

远离卒中 从健康生活开始



10月29日是“世界卒中日”，宣传主题是“预防为主，远离卒中”，口号为“远离卒中，从健康生活开始”。卒中俗称“脑中风”，是由于脑部血管突然破裂或血管堵塞造成大脑缺血、缺氧所导致的急性疾病。10月24日，许昌市中心医院卒中中心副主任、神经内科二病区主任尤书德提醒，高血压、糖尿病、高脂血症、肥胖等是引发脑卒中的高危因素，而这些大都与不健康的生活方式有关。远离卒中，要从健康生活开始。

主讲专家：许昌市中心医院卒中中心副主任、神经内科二病区主任尤书德

□本报记者 马晓非 文/图

天气转冷易发病，输液预防不靠谱

“秋冬季节天气寒冷，是脑卒中的高发期。每年这个时候，前来就诊的脑卒中患者就会增多。”尤书德对记者说。

天气一冷，血管会随之收缩，这意味着血液通道变得狭窄，导致血压升高。天气转冷时，人们在饮食上也会有一些变化，喜欢吃偏咸、油腻的食物，而经常吃这些食物会使血液黏稠度升高。同时，寒冷使人的毛孔收缩，出汗少，再加上很多人饮水减少，血液黏稠度也会随之升高，从而提高脑卒中的发病概率。

每年天气寒冷的时候，总有一些心脑血管疾病患者想要通过输液预防疾病发作。其实，这是一个误区。“目前，没有科学研究证明输液预防脑卒中的方法是有效的。输液不但不能起到预防脑卒中的作用，反而可

能损害身体健康。”尤书德提醒。

还有一些人对秋冬季运动也存在一些误区。尤书德表示，秋冬季节，凌晨3到5时是脑卒中的发病高峰，因此不建议早起锻炼，尤其是老年人。如果要锻炼最好在太阳出来之后，可选择上午10时以后或下午，并注意保暖。运动也不宜过于剧烈，微微出汗就可以。

养成健康生活方式，控制高危因素

脑卒中具有高发病率、高致残率、高死亡率、高复发率和高经济负担等特点，严重影响患者的身体健康。脑卒中虽然可怕，却是可以预防的，预防的关键在于养成健康的生活方式。

“脑卒中的高危因素有两类，一类是不可干预的因素，如年龄、性别、种族、遗传等；另一类是可干预的因素，如高血压、糖尿病、高脂血症、肥胖、房颤、吸烟、酗酒等。”尤书德对记者说，“在这些因素中，高血压是非常

常见的高危因素，饮食不合理、情绪激动、过度劳累、气候变化等都可能使血压升高。”

为了预防脑卒中，尤书德建议，首先，要做到合理膳食，尽量减少高脂肪、高热量饮食的摄入，多吃蔬菜、水果、杂粮，减少钠盐的摄入量，戒烟限酒。其次，要保持充足的睡眠，适当进行户外运动，增强机体的抗病能力。再次，可以经常称体重，以便控制食量，远离肥胖。最后，积极控制高血压、糖尿病、高脂血症、肥胖、房颤等脑卒中的高危因素，定期体检。高血压患者要坚持服用降压药物，注意控制血压。糖尿病患者要严格控制血糖，将血糖控制在合理水平，尽量减少对血管的损伤。高脂血症患者要坚持合理饮食调整，服用降血脂药物，定期复查。

出现这些症状，有可能患了脑卒中

脑卒中发生之前，一般都会出现一定的症状。然而，很多人对此不太在意，以为这些症状过一会儿就好转了。殊不知，这正是脑卒中的报警信号。

那么，出现哪些症状时有可能是患了脑卒中呢？尤书德提醒，出现以下一种或多种症状时，要及时到医院就诊：新出现意识障碍或抽搐；一侧肢体无力、笨拙、沉重或麻木；一侧面部麻木或口角歪斜；说话不清或理解语言困难；双眼向一侧凝视；一侧或双侧视力丧失或模糊；视物旋转或平衡障碍；既往少见的剧烈头痛、呕吐。

此外，频繁打哈欠也有可能是中风征兆。临床观察表明，70%以上的中风患者在发病前5到10天会频繁打哈欠，尤其是老年人。普通的打哈欠只要劳逸结合，生活规律，一般可以

改善，但脑卒中发作前的打哈欠很难改善，并伴有血压骤然升高、走路不稳、肢体麻木、持续头晕等。

在临床上，不少患者出现脑卒中前兆时，由于症状很轻或持续几分钟、几个小时后又消失，往往没有引起重视，要么当颈椎病、腰腿疼痛等疾病处理，要么拖一段时间再就诊，最终错过最佳治疗时机。

把握“黄金6小时”，发病后及时就诊

时间就是大脑，时间就是生命。对于脑卒中患者来说，时间非常珍贵，分分秒秒都是生命。

脑卒中分为缺血性脑卒中和出血性脑卒中两类，也就是通常所说的脑梗死和脑出血。其中，缺血性脑卒中患者居多。对此，溶栓治疗是目前非常有效的一种治疗方法。然而，溶栓治疗只有在脑组织出现缺血性坏死之前进行才有意义，这个时间限定在发病后6小时内。在这个时间内打通血管，一系列症状会逐渐缓解。如果超过6个小时，部分脑细胞就会坏死。超过12个小时，绝大部分脑细胞将由缺血发展到坏死。脑细胞一旦坏死，造成的损害是不可逆的。

因此，一旦出现脑卒中的症状，千万不要耽误，应尽早到医院进行救治。为了提高脑卒中患者的抢救成功率，抓住宝贵的“黄金6小时”，许昌市中心医院成立了卒中中心，不断优化“绿色通道”，节省一分一秒的时间。

“把握‘黄金6小时’，让患者及时得到救治，一方面要靠医院优化就诊流程，尽量缩短患者入院后的救治时间；另一方面，患者及家属也要增强安全意识，出现症状后尽早到医院治疗，不要在入院前耽误过多的时间。”尤书德提醒。



手拉手 促发展

——许昌市人民医院与首都医科大学附属北京友谊医院交流合作小记

本报记者 马晓非 文/图



许昌市人民医院医生在北京专家指导下进行消化内镜诊治技术操作

10月24日一大早，许昌市人民医院消化内二科诊室，该科主任张志勇与首都医科大学附属北京友谊医院胃肠肝胆内科医学博士王文海联合坐诊，耐心、细致地询问患者病情。诊室外的候诊区，坐着很多慕名而来的患者。

“不用住北京跑，在咱许昌就能享受到北京专家优质的诊疗服务，这种活动对我们老百姓真有意义。”市民赵女士对记者说。得知首都医科大学附属北京友谊医院胃肠肝胆内科专家到许昌市人民医院进行义诊，她专程带着父亲来到了医院。

当天，由中华医学会消化内镜学分会、中国医师协会消化医师分会、国家临床医学协同研究创新联盟、国家消化系统疾病临床医学研究中心、首都医科大学附属北京友谊医院、中国消化内镜学院共同主办的“手拉手”项目专家团队来到许昌市人民医院，开展义诊、消化内镜诊治、“手把手”带教等活动。

义诊活动结束后，当天下午，王文海在许昌市人民医院消化内镜中心开展了消化内镜诊治技术“手把手”带教活动，结合具体病例，对消化道早癌精查、内镜下黏膜切除术、食管入口处黏膜下肿物超声检查等规范化操作技巧进行了详细讲解，使许昌市人民医院消

化内二科医生受益匪浅。

“手拉手”项目旨在以学科建设为纲领，以常态化技术输出为抓手，以培养基层优秀消化内科医生为目标，挑选符合条件的医院和医生，以消化道早癌诊治为切入点，进行常态化帮扶。

一直以来，许昌市人民医院消化内二科致力于消化道早癌的筛查和防治，较早地在我市采用了高清放大染色内镜精查技术、内镜下黏膜剥离术、内镜下黏膜切除术等先进技术，全面采用内镜下微创手术，为患者提供筛查、诊断、治疗“一条龙”服务。

7月28日，“手拉手”项目专家团队首次来到许昌市人民医院，开展病例分析、临床教学、学术讲座等活动，首都医科大学附属北京友谊医院与许昌市人民医院“手拉手”项目正式启动，以促进许昌市人民医院乃至我市消化内镜技术水平的进一步提高。

“通过‘手拉手’项目，首都医科大学附属北京友谊医院同许昌市人民医院建立了长期、可持续的合作关系，将在学科建设、人才培养等方面对我院消化内二科和消化内镜中心进行帮扶，并运用信息化技术在消化系统疾病诊断和治疗等方面进行远程会诊，让许昌老百姓不出许昌就能享受到更加优质的诊疗服务。”张志勇对记者说。

医界前沿 许昌市人民医院医疗新科技成果巡礼



精彩相约 点亮5G

领5G钱包 享3重好礼

5G手机优惠购

5G套餐折扣享

5G业务“鲜”体验

扫码预约



短信预约

发送“5G”至10086

