

血压血糖控制好 卒中威胁会减少

本报讯 记者郑爽报道 冬季气温骤降,寒冷天气易刺激血管收缩、血压波动,成为卒中发病的重要诱因,让血管健康面临严峻考验。了解卒中的可控风险,并用科学方法构筑健康屏障,能有效降低发病概率,守护身心安康。

沈阳市第七人民医院脑病科马帅医生表示,高血压是卒中的“头号元凶”,长期血压偏高会持续冲击血管内壁,导致血管受损、硬化变脆,进而增加血栓形成或血管破裂的风险。心脏病尤其是心房颤动,堪称卒中的“隐形推手”,房颤发作时心脏内容易形成血栓,血栓脱落随血流流动,可能堵塞脑血管引发卒中。糖尿病带来的“甜蜜负担”同样不容忽视,长期高血糖会像糖水腐蚀水管般,持续损害全身血管内皮,加

速动脉粥样硬化进程。

而吸烟、酗酒、不健康饮食、缺乏运动等不良生活方式,就像潜伏的“刺客”,烟草中的有害物质会直接损伤血管,过量饮酒会升高血压、加重心脏负担,高盐高脂高糖饮食与久坐不动则会诱发“三高”和肥胖,此外,肥胖、过大压力、睡眠呼吸暂停综合征等也会增加卒中发病风险。

预防卒中,首先要管好血压这个“压力泵”。35岁以上人群应每年至少测量一次血压,高血压患者需遵医嘱长期规律服药。日常饮食要严格控盐,每日摄入量控制在6克以下,多吃富含钾的蔬菜水果。同时要关注心脏健康,定期参与体检,若发现房颤等心脏问题,需在医生指导下进行抗凝等规范治疗,从源头预防血栓形

成。在血糖血脂管理方面,定期检测是基础,糖尿病患者可通过饮食控制、适度运动和药物治疗将血糖维持在理想范围,高血脂人群则要减少饱和脂肪与反式脂肪摄入,必要时服用他汀类药物稳定斑块、降低血脂。

健康的生活习惯是预防卒中的“良方”。饮食上多吃蔬菜、水果、全谷物、鱼类和豆类,减少红肉和加工食品的食用。运动方面,每周至少进行150分钟中等强度有氧运动,坚持运动能有效改善血压、血糖水平,控制体重。此外,彻底戒烟是降低卒中风险的有效措施,饮酒需严格限量,男性每日酒精摄入量不超过25克,女性应减半,同时将体重指数控制在18.5~23.9之间,全方位筑牢抵御卒中的健康防线。

寒假儿童脊柱健康预警 这些不良姿势要避免

本报讯 记者赵燕报道 寒假来临,孩子们的休闲娱乐方式愈发多样,但一些不良生活习惯正悄悄威胁着脊柱健康。沈阳市疾病预防控制中心(沈阳市卫生监督所)儿少卫生部医师陆杨,针对寒假期间儿童脊柱保护问题给出专业建议。

陆杨指出,寒假里不少孩子长时间低头看手机,会让颈椎承受巨大压力,如同扛着重物,久而久之易形成“手机脖”;坐姿不端正地打游戏,则可能导致腰椎正常曲度消失,催生“游戏腰”。

除此之外,一动不动地盯着电视形成的“乌龟颈”、侧躺追剧的“歪头杀”,以及不自觉跷二郎腿的姿势,都会对孩子的脊柱造成不小的危害。

不良体态所带来的影响其实远远不止于脊柱本身。陆杨表示,像这样的不良习惯,其危害不容小觑。它不仅极有可能引发脊柱侧弯这种较为严重的脊柱问题,而且还会在很大程度上增加孩子患上近视的风险。如果这种不良体态长期持续发展下去,还可能会导致一系列令人困扰的问题,比如肩颈部位频繁出现酸痛感,还会逐渐形成含胸驼背的糟糕体态。这一系列问题,一方面会对孩子的身体健康造成诸多不利影响,另一方面也会在很大程度上破坏孩子原本应有的体态美观。

如何帮助孩子预防或改善不良体态?陆杨分享了简单有效的方法。大家可以遵循“20-20-20法则”,即在看书或使用电子产品20分钟后,看向20英尺外的物体20秒;坐姿上要遵守3个直角法则,让眼睛与屏幕平视形成第一个直角,手肘弯曲90度放在桌面形成第二个直角,膝盖弯曲90度、脚踩实地面形成第三个直角。同时,家长可以给孩子设置使用电子产品和写作业的时间,引导他们多活动肩颈和腰椎。

陆杨特别提醒家长,要留意孩子脊柱侧弯的预警信号。如果孩子经常喊肩膀酸痛、写作业习惯歪头,或者出现鞋底磨损不平的情况,都需要及时重视。日常锻炼必不可少,再加上定期给孩子做体检,就能及时发现并改善不良体态,为孩子的脊柱健康筑牢防线。

20分钟急救 “120”抢回心跳骤停患者生命

“立即实施心肺复苏!”随着急救医师吴忠承的指令,一场与死神赛跑的生命救援在沈阳街头紧急展开。一名有心肌梗死病史的患者突发呼吸心跳骤停,沈阳急救中心苏家屯分中心急救团队凭借“快、准、稳”的专业操作,在20分钟内完成教科书式急救,成功挽回患者生命。同时,急救团队结合此次案例,向公众普及心梗防治关键知识,助力提升市民健康防护与应急能力。

当日10时41分,沈阳急救中心120指挥调度中心的急救电话骤然响起,电话那头传来焦急呼救:有人突发呼吸心跳骤停,情况危急。指挥中心当即启动最高级别应急响应,调派距离最近的急救车组全速奔赴现场。12分钟后,急救车组抵达,此时患者已无自主呼吸和大动脉搏动,生命体征濒临消失。

危急时刻,急救团队分工明确、配合默契。医生跪地开展高质量胸外按压,同时为患者实施气管插管;医护人员快速建立静脉通路,精准注射肾上腺素等急救药物;呼吸球囊辅助通气。按压、通气、监测、用药,每个环节无缝衔接,紧张现场秩序井然。

团队在持续胸外按压中反复评估患者生命体征。11时13分,监护仪上终于跳出



抢救现场。

沈阳急救中心供图

自主心律波形,患者心跳成功恢复。医护人员并未松懈,随即为患者吸氧、持续心电监护,同时与接诊医院胸痛中心建立绿色通道,同步传输病情信息,确保院内救治无缝衔接。转运途中,团队全程严密监测患者心率、血压等指标,持续做好生命支持,快速送患者前往医院接受急诊介入治疗。

针对心梗引发的呼吸心跳骤停,急救团队特别提醒,心梗发作前多有胸闷、胸

痛、大汗、恶心等预警症状,出现不适需立即停止活动、平躺休息,并拨打120。日常预防需保持低盐低脂饮食,规律作息,避免过度劳累和情绪激动,有高血压、糖尿病等基础病的人群需遵医嘱服药,定期体检。此外,公众应学习基础心肺复苏技能,在专业人员指导下掌握胸外按压、人工呼吸的正确方法,关键时刻可为生命争取时间。

单强 文

冬季心脑血管病高发 坚守“五道防线”平安过冬

冬季是心脑血管疾病的“魔鬼季节”,这绝非危言耸听。数据显示,每年11月至次年3月,急性心肌梗死、脑卒中等重症心脑血管疾病的发病率较其他季节高出30%~40%,凛冽寒风正悄然成为威胁血管健康的隐形杀手。沈阳市第一人民医院神经内科五病房神经介入中心负责人、主任医师柳志一表示,进入冬季,门诊因心脑血管疾病就医的患者明显增加,他分析今年患者数量增长或与多重因素有关,部分人群因气候推迟常规体检和慢性病随访,血压、血糖、血脂控制不佳,叠加呼吸道疾病高发,共同诱发了心脑血管病危机。

人体血管对温度极为敏感,在冬季,寒冷刺激会让交感神经兴奋,促使肾上腺素等收缩血管物质分泌增加,引发血管痉挛、血压升高,对于已有动脉粥样硬化的人群,血压剧烈波动极易导致血管壁上的

不稳定斑块破裂,形成血栓堵塞心脑血管。同时,冬季饮水量普遍减少,加上出汗少,血液浓缩黏稠度增高,血流速度减缓,进一步提升血栓形成风险。此外,冬季人们活动量下降,高热量高脂肪食物摄入增多,可能造成体重上升、血脂异常,加重心血管负担,冬季高发的呼吸道感染,其炎症反应还会加剧血管内皮损伤,助推血栓形成。

那么,一旦突发急性脑卒中应如何应对?“时间就是大脑”是卒中救治的首要原则。脑细胞对缺血缺氧极为敏感,每延迟一分钟,都会造成更多脑细胞不可逆损伤。溶解堵塞血管的血栓必须在发病后4.5小时内进行,部分患者可延长至6小时,对于大血管闭塞的患者24小时内需血管内取栓。越早开通血管,挽救的脑组织越多,预后越好,发现应立即就医,以免延误

病情,甚至危及生命。

柳志一提出冬季心脑血管病预防应坚守“五道防线”。知晓高血压、糖尿病等危险因素,40岁以上人群每年体检;牢记脑卒中“FAST”识别法,Face(面部不对称)、Arm(手臂无力)、Speech(言语不清)、Time(立即就医)。心梗的典型症状包括胸痛、胸闷、呼吸困难,但老年人、女性、糖尿病患者可能表现为不典型症状如牙痛、肩背痛、恶心呕吐等;出现可疑症状立即拨打急救电话;确诊后遵医嘱规范治疗,长期坚持二级预防药物;重视康复治疗,最大程度恢复功能。这里建议,老年人清晨醒来后缓慢起身,外出注意头颈部保暖;慢性病患者加强血压血糖监测,在医生指导下调整药物;中青年避免过度劳累、熬夜和情绪激动,警惕隐匿性风险并定期做颈动脉超声检查。

姜晓菲 文