颅骨缺损的时间愈长，颅骨缺损综合征及继发性脑损害的发生率愈高。”常书锋说，为了恢复颅腔的密闭性，保持生理性颅内压稳定，减轻颅骨缺损综合征，颅骨缺损直径在3厘米以上者，一般应及时接受颅骨修补术。

数字技术 创伤小 效果好

常书锋主任介绍，三维重建技术的数字化颅骨塑形技术是颅骨修补手术的一次革命性的进步。CT三维重建是根据患者颅骨缺损的状况，模拟颅骨的自然形态，经过CT数据处理、医学三维重建、颅骨自然曲面的表面绘制、计算机图形图像的辅助设计和钛金属的数字制造等5道程序，利用三维CT检查结果，为患者精确地设计预制个性化的修补缺损的钛合金头骨，并通过手术成功地固定在患者缺损的头上的。这项技术实现了钛合金头骨与缺损部位的精确结合，不仅减轻了患者的痛苦，治疗风险也大大减小。患者术后恢复期缩短，可较快地恢复工作、融入社会。

相关链接

常书锋，洛阳市第三人民医院（原铁路医院）神经外科主任，外科学硕士，神经外科学博士，从事临床工作15年，先后在一五〇医院和河科大一附院神经外科积累了丰富的临床经验，掌握了神经外科常见病的诊治，能解决临床疑难问题。从即日起，前50例来医院就诊的患者，手术费用减免50%，咨询电话：0379-62723637。

重视康复 减少卒中后遗症

□记者 杨寒冰

康复被世界卫生组织列为与预防、临床并列的第三医学体系。康复的重点不是救命，而是着眼于恢复，提高患者生活质量。

不要热心帮倒忙

脑卒中患者瘫痪以后，为了让其早日恢复行走，家人常常架着病人练习行走，或拖着病人行走，根本不管病人的身体状况。有的人行走时，身体倾斜、扭曲；有的人关节被扭伤；有的甚至上肢也被拉伤，失去了上肢功能恢复的机会。

家人的满腔热情换来的是令人惋惜的结局，因此，康复要在医生的指导下进行。

因为受到传统的“伤筋动骨100天”

观念的影响，也有患者家属让患者静卧休息，最后导致病人关节挛缩，不能活动，或是肌肉萎缩、松软，坐起时头晕。也有人长期卧床，出现尿路感染、骨质疏松、浑身疼痛、精神忧郁、智力减退、假性痴呆等症状。

患者的康复程度取决于
护理质量

一部分患者家属认为，康复是后期的工作，是可有可无的，只有患者神志清醒，能够起坐、进食后，才可以开始康复工作。

郑州大学附属洛阳中心医院神经内科副主任医师、医学博士郑锐锋说，其实，偏瘫病人的康复宜尽早开始，在其生命体征（如呼吸、血压、脉搏、瞳孔等）平稳，症状不再发展的48小时后，就可以

对患者进行早期、科学、合理的床边康复治疗了。

不少病人家属错误地认为，康复是医生的事，只要病人在医院接受治疗，就万事大吉了，与自己关系不大。其实，在患者康复的过程中，家庭或者说家属担当着一个十分重要的角色。

一方面家庭的温馨、家人的亲情以及督促训练是偏瘫患者战胜残障最有力的支持；另一方面偏瘫患者的穿衣、进食、如厕等日常生活能力的训练，在家中也可以进行，而且更有成效。

可以说，偏瘫患者能否回归正常生活，是否可以重返社会，在很大程度上取决于家庭对偏瘫患者继续康复的质量。

据了解，通过规范化康复治疗，有近90%的偏瘫患者能恢复行走能力。

郑州大学附属洛阳中心医院神经康复科咨询电话：0379-63892033