

远离脑卒中 预防是关键



(资料图片)

10月29日是“世界卒中日”，今年的宣传主题是“医体融合，预防卒中”，口号是“科学运动，健康生活”。本次主题活动的目标是让政府、公众、媒体、医生、患者及其家属更加关注脑卒中的危害，了解并熟悉预防脑卒中的科学方法，掌握脑卒中急救的基本措施，帮助患者改善疾病预后。脑卒中俗称“脑中风”，是由于脑部血管突然破裂或血管堵塞造成脑缺血、缺氧所导致的急性疾病。10月23日，许昌市中心医院神经内科二病区主任尤书德表示，远离脑卒中，预防是关键。高血压、糖尿病、高血脂症、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。

主讲专家：许昌市中心医院神经内科二病区主任尤书德

□本报记者 马晓非

注意脑卒中的报警信号

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%以上的脑卒中患者在发病前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，但卒中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，最终错过了最佳治疗时机。

养成健康的生活方式

脑卒中具有高发率、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，但也是可以预防的，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、高血脂症、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、高血脂症、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。高血脂症患者要坚持合理饮食调整，服用降血脂药物，定期复查。

输液预防不仅无益反而有害

“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，这意味着血液的通道变得狭窄，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。输液不仅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时到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。

把握发病后“黄金6小时”

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个小时内。在这个时间段打通血管，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。

健康大讲堂
许昌市中心医院 协办 厚德 精勤 博学 济世

河南省首届远程医疗技能竞赛决赛落幕 我市获团体二等奖

本报讯(记者 马晓非)10月23日，河南省首届远程医疗技能竞赛决赛落幕。经过激烈角逐，我市以第2名的成绩获团体二等奖，来自襄城县人民医院的于大海和许昌市中心医院的刘泽宇、朱博远获个人二等奖，来自葛市人民医院的陈功获个人三等奖。

此次竞赛由河南省卫健委、河南省总工会联合举办，郑州大学第一附属医院、河南省远程医学中心承办，主要是为了快速推动医疗健康服务向数字化、智能化、网络化方向发展，打造一支高质量的卫生健康人才队伍，持续推动河南省卫生健康事业高水平发展。此次竞赛历时2个多月，经过层层筛选、逐级推荐、专家评审，共有99人入围决赛。决赛采取笔试和现场技能操作的形式进行。笔试以理论考试的形式考查基本知识技能，重在考查

远程医疗从业人员对远程医疗信息化等理论知识，以及远程医疗业务各环节知识的掌握。现场技能操作包括系统维护与管理操作、会诊申请。

远程医疗是以计算机技术、遥感、遥测、遥控技术为依托，充分发挥大医院或专科医疗中心的医疗技术和医疗设备优势，对医疗条件较差的边远地区、海岛或舰船上的伤病员进行远距离诊断、治疗和咨询。近年来，国务院办公厅、国家卫健委等部门陆续出台了《远程医疗服务管理规范》等一系列重要政策，推进远程医疗快速发展，对远程医疗服务行为进行细化与规范。

近年来，我市各医疗卫生机构高度重视远程医疗发展，积极构建市、县、乡、村4级远程医疗服务体系，让群众在家门口就能享受到优质的诊疗服务，促进“看病难、看病贵”问题的解决。

第三届青年医师杯消化道早癌技能实战大赛(西北大区)举行 许昌市中心医院荣获团队一等奖

本报讯(记者 马晓非)10月24日，第三届青年医师杯消化道早癌技能实战大赛(西北大区)举行，许昌市中心医院荣获团队一等奖。该院消化内镜中心医生张龙杰荣获个人赛优秀奖，该院病理科医生胡占锋被评为优秀病例医生。

在第三届青年医师杯消化道早癌技能实战大赛(西北大区)举行之前，许昌市中心医院经过不同赛区的激烈比拼，最终以第一名的成绩代表河南省参加此次大赛。许昌市中心医院代表队由消化内镜中心医生张龙杰、李岩和病理科医生胡占锋组成。

比赛现场，无论是知识竞答还是病例分析环节，许昌市中心医院团队成员沉着冷静、应对自如，展示出了“百年许医人”扎实的知识储备和优秀的专业素养，赢得了现场专家的高度肯定。

据了解，青年医师杯消化道早癌技能实战大赛由中华消化内镜杂志社

主办，旨在传播消化道早癌诊治理念，促进医院提高消化道早癌诊治水平，提高消化道肿瘤患者的5年生存率，使消化道肿瘤患者真正获益。

消化道肿瘤长期威胁着群众的健康。在我国，胃癌、食管癌、结直肠癌等消化道肿瘤的发病率和死亡率在十大恶性肿瘤中均居于前列。而如果能够早期发现消化道肿瘤，治疗效果是非常好的。

“做好消化道早癌诊治工作是一件利国利民的大事。发现一名消化道早癌患者，能够挽救一个人的生命，进而挽救一个家庭。”许昌市中心医院消化内镜中心主任段淑芬对记者说。

近年来，该中心以精查内镜发现消化道早癌为依托，以精准手术为目标，以消化道早癌诊治为亮点，以内镜下四级手术为重点，全面开展内镜下微创手术，为患者提供筛查、诊断、治疗“一条龙”服务，消化道早癌诊治水平在全省居于前列。

文明健康 有你有我

你与文明饮食

的
距离
差一双公筷

多一副勺筷
多一份健康

减少传染 远离疾病

文明用餐 从我做起

河南省文明办发布
河南报业集团 万艺飞创作

