

# 天气变冷 警惕「头号健康杀手」

记者 傅畅珺 通讯员 唐雯 彭颖异

11月22日清晨,患者谢先生因右侧肢体活动障碍21小时,加重伴失语3小时,为求进一步诊治,就诊于市第二人民医院门诊。

入院后,谢先生嗜睡、失语,右侧肢体肌力1级,完全不能动。该院医生张文娟初步诊断谢先生为脑梗死急性期,刻不容缓,积极完善相关检查并同步汇报给该科主任邓焱坤。检查结果显示:谢先生左侧额颞顶叶、基底节区及海马急性脑梗死。大面积脑梗死是急性缺血性脑卒中最严重的类型之一,患者通常会出现偏瘫、意识障碍、颅内高压、凝视障碍等并发症。该疾病进展快,严重者发生脑疝导致死亡。

随后,邓焱坤召集科室医生团队紧急讨论,因谢先生症状进行性加重且已出现意识改变,综合考虑为大动脉闭塞导致大面积脑梗死,不进一步积极治疗预后极差。向家属告知病情并沟通后,医疗团队决定立即行血管内介入治疗。完善全脑血管造影,造影结论显示,患者双侧颈内动脉起始段多发斑块形成,左侧大脑中动脉M1段起始段闭塞,左侧大脑前动脉经脑膜支部分代偿左侧大脑中动脉。医疗团队立即为谢先生实施介入手术,整个过程不到20分钟,成功开通了谢先生堵塞的脑部血管,血流完全恢复。术后,谢先生被送入病房,进行密切监护治疗。

术后当天,谢先生的右侧肢体肌力从1级恢复到4级,神志恢复清楚,举手、抬足等四肢活动良好,没有留下明显后遗症。谢先生感慨地说:“我是被抬着进来的,没想到还能自己走着回家。”

## 冬季为什么脑卒中发病率高?

邓焱坤表示,脑梗死又称脑卒中,俗称中风,是人们日常生活中一种常见的脑血管疾病,也是目前排在我国居民致死病因首位的“头号健康杀手”。脑卒中一般分为两大类:出血性卒中和缺血性卒中。

天气变冷的时候,人的交感神经会发生兴奋,血管会收缩,那么血压波动大的时候就特别容易发生血管破裂。另外,寒冬时节血液的黏度、血脂的粘稠度都会变大,可能使血管特别容易形成血栓,造成脑梗死。所以,冬季尤其要注意防寒保暖,监测血压,避免血压波动过大。

## 如何快速识别脑卒中呢?

可以通过简单的方法去识别脑卒中,我们常用FAST快速识别法,这是国际上常用的判断卒中的预警信号,具体步骤如下。

Face(脸):观察患者脸部是否对称,能否正常微笑。

Arm(肢体):让患者举起双手,观察是否有一侧肢体麻木、无力。

Speech(语言):聆听患者说话,观察是否有言语不清、含糊或者不能理解的情况。脑卒中患者可能会出现语言障碍,难以清晰表达或理解语言的状况。

Time(时间):一旦确定有上述症状,应立即拨打急救电话,并尽快前往有溶栓能力的医院,同时告知主要症状和发病时间。

## 得了脑卒中怎么办?

脑卒中一旦发病,每分钟大约有190万个脑细胞死亡,急性缺血性脑卒中救治的黄金时间窗为3至4.5小时以内。早确诊、早治疗,可以及时改善缺血区的血液供应,使部分患者明显恢复,甚至完全恢复。

缺血性卒中早期可进行静脉溶栓、介入取栓治疗,不遗留后遗症。“脑卒中发病突然,一定要争分夺秒采取正确的急救措施,急救送医越快越好,治疗越早患者致残致死率也就可能越低。”邓焱坤主任提醒。

## 脑卒中可以预防吗?

邓焱坤表示,脑卒中是可防可控的。可干预的危险因素包括高血压、糖尿病、血脂异常、房颤、吸烟、酒精摄入、不合理膳食、超重或肥胖、缺乏运动、心理因素等。另外,气象因素是脑卒中不容忽视的潜在危险因素。

对于脑卒中,预防比治疗更重要。邓焱坤建议,预防脑卒中的首要任务是纠正不健康的生活方式。做到合理膳食,低盐低脂;避免过度劳累,保证睡眠充足;戒烟限酒;适量运动,避免久坐久站,建议健康成年人每周至少3至4次,每次至少持续40分钟中等或以上强度的有氧运动。同时,要控制血压、控制血糖、调节血脂,有意识地避免脑卒中的危险因素,做好定期体检。另外,要特别注意防寒保暖,锻炼身体应避开早晚寒冷时段。

# 中医药文化进基层 健康服务到身边

记者 傅畅珺

通讯员 谢维星 陈华

本报讯 12月5日,市中医医院走进双清区渡头桥镇,开展“中医药文化进基层”系列活动。

活动现场,该院治未病中心医生姚莎莎以“白领人群的亚健康状态”为主题,向大家阐述了亚健康的定义。随后,姚莎莎通过生动的案例和专业的知识,引导干部职工学会如何去了解自己的身体,从日常的生活习惯、饮食起居等方面入

手,去察觉身体发出的细微信号,以便及时采取措施。在讲解如何“拯救亚健康状态”的时候,姚莎莎更是展现了中医的神奇魅力,她主张中药芳香疗法、中医药调理,比如中药膏方、茶饮和中药香囊均有疗效;中医外治法更是丰富多彩,耳穴压豆、火龙罐、拔罐刮痧、棍针疗法等治疗方法,让现场干部职工对中医药有了新的认识。

现场,专家们通过把脉准确判断每个人的身体状况,并根据个体差异开出了

个性化的药方。这些药方不仅考虑了干部职工的具体情况,还体现了中医药“辨证论治”的精髓,为他们的健康提供了专业指导。

此外,活动现场还设立了中医适宜技术体验区。在这里,大家有机会亲身体验传统中医疗法,包括刮痧、火龙罐、耳穴压豆等中医外治技术。这些技术通过刺激经络穴位,促进气血流通,有效缓解了身体的疲劳和不适,让参与者对中医的疗效有了更直观的感受和认识。



活动现场。

## 专家支招

# 冬季呼吸道疾病防治

李恒

冬季气温低,呼吸道疾病易发。专家提示,公众在保持良好的个人卫生习惯时,对于有疫苗可预防的呼吸道传染病,应尽早按照接种程序接种疫苗,儿童、老年人和有慢性基础性疾病的人群尤其应注意疫苗接种。

中国疾病预防控制中心研究员王丽萍介绍,根据全国呼吸道哨点监测第47周的监测结果显示,目前急性呼吸道传染病总体仍处于相对低的流行水平,但呈现上升趋势,主要是体现在0至14岁年龄段的人群发病病例有所增加。

王丽萍介绍,从监测数据来看,在0至4岁的门急诊

流感样病例和呼吸道感染住院病例中,常见检出阳性的病原体是鼻病毒、肺炎支原体、副流感病毒、腺病毒和呼吸道合胞病毒等;5至14岁门急诊流感样病例和呼吸道感染住院病例病原体主要是鼻病毒、肺炎支原体、流感病毒和副流感病毒等。

“大雪节气过后,气温显著下降,雨雪会增多,流感病毒、肺炎支原体、呼吸道合胞病毒引起的呼吸道感染风险也会上升。”王丽萍表示。

如何预防呼吸道疾病?中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞建议,勤洗手,咳嗽和打喷嚏时要用纸巾或肘部遮住口鼻。同时,保持居住和工作环境清洁与通风,通

过合理饮食、适量运动和充足睡眠来增强体质。

“一老一小”的健康备受关注。中国疾病预防控制中心研究员彭质斌特别提醒,儿童免疫系统还不健全,老年人通常免疫功能相对较弱,在保持良好的个人卫生习惯、注重环境清洁卫生等基础上,还需尽早做好疫苗接种。呼吸道感染病高发季节,儿童、老年人应尽量避免前往环境密闭、人员密集场所,一旦出现病症,要及时就诊,遵照医嘱进行治疗。