

本期聚焦

脑卒中危害知多少 | 日常预防做好这几点

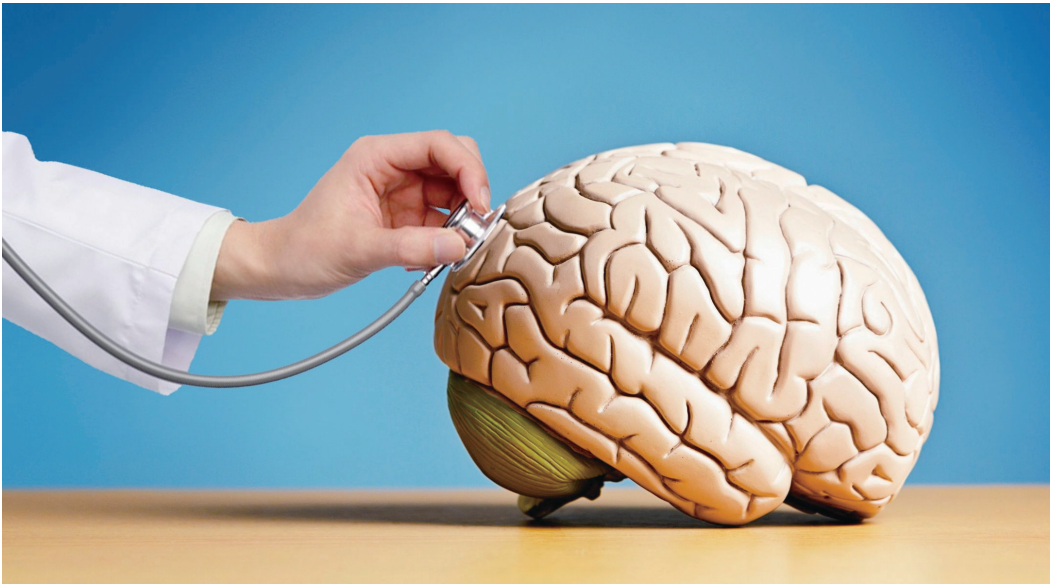
今年10月29日是第17个“世界卒中日”。中国卒中学会发布“2022年世界卒中日”宣传主题为:识别中风症状,把握宝贵时间。口号是:争分夺秒,挽回生命。

那么,什么是脑卒中? 脑卒中有什么危害? 又该如何预防? 为此,本报特邀晋江市中医院神经内科医生林育森为大家分享关于卒中的那些事。



医生简介

林育森 毕业于福建中医药大学医疗系,曾赴福建医科大学附属第一医院神经内科进修学习,脑病科学科带头人。擅长:中西医结合诊治偏头痛、眩晕、癫痫、中风、肌病、帕金森病、运动神经元疾病等。



疑问 | 对脑卒中了解不多

近日,市民陈大爷拨打了本报热线。“经常能在贵报健康融媒体平台的健康问答专栏看到读者提问、医生回答的文章,我也想了解一下,能不能邀约咱厝相关专业的医生为大家开一期卒中科普呢?”

陈大爷介绍,此前,一位好友因卒中抢救不及时而过世。对此,他对此病

既担忧又恐惧。“自己不愿去医院问,同时也不知该问谁,所以想依托你们平台,为大家进行相关知识的科普。”

带着陈大爷的相关疑问,记者咨询了林育森。他表示,“卒中中具有发病率高、复发率高、死亡率高、致残率高的特点。因此提高公众对脑卒中的认识,显得尤为重要。”

关注 | 什么是脑卒中

脑卒中俗称“中风”,是一种急性脑血管疾病,是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一组疾病。通常分为缺血性和出血性两大类。林育森介绍,脑卒中中具有发病率高、复发率高、致残率高和死亡率高及经济负担高的“五高”特点,是威胁国民健康的主要慢性非传染性疾病之一。

“所幸,脑卒中可防可治。”林育森介绍,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、运

动缺乏、心理因素等。

“脑卒中患者的救治是与时间赛跑的过程,越早进行治疗,患者获益越多。如果患者能在短时间内送到有救治能力的医院或卒中中心单位,得到规范的治疗,可增加恢复的机会,提高生活质量。”林育森提醒,眼下季节交替,正是脑血管意外的高发季。“三高”患者、肥胖、喜欢抽烟喝酒等高危人群,在改变不良生活方式的同时,应随时注意身体发出的信号。日常生活中,一旦身体出现与脑梗相关的症状,要高度警惕,及时到医院检查。

支招 | 如何快速识别脑卒中

“中风120”口诀是一种适用于民众的迅速识别脑卒中和即刻行动的策略:“1”代表“看到1张不对称的脸”;

“2”代表“查两只手臂是否有单侧无力”;“0”代表“聆(零)听讲话是否清晰”;如果通过这三步观察怀疑患者是脑卒中,可立刻拨打急救电话120。

日常生活行为要注意以下7点:清淡饮食;适度增强体育锻炼;克服不良习惯,如戒烟酒、避免久坐等;防止过度劳累;注意气候变化;保持情绪平稳;定期进行健康体检,发现问题早防早治。

相关链接 | 脑卒中风险自我评定

林育森介绍,国家卫生健康委脑卒中防治工程委员会在全国200个地区连续10余年组织开展40岁以上人群的脑卒中危险因素筛查和干预工作,并推行了简单易行的脑卒中“8+2”危险评分。其中,“8”是指高血压、血脂异常、糖尿病、吸烟、心房颤动、超重或肥胖、缺乏运动、脑卒中家族史8项脑卒中主要危险因素;“2”是指发生过脑卒中或者有过短暂性脑缺血发作(TIA)。

因素;或者发生过脑卒中;或者有过短暂性脑缺血发作(TIA)。判断为高危的人群建议立即向专科医师咨询脑卒中的预防。

中危:具有少于3项危险因素,且患有1项慢性病(高血压、糖尿病、心房颤动)。

低危:具有少于3项危险因素,且无慢性病。

对于高中危人群都需给予定期的随访管理,同时针对其危险因素开展有针对性的诊疗处置。



健康课堂

注意! 秋冬季心梗高发提醒:胸闷胸痛应第一时间就医

出现胸闷、胸痛,绝非小事,它可能是一个极危险的信号! 因为90%心肌梗死的病人都会合并有胸闷、胸痛的症状,而且心脏病情发展迅速,“生死速递”有时就在几分钟之间。

晋江市陈埭中心卫生院急诊科主治医师苏德超提醒,出现胸闷、胸痛,一定要第一时间就医。

现象 | 秋冬季心梗高发

最近一周来,晋江市陈埭中心卫生院急诊科已连续接诊三位高危胸痛——急性心肌梗死的患者。

“秋冬季是心梗的高发季节。气温骤降引起血管收缩,血压升高,加重心脏负担;天气干燥,身体容易流失水分,且秋冬季群众运动

量普遍减少,血管中的血液相对粘稠,流动减缓,容易形成血栓,导致心肌梗塞。”苏德超介绍。

“近1年来,我院接诊胸痛高危患者高达60余人次,其中急性心肌梗死7例、主动脉夹层3例。医院始终将急性心肌梗死患者的救治置于最优先的地位。”苏德

超介绍,幸运的是,近一周来,该院急诊科接诊的三位急性心肌梗死的患者,均已得到成功识别与及时救治。从接诊到明确诊断,时间不超20分钟,用实际行动为患者抢得了救治的“黄金时间”,有力保障了辖区群众的生命健康。

解答 | 如何预防心梗

心梗重在预防。苏德超表示,心梗患者要注意做到以下几点。

第一,要有良好的生活习惯,特别是要低盐低脂肪饮食,不能吸烟,不要饮酒,避免过度劳累。第二,要按时使用相关的药物,特别是抗血小板药物阿司匹林、他汀类药物阿托伐他汀或者瑞舒伐他汀要长期使用。阿司匹林可以抑制血小板聚集,预防血栓形成,避免心梗的复发。他汀类的药物,可以降低胆固醇,促进斑块消退,预防

动脉硬化的进一步加重。第三,要积极控制动脉硬化的危险因素,包括对高血压、糖尿病、高血脂都要积极控制。第四,要定期复查,包括心电图、动态心电图、心脏彩超检查,了解心梗以后的恢复情况。

此外,在日常生活中还应注意:发病后12小时内要卧床休息,家人应尽量避免打扰。卧床休息和有效睡眠可以减少心肌耗氧量和交感神经兴奋性,有助于缓解疼痛。

小贴士 | 心梗呈现年轻化趋势

值得一提的是,近年来,急性心梗,已不再只是老年人的“专利”,逐渐呈现年轻化的趋势。

苏德超提醒,若你患有高血压、糖尿病、高血脂,热衷于抽烟、熬夜、饮酒等,当出现胸痛、胸闷甚至

肩膀痛、牙痛、咽喉痛等症状时,有可能是心脏在发出求救信号,建议及时就医检查心电图。反之,平时注意积极控制血压、血糖、血脂,戒烟,不熬夜,饮食健康少油脂,那么患上心梗的风险就会大大降低。

专家医讯

多位专家本周莅临晋江市第二医院(安海医院)坐诊

本报讯 10月31日—11月6日,多位省市医疗专家莅临晋江市第二医院(安海医院)坐诊,有就诊需求的市民朋友可自行前往。

据悉,为解决群众期盼与患者需求,让咱厝患者不再为优质医疗长途奔波,实现优质医疗资源下沉和共享,自2021年4月复旦大学上海医学院与晋江市第二医院(安海医院)合作共建后,复旦大学附属中山医院、附属儿科医院的3大名医工作站相继落户晋江。

与此同时,为进一步深化构建“复旦系”医疗服务网络,晋江市第二医院于同年还立即着手成立了远程会诊中心。该中心正式投入使用后,咱厝市民朋友便可摆脱地域限制,在本地就享受到省内外专家提供的优质诊疗服务。

近期将持续有省内外专家莅临,敬请关注。以下是本周专家医讯。

日期			合作单位	专业	专家	职称	工作地点
11月2日	星期三	08:30—11:00	福建医科大学附属第二医院	泌尿外科	陈俊毅	主任医师	外科楼(3号楼)泌尿外科
11月3日	星期四	08:30—11:00		风湿免疫科	高锦团	主任医师	文博楼(2号楼)名医工作站
11月5日	星期六	08:30—11:00	泉州市第一医院	麻醉科	殷景佳	主任医师	外科楼(3号楼)泌尿外科
11月5日	星期六	08:30—11:00	福建医科大学附属第二医院	神经内科	蔡若蔚	主任医师	文博楼(2号楼)名医工作站
11月5日	星期六	15:00—17:00	泉州市第一医院	超声科	王清木	副主任医师	文博楼(2号楼)1楼超声科
11月6日	星期日	08:30—11:00		胃镜室	黄子成	主任医师	文博楼(2号楼)2楼胃镜室
预约方式:通过安海医院微信公众号预约或电话0595-85700180预约							

晋江市中西医结合医院开展中医义诊活动

本报讯 近日,为更好地普及中医药养生保健知识,增强群众的健康意识,晋江市中西医结合医院(磁灶中心卫生院)联合磁灶社区居委会组织开展以“中医义诊进社区,健康生活暖人心”主题义诊活动,为社区群众送去医疗健康服务。

活动中,该院康复理疗科中医师为群众逐一看诊,并且耐心地回答大家提出的问题,指导大家要正确地认识疾病。同时,医生还结合群众的生活习惯普及中医调理和预防保健养生等知识。与此同时,现场还为参加义诊的群众一一分发《中医药健康科普》宣传折页。

晋江市中西医结合医院(磁灶中心卫生院)院长洪清淡表示,此次义诊活动,有利于为社区群众普及日常各类疾病的预防保健知识,增强大家的健康意识;同时,也进一步推广了中医适宜技术,可让群众身处“家门口”就感受到中医传统文化的独特魅力。

健康问答

秋季老友如何预防咳嗽?

读者柯先生:秋季老人咳嗽不止该怎么办? 有什么预防方法吗?

晋江市中医院呼吸科副主任医师赖志云:秋季老人咳嗽不止,可采取以下办法预防。

第一,注意保暖,昼夜温差较大,晚间应该注意保暖,避免感冒。

第二,秋季气候干燥,容易诱发肺部慢性疾病的发作,如支气管炎、慢阻肺、支气管扩张等,应保持室内空气流通,勤开窗换气。

第三,秋季是病毒的高发时期,平时应该增强体质锻炼,补充营养,增加机体的抵抗力,必要时可以注射流感疫苗。

第四,秋季气候干燥,饮食上要注意清淡为主,避免食用辛辣、油腻、刺激性食物。多吃蔬菜、水果,多休息、多饮水。同时也要积极地锻炼,注意好保暖。

最后,若发生咳嗽不止的情况,应及时就诊。