

# 卒中发生有先兆 这些症状要记牢

本报讯(记者 刘涛)10月29日是世界卒中日。今年的主题是“尽早识别,立刻就医”。有资料显示,在我国每12秒就有一人发病,每21秒就有一人因此失去生命。10月29日,市疾控中心专家提示,卒中发生有先兆,要学会识别症状,如难平衡、看不清、脸不正、臂不平、语不灵,一旦发现症状,要立刻就医。

卒中,俗称“中风”,是一种急性脑血管疾病,主要包括缺血性卒中和出血性卒中两大类型。它是我国成年人致死、致残的首位原因,具有发病率高、死亡率高、致残率高、复发率高的特点。

“卒中是可防可控的重大疾病。”疾控专家表示,卒中的发生与高血压、糖尿病、血脂异常、心脏病(包括心房颤动)、吸烟、大量饮酒、超重或肥胖、缺乏运动、心理因素等因素相关。为此,日常生活中,要坚持合理膳食、适量运动、戒烟限酒、保持心理平衡;定期健康体检,特别是50岁以上人群,每年定期体检,筛查高血压、

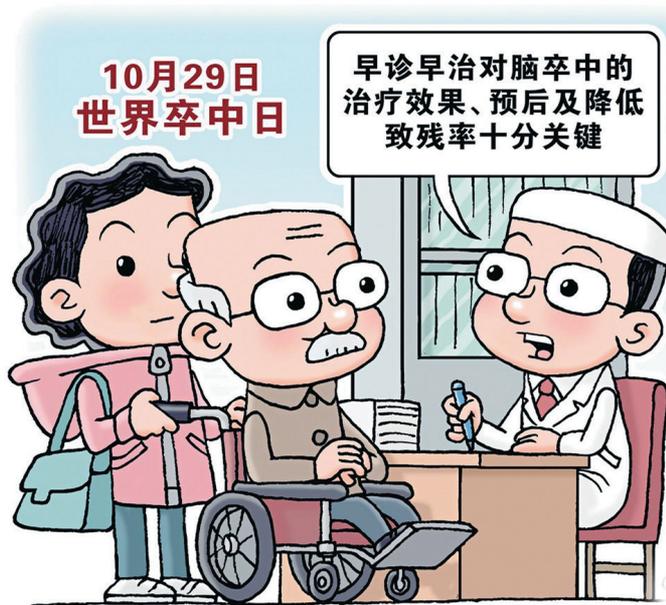
糖尿病、高脂血症、心房颤动及颈动脉斑块,如发现指标异常,要及时就诊,遵医嘱控制危险因素。

面对卒中,要掌握两个关键方法,即“尽早识别”和“立刻就医”,这样就能为自己或家人赢得生机,争取更好的预后。其中,“尽早识别”是急救成功的关键。卒中一旦发生,要记住“BEFAST”口诀,迅速识别卒中,并即刻采取行动开展卒中急救。“BEFAST”口诀,即“B”是指平衡(Balance),平衡或协调能力丧失,突然出现行走困难;“E”是指眼睛(Eyes),突然的视力变化,视物困难,或者一过性黑蒙;“F”是指面部(Face),面部不对称,口角歪斜;“A”是指手臂(Arms),手臂突然出现无力感或麻木感,通常出现在身体一侧;“S”是指言语(Speech),说话含混、不能理解别人的语言;“T”是指时间(Time),如果有以上任何一个症状突然发生,则有可能是卒中,要立刻拨打急救电话,把握好最佳治疗时机。

疾控专家提醒,无论是缺血性卒

中,还是出血性卒中,时间就是生命,救治越早,大脑损伤越小,康复希望越大;出现任何疑似卒中症状,不要犹豫,立即拨打120急救电话;不要

自行驾车或由家人送往医院,救护车可以提供院前急救,并将患者送往最近的具备卒中救治能力的卒中中心救治。



聚焦生殖医学 贯通孕产全程

## 山西明明生殖妇产专科医院全新启航

本报讯(记者 刘涛)山西明明生殖妇产专科医院日前揭牌,以“全新启航·深度守护”为定位,开启专业化发展新征程。该院旨在通过整合国际资源、会聚权威专家、融合生殖与妇产服务,打造华北地区生育健康服务新标杆,为区域专科医疗

发展注入强劲动力。

该院将深度聚焦生殖医学核心领域,着力构建从辅助生殖技术,到专业产科护理、系统产后康复的无缝衔接、一体化服务体系,推进“学术领先、全球布局、专科聚焦”发展战略,为山西患者提供国际同步的

生育健康解决方案。今后,该院将进一步完善患者随访体系,实现从科学备孕、专业助孕到安心产后的全周期健康管理,通过深化“生殖+妇产”融合服务模式,打造山西及华北地区不孕不育家庭首选诊疗平台。

## 深秋养生 重在藏阳护阴

本报讯(记者 刘涛)深秋时节,常有冷空气侵袭,天地之间阳气敛降,寒气逼迫阳气渐向地中敛藏。10月22日,太原市第二人民医院中医科主治医师李宁提醒,深秋养生,需与天地同步,重在藏阳护阴,温补阳气,滋阴润燥。

“深秋气温骤降,寒邪容易侵袭人体。此时,一定要注意保暖,头部为诸阳之会,一旦受寒,容易引发头痛、感冒等疾病;腹部保暖有助于保护脾胃,避免胃肠疾病的发生;脚部离心脏最远,血液循环相对较差,容易受寒,要穿上保暖的鞋袜。”李宁说。

饮食方面,滋阴润燥,多吃富含维生素和水分的食物,如梨、苹果、百合、银耳等,可缓解秋燥引起的口干、咽干等症状。少吃辛辣食品,如姜、葱、蒜、辣椒等。“由于天气渐冷,寒冷的刺激易扰乱胃肠蠕动的正常规律,此时少食多餐有助于减轻胃肠负担。”李宁建议,可通过食疗健脾益胃,如萝卜羊肉汤,可温中健脾、提高免疫力;山药粥,可健脾益胃,尤其适合脾胃虚弱的人。

“这段时间,昼短夜长,应早睡早起,保证充足的睡眠,以养精蓄锐,增强身体的免疫力。”李宁提醒,早睡可以避免秋寒侵袭,早起则有助于肺气的舒展,预防呼吸道疾病。同时,需注意保暖,及时添加衣物。要适度运动,人体在运动时,全身各个器官都得到锻炼,其中受益最大的是心脏,老年人可选择散步、慢跑、打太极拳等运动项目。

“其间,针灸和推拿可用于温补阳气、缓解寒冷引起的肌肉不适。”李宁表示,艾灸对体虚、畏寒人群有良好效果,艾灸足三里、关元和气海等穴位,温补脾胃、提高免疫力;艾灸背部的风门穴,防止感冒,如有疾病或不适,应在医生指导下进行养生。

## 重阳敬老送温暖 健康礼包进社区

本报讯(记者 刘涛)10月28日,市中医医院传来消息,为弘扬敬老爱老传统,提升老年居民健康水平,该院选派专家团队走进杏花岭区铁路迎春小区A区,开展“九九重阳 健康咨询”活动,将贴心的医疗服务和专业的健康知识送到居民身边。

活动现场,来自医院心脑科、皮

肤科、眼耳鼻喉科的专家们,为社区居民提供了专业诊疗和健康咨询服务。心脑科专家耐心解答居民关于高血压、头晕等常见问题,提供个性化的诊疗方案和用药指导,并反复叮嘱居民预防脑血管疾病需从“低盐低脂、戒烟限酒、适量运动”的健康生活方式做起,强调积极预防、规律用药的重要性;皮肤科专家细致

询问居民的生活习惯与身体状况,针对各类皮肤问题提供专业解答与个性化理疗建议,并为部分患者实施耳穴压豆等对症治疗,引导大家树立科学护肤理念;眼耳鼻喉科专家带来专业的视力检查、眼压测量等服务,并根据检查结果给出后续诊疗建议,并用通俗易懂的语言讲解了常见眼病的预防知识。

## 九旬老人摔骨折 微创手术勇闯关

本报讯(记者 刘涛)10月28日,太原市第二人民医院骨科团队成功为97岁高龄老人实施左股骨粗隆间骨折微创内固定手术。该手术的成功,标志着该院在老龄、高危复杂骨折救治领域取得重大技术突破,也充分展现了其强大的多学科协作与应急处置能力。

患者孙奶奶在家不慎摔倒,导致左髋部剧烈疼痛、活动受限,由120急救车送至市二院急诊。经检查,确诊为左股骨粗隆间粉碎骨折。考虑到患者年近百岁,且合并

心功能不全、肺部感染,身体机能退化,手术耐受性差,存在较高的手术风险。

“高龄并非手术绝对禁忌,关键在于精准评估和周密准备。”骨科主任刘建国表示。医院立即启动多学科协作诊疗模式,组织麻醉科、老年病科等相关科室的专家紧急会诊,全面评估患者身体状况及手术风险。在多学科团队的紧密配合下,医护人员迅速为孙奶奶完善各项术前检查,并制订详尽的手术方案、麻醉计划及

术后康复计划。

麻醉科团队在患者合并脊柱侧弯严重伴脊柱退变、韧带钙化的情况下完成麻醉,为手术的进行提供了精准、安全麻醉保障。骨科团队为患者实施左股骨粗隆间粉碎骨折微创内固定术。目前,孙奶奶左髋部疼痛得到显著缓解,精神状态良好,并可在医护人员指导下于床上进行康复功能锻炼,避免了长期卧床可能引发的多种并发症,为让其尽早下地活动、恢复行走功能奠定坚实基础。