

动起来，防治脑卒中

——聊城市第五人民医院神经内科专家开出“运动处方”

□ 文/图 鞠圣娇 王秀云

“无论是普通人还是脑卒中患者，都需要进行体育锻炼，体育锻炼对提高身体素质、预防脑卒中很有帮助。”10月29日，聊城市第五人民医院神经内科主任程桂芝在接受采访时说。

2024年10月29日是第19个世界卒中日，今年的宣传主题是“体医融合，战胜卒中”。程桂芝发现，很多市民不爱运动、不会运动，在临床上，一些脑血管病高风险人群、脑卒中患者也存在这样的情况。她曾经收治了一名脑部小血管堵塞的患者，出院回家后只愿意躺在床上，导致身体状况越来越差，还有的老年人因为腰痛腿痛而不愿意运动。

脑卒中俗称中风，分为缺血性脑卒中（如脑梗死）和出血性脑卒中（如脑出血）两种类型，发病率、致残率、复发率和死亡率高，而运动缺乏是可干预的脑卒中危险因素之一。科学的运动有助于保持骨骼肌肉健康，控制血压和血脂，降低患高血压、脑卒中、冠心病、2型糖尿病等慢性疾病的风险。

对于脑卒中患者来说，功能训练也是康复手段之一，可以帮助其恢复运动功能，提高生活自理能力。脑卒发病



世界卒中日当天，市五院医护人员在建委家属院义诊

后的前半年有康复的希望，程桂芝会给脑卒中患者开出个体化“运动处方”，并邀请医院康复治疗师对患者进行指导，教患者一些运动小技巧，保证患者运动到位。“我们在患者病情稳定后，会尽早开始康复治疗，比如要求患者卧床时手

脚摆放姿势正确，通过主动或被动的方式锻炼肌肉，促进血液循环。”程桂芝说，脑卒中患者运动时要遵医嘱，有的患者上肢活动存在障碍，胳膊无法自如抬起，却想将胳膊抬得更高，最终导致肌肉拉伤。运动不等于全身性活动，例如有的

患者需要锻炼手指，以解决精细动作不灵活、手指力量弱等问题，这也是运动的一种。

“每个人要根据体质、年龄等决定运动量，要量力而行。”程桂芝提醒市民，进入秋冬季节，天气寒冷、早晚温差大，外出运动时要注意选择合适的时间、合适的运动方式，避免在恶劣环境下锻炼或进行激烈运动。寒冷天气外出运动，容易受到冷风侵袭，增加疾病风险，对心肺功能也是一种挑战。有些患者合并糖尿病等疾病，运动时更应该适量而行，避免空腹剧烈运动导致低血糖。

程桂芝建议，市民可以选择散步、走路、骑自行车等有氧运动，要注意运动姿势。如果患有腰腿疼，可以在家进行一些简单的肢体活动，如做一些常见的家务活动，扫地、拖地等可以锻炼腰部、腿部肌肉，洗菜、做饭可以锻炼手臂肌肉和手部的精细运动。

“群众如果出现口角歪斜、一侧肢体活动不灵活、说话不清晰等症状，意味着可能发生了脑卒中，应及时到医院检查。”程桂芝说，脑卒中患者接受救治时间越早，效果越好。运动也是一样，身体允许的情况下，越早开始合理运动，对身体健康越有好处。

晋冀鲁豫“四省六市”炭疽疫情应急处置演练举行



演练现场

本报讯(文/图 贾子国)10月21日—25日，晋冀鲁豫“四省六市”炭疽疫情应急处置演练在我市举行。

本次演练以发现炭疽病例为背景，疾控部门接到报告后，迅速启动应急响应，调派急性传染病防控应急队和相关专家赶赴事发地，加强区域联防联控，开展应急处置。演练现场共设置“县疫情指挥部群防群控”“四省六市联防联控”等11个环节，各环节周密部署，演习人员密切配合，采用实景化场所开展处置演练工作，检验突发传染病疫情后应急队之间的协同联动能力及面对突发公共卫生事件时的应急处置能力。

参加演练的人员为山东省、河北省、

山西省、河南省等地疾控部门卫生应急队员，共计110余人。

此次演练全方位、多角度展示了传染病应急处置的全过程，既是对疾控系统传染病防控综合能力的实战检验，也展现了广大疾控工作者的业务水平和精神风貌。

今年4月，我市牵头组建了“四省六市”疾病预防控制协作区，举行了联防联控研讨会，就大家遇到的相同或相似的公共卫生问题进行研讨。此次应急处置演练，进一步夯实了“四省六市”跨区域联防联控机制基础，充实了联防联控机制内容，为开展更大范围、更高层级的区域联防联控机制积累了经验。

李孟友：“医”路前行 护佑健康

青春 守医者

□ 刘庆功 兰非

“山东好医生”“聊城最美医生”“健康聊城仁心仁术医师奖”“聊城市直卫生健康系统优秀共产党员”……这些荣誉的获得者是一位年轻的医生——聊城市人民医院肿瘤神经外科副主任李孟友。

2018年12月，李孟友远赴非洲布基纳法索执行援外医疗任务。布基纳法索自然环境恶劣、传染病肆虐、安全形势严峻。李孟友克服重重困难，开设中布复交之后的首个中国医生门诊——神经外

科门诊，诊治了大量疑难杂症患者，援外医疗工作卓有成效。

他自费购买手术器械，协助当地医生开展椎管内肿瘤切除术、颅内血肿清除术、硬膜外血肿清除术等手术，缩短了术前准备及开颅时间，有效降低了患者术后感染概率。同时，他规范抢救流程，提高了重型颅脑外伤患者的救治率。他还指导当地医生开展科研工作，其中阿托伐他汀钙治疗慢性硬膜下血肿的病例，在非洲属于首例。

李孟友制作法语课件和外科手术训练包，用于神经外科医疗技术培训，并通过手术带教、教学查房、业务培训等多种方式，对当地医护人员进行“传、帮、带”，培训了50余名医学生，为当地留下了一支“带不走的医疗队”。

李孟友利用周末时间，多次赴边远地区开展义诊活动，为当地村民送去健康。他还多次给当地学生上汉语课，并送给他们学习用品，为传播中国文化、促进中布友谊作出了积极贡献。

李孟友始终不忘为患者服务的初心，无论周末还是节假日，他都坚持查房，危重患者如需救治，他总是24小时随叫随到。有一年除夕，市民张先生贴春联时从梯子上摔下来，当即昏迷，被送到市人民医院急诊科时已经双侧瞳孔散大，生命危在旦夕。医院立即为张先生开通急诊创伤绿色通道。在阖家团圆的日子里，李孟友在手术室奋战了三个小时，最终让患者转危为安。

从医路上，李孟友一直不断学习，医疗技术不断提升，陆续开展了颅底肿瘤

切除术、脑干肿瘤切除术、神经内镜经鼻垂体瘤切除术、机器人辅助立体定向脑肿瘤活检术等多项新技术。他在省内较早开展了加速康复外科理念下的神经肿瘤切除术，使患者住院时间缩短，减轻了经济负担。作为团队主要成员开展的“基于CRISPR技术开发的基因检测系统——可移动的分子精准检测实验室”项目，获得2023年全国博士后创新创业大赛银奖，并将成果应用于临床，使众多患者获益。

作为科室骨干成员，2022年，李孟友协助科室创评为山东省临床重点专科及首批山东省医药卫生重点学科。作为肿瘤神经外科主要负责人之一，2023年12月，他所在的科室成功获批山东省临床精品特色专科。