

发生脑卒中后步行锻炼的时机

本报讯 发生脑卒中后，患者和家属都比较关心的一个问题就是什么时候可以正常走路，市一医院康复科向大家介绍了脑卒中后步行的时机与不良姿势干预。

什么是脑卒中

脑卒中(stroke)俗称中风，包括缺血性脑卒中(脑梗死)和出血性脑卒中(脑实质出血、脑室出血、蛛网膜下腔出血)。根据世界卫生组织定义，脑卒中指多种原因导致脑血管受损，局灶性(或整体)脑组织损害，引起临床症状超过24小时或致死，具有发病率高、致残率、复发率和死亡率高的特点。脑卒中后遗症会使患者的生活质量大打折扣，同时也影响着整个家庭的生活质量，所以脑卒中后的康复就显得至关重要。

脑卒中患者的康复时机

尽早开始。脑卒中患者只要神志清楚，生命体征平稳，病情不再发展48小时后即可进行康复训练。脑卒中康复原则是主动参与，充分调动患者的积极性，康复实质上就是一个学习、锻炼，再学习、再锻炼的过程。

全面康复。脑卒中的特点是障碍与疾病共存，因此康复应该与药物治疗同时进行，合

理用药可以预防脑卒中的再发。

循序渐进。实施个体化、科学有效的康复训练，持之以恒，康复是一个需要持续进行的过程，只有通过不断训练，功能才能改善和巩固。

脑卒中早期患者如果处于软瘫期，家属要积极参与帮助患者摆放良肢位，使患者避免一个姿势异常，如肩关节早期半脱位、足下垂，这些不良姿势都会影响患者的后续康复。但是要注意，并不是所有患者都会经历软瘫期，由于脑血管损伤位置不同、损伤面积不同，有些患者仍然保留肌力。

下肢关键肌达到4级以后可以进行步行锻炼，但是需要循序渐进，在步行之前需不断增加下肢肌力，如站立训练、抬腿训练，这一阶段不能操之过急，以免影响步行姿势。

另外，没有经过专业康复师的指导，患者自行锻炼时，往往在下肢关键肌力不够的时候就已经开始训练，会导致步行姿势异常、膝关节疼痛甚至膝关节反折。所以早期的下肢锻炼不能操之过急，应该积极配合锻炼，以增加下肢关键肌的力量为主。

在增加患者下肢肌力的同时积极诱发患者抬脚背，训练动作如屈膝屈髋的同时嘱咐患

者进行足背上抬，以此来诱发患者“抬脚背”这一动作，这个关键动作常常容易被忽略，足下垂会导致患侧下肢“变长”，从而加剧患者步行过程产生侧方提髋的异常姿势。

如果患者已经可以完成足背上抬这一动作，患者步行周期的摆动相就相对比较完整，就可以有效抑制患者侧方提髋这个异常步行姿势的发生。步行周期包括摆动相与支撑相，支撑相在步行过程中需要重点关注的问题是患者步行过程中的重心转移，患侧下肢迈步以后，足背抬起，足后跟着地到全脚掌触地，这时候需要完成患者的重心转移，骨盆、髌、膝、踝一条力线，使重心完全转移。如果患者有踝震挛的情况发生，可以增加支撑1—2秒的时间，以此来抑制踝震挛的发生。

脑卒中后的康复锻炼需要寻求专业医师指导。通过反复练习来保持良好的步行姿势，积极训练以及家属的良好配合，患者自身的生活质量能够得到一定的提高，家庭的负担也可以大大减轻。

(通讯员 周晶晶)

健康建德

诺如病毒感染进入高发季

提前预防很重要

本报讯 每年10月到次年3月，都是诺如病毒感染的高发季，它所引发的疾病叫诺如病毒感染性腹泻，俗称“冬季呕吐病”。个人及家庭近期需要主动增强预防意识。

据了解，诺如病毒感染后的潜伏期较短，通常为24—48小时，最短12小时，最长72小时就会发病，它的特点在于传染性强、耐受性强、容易变异、传染迅速。而诺如病毒感染途径也较多，被诺如病毒污染的食物或水、触摸被诺如病毒污染的物体后不洗净双手就饮食、接触过诺如病毒感染患者、与患者同处不通风的室内、吸入被污染的空气等都有可能被感染。其中儿童以呕吐为主，成人则腹泻居多。

近期，个人及家庭应该注意增强预防意识，为抗击新冠肺炎所采取的非药物干预措施同样适用于防控诺如病毒感染，不吃生冷食物，保持室内空气流通，经常开窗换气保持空气清新，对餐具及室内环境定期消毒。

市一医院儿科主任医师提醒，要少去人群聚集的地方，减少交叉感染；如果要到人群聚集的地方去，建议戴好口罩，别到处乱摸乱碰；注意饮食卫生，小朋友的玩具、餐具要做好消毒；注意手卫生，在进食前和排便后一定要洗手。

(记者 邓林)

预防老年痴呆 守护爱的记忆

本报讯 10月14日，寿昌镇东昌社区开展健康知识讲座，邀请了市四医院老年康复中心主任为企退人员和老年朋友介绍阿尔茨海默病。

讲课包括老年性痴呆的简介、患病人数和比例、影响危害、症状表现、痴呆的分类、影响因素、危险信号、测试方法、预防方式等内容，通过图片和案例讲解让大家更加直观地理解内容。

此次活动专门针对老年人进行阿尔茨海默病知识的介绍，向老年朋友科普健康知识，讲解有效的预防方法，推荐良好的生活方式，让老年朋友充分了解老年痴呆的危害，积极主动预防疾病，增强了大家的自我保健意识。

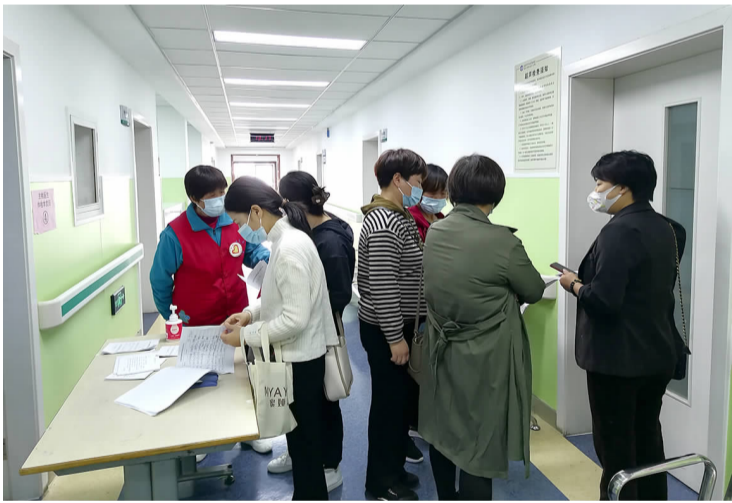
(通讯员 傅昕怡)

呵护女性健康 护航幸福家庭

10月18日，寿昌镇南浦村组织该村妇女参加“呵护女性健康，护航幸福家庭”为主题的健康体检活动，用实际行动深化“我为群众办实事”活动实效。

为积极发动该村妇女参加此次体检活动，南浦村提前一周安排专人去各家各户告知。体检当天，该村工作人员提前赶到寿昌卫生院，等候前来体检的妇女们，帮助登记名单、维持秩序、扫码进入体检室。

(通讯员 吴冬仙)



浙江广播电视大学建德分校2022年秋季学历教育招生简章

读电大 学知识 拿文凭 交朋友

浙江广播电视大学建德分校始建于1979年，隶属于教育部直属高校——国家开放大学(原中央广播电视大学)办学体系，是建德市内唯一一所国民教育系列的公办成人高校。

学校坐落于美丽的新安江畔，校园占地5909平方米，建筑面积5050平方米，建有较为完备的现代远程开放教育服务支持体系。现有在编教职工20名，外聘兼职教师十余名，大专、本科在读生700余人。是一所集学历教育、教师培训和社区教育于一体的现代开放教育综合体。为建德经济建设和社会发展培养中专、大专和本科毕业生近万人。

院校	层次	专业	报名携带资料	收费标准	学习期限
国家开放大学	专科	行政管理	身份证原件及复印件 毕业证原件及复印件 1寸蓝底照片2张以及同版电子照片	1.78学分毕业，110元/学分，按76学分收费 2.注册费200元/生 3.教材费1200元	2.5年—8年
		会计	身份证原件及复印件 毕业证原件及复印件 电子注册备案表 一寸蓝底照片2张以及同版电子照片	1.72学分毕业，110元/学分，按71学分收费 2.注册费200元/生 3.教材费1200元	
	本科	行政管理	身份证原件及复印件 毕业证原件及复印件 电子注册备案表 一寸蓝底照片2张以及同版电子照片	1.72学分毕业，110元/学分，按71学分收费 2.注册费200元/生 3.教材费1200元	

报名地点：建德市新安江街道电大路88号浙江电大建德分校招生报名(咨询)处(校门右侧)。咨询热线：64722899 64721306

拍卖公告

受相关委托，本公司将于2022年11月19日9:30时在杭州市公共资源交易中心建德分中心(洋安新城荷映路113号)四楼会议室举行拍卖会，现公告如下：

- 一、拍卖标的
 - 1.建德市新安江街道江南雅苑2幢、3幢、5幢、6幢、7幢共21套住宅，房屋建筑面积约89.13m²—189.37m²。标的起拍价66.03万元—139.74万元不等，拍卖保证金5万元/标。
 - 2.建德市新安江街道江南雅苑22幢、30幢、31幢、32幢共4套住宅，房屋建筑面积约308.89m²—310.86m²。标的起拍价280.63万元—282.42万元不等，拍卖保证金10万元/标。
- 二、特别提示
 - 1.有意竞买者须在上述时间内缴纳拍卖保证金至指定账户(户名：浙江方圆拍卖有限公司，开户行：建德农商银行营业部，账号：201000211739788)后，凭本人身份证复印件(企业凭营业执照复印件、法定代表人身份证复印件、公章)及保证金缴纳凭证到建德市半岛国际大厦2212室办理完成报名登记手续。若委托代理的，还需提供授权委托书和代理人身份证。
 - 2.其他事宜详见拍卖会专场资料。
- 三、标的展示：公告之日起至拍卖日前，标的以现状进行展示，可自行看标或联系我司。
- 四、缴纳保证金及报名时间：2022年11月14日至11月18日的8:30—16:30止。
- 五、咨询电话：13362185198 许 15968357421 黄 15858172015 陈 公司主页：http://www.fangyuanzjcn 监督电话：0571-58313572

浙江方圆拍卖有限公司
2022年10月20日