

## 深秋为肺栓塞高发期 这些“预警”信号千万别忽视

**本报讯 记者姜晓菲报道** 金秋本是满载喜悦的季节,30岁准新郎孙某却在婚礼前夕遭遇生死危机——罪魁祸首正是被称为“沉默杀手”的肺栓塞。医生提醒,深秋时节气温变化大,正是这种疾病的高发期,公众需警惕身体发出的预警信号。

时间回到9月18日,孙某在上楼时突然晕倒,短暂清醒后并未在意。可随后几天,他的身体状况急转直下:呼吸越来越困难,体力大幅衰退,甚至步行十米就会被严重气促困住。直到9月29日,当地医院检查发现其双肺主干及分支严重栓塞,情况危急,当即转诊至北部战区总医院。先心病内科主任王琦光接到转诊信息后,立即启动急救预案,医院多学科会诊后确认,孙某不仅患有

急性肺栓塞(中高危型),还伴随肺动脉高压、心律失常、肝功能不全及显著心肌损伤。此时距离他首次晕倒已过去12天,若不及时干预,极易引发右心衰竭甚至猝死。

生死关头,王琦光主任果断决定采取“经皮肺动脉取栓、碎栓联合经导管溶栓”综合治疗方案。经过两小时手术,医生成功取出多枚新鲜血栓。术后数据显示,孙某的血氧饱和度从93%升至98%,肺动脉压力从88mmHg降至51mmHg,呼吸困难等症状明显缓解。近日,孙某已康复出院,得以迎接那场险些错过的幸福婚礼。

“深秋是肺栓塞高发期。”王琦光主任解释,此时天气转凉、空气干燥、昼夜温差大,人体血管易收缩,血液黏稠度随之升

高,对存在静脉血栓隐患、长期久坐或缺乏运动的人群威胁更大。每年医院都会收治类似患者,他们多因忽视腿胀、腿痛等早期信号,最终导致血栓脱落堵塞肺动脉,引发呼吸困难甚至晕厥,危及生命。

肺栓塞之所以被称为“沉默杀手”,在于其发作时常无明显预兆,且危险性极高。王琦光主任提醒,若出现不明原因气促、呼吸困难,或胸痛、咳血,以及单侧下肢突然肿胀、发凉或疼痛,务必立即就医排查。日常防护也很关键,保持适量饮水,助力血液循环;每天坚持活动双腿,散步、踝泵运动均有效;长途旅行或长时间伏案工作时,每小时起身活动,或做3~5分钟踝泵运动,避免血液长时间淤积。

### 脑卒中康复: 用行动重启美好生活

**本报讯 记者郑爽报道** 10月27日是世界作业治疗日,脑卒中(俗称“中风”)作为突发脑血管疾病,即便急性期治疗挽救生命,仍有不少患者遗留后遗症,而康复治疗是他们重获新生、回归社会的关键,能助力患者参与日常生活、工作与休闲。

沈阳市第五人民医院康复医学中心副主任医师王琛琛介绍,脑卒中后,受损脑组织周围的“半暗带”脑细胞虽功能受损但未完全死亡,康复治疗可通过刺激与训练激活这些“休眠”细胞,促进神经功能重塑。研究显示,康复治疗开始得越早,患者功能恢复潜力越大、效果越好。其中,作业治疗作用显著,它能帮助因身体等障碍影响生活能力的患者恢复功能,在脑卒中康复中,治疗师会通过模拟生活场景,指导患者进行穿衣、吃饭等日常活动训练,还会推荐辅助器具提升其自理能力,助患者重拾尊严。

脑卒中后1~6个月是康复黄金期,此时大脑可塑性最强、恢复最快,不过康复是终身过程,即便超过一年,积极康复仍能改善功能。康复训练需依患者情况制定个性化方案,涵盖运动功能康复(如良肢位摆放、步行训练)、作业与日常生活能力康复(如手功能训练、环境改造建议)、言语与吞咽功能康复(如言语、吞咽训练)及心理与认知康复(如心理疏导、认知训练),治疗师还会结合家庭环境改造与照护者指导,增强患者独立性。

家庭在康复中也扮演重要角色,需营造安全环境,如移除障碍物、装扶手;坚持良肢位摆放,休息时用软垫将患侧肢体放功能位;鼓励患者用健侧帮患侧活动,树立信心;沟通时放缓语速、用短句,给予充足回应时间;遵医嘱保证患者营养与饮水,预防便秘脱水;同时警惕卒中复发迹象,出现突然头晕等症状立即就医。

脑卒中康复是场“马拉松”,患者的坚持、家人的支持与康复团队的专业指导,是通往美好生活的支柱。早期、科学、综合、持续的康复,是患者最大程度恢复功能、重拾生活尊严的唯一途径。

## 沈阳市中医院“中医进楼宇”重塑职场健康新模式

**本报讯 记者赵燕报道** 10月23日,时逢霜降。沈阳市中医院携手沈阳华润大厦,将传统中医“治未病”智慧引入楼宇,共同举办为期2天的“职场焕活计划——中医进楼宇”健康主题活动,并在现场举行了“中医健康服务合作示范楼宇”授牌仪式。

活动现场,沈阳市中医院组织多位平日里“一号难求”的中医专家和党员医护将传统中医药文化与服务送至企业身边,通过把脉问诊、健康咨询,让大家充分感受中医药“简、便、验、廉”的独特魅力,让“信中医、爱中医、用中医”从口号变成日常。

医院结合职场人士健康热点,准备多项服务体验,包括颈肩舒活疗法体验、微针古法焕颜术体验和药膳茶饮品鉴等,直接将健康管理融入办公日常。现场体验的张女士说:“平日里忙于工作,对中医也不是很了解,感觉身体总是在亚健康状态,参加今天的活动才知道中医真的很适合自己。”

据悉,本次活动是沈阳市中医院“党建引领中医护航 共创健康沈阳”系列活动的延续,不仅是传统中医药宣传活动的一次



医生现场为大厦员工看诊。

本报记者 赵燕 摄

创新实践,更是满足职场人士对品质医疗需求的务实升级,为进一步加强医企交流,共筑健康屏障奠定基础。活动为职场人士提供了“下楼即可享”的健康管理新体验新

感受,将中医“治未病”的智慧转化为适用于现代职场场景的健康管理实践,在为健康赋能的同时,构筑了中医药服务的新体验、新标准、新标杆。

## 别等“再看看”! 医生教你10秒识别中风

**本报讯 记者单强报道** 日常院前急救中,“延误救治”导致的遗憾时有发生,急性脑血管病(俗称“中风”)便是典型代表。由于公众对其认知不足、无法识别早期症状,或误判症状可自行缓解,许多患者错失最佳抢救时机,最终留下终身后遗症。近日,沈阳急救中心浑南第二分中心医生王碧莹详解“中风120”识别法则及正确急救流程,帮助市民掌握关键时刻的“救命技能”。

王碧莹强调,急性脑血管病并非“老年人专属老毛病”,而是致死、致残率极高的急症。数据显示,患者每延误1分钟救治,就有190万个脑细胞不可逆死亡。80%的患者初期症状隐蔽,易被当作“疲劳”“没睡好”忽视。对此,她推荐“中风120”法则,10

秒即可完成初步判断:“1”张脸,让患者微笑,观察是否一侧嘴角下垂、面部歪斜或额头皱纹不对称;“2”只手臂,让患者同时抬臂保持10秒,若一侧无力下垂或抬举高度偏低需警惕;“0”(聆)听说话,通过“今天几号”“家住哪里”等提问,观察是否说话含糊、答非所问——即便症状几分钟后消失,也可能是中风预警,出现任意一种情况都要立刻拨打120,切勿等“再看看”。

“很多人拨打120只说‘人快不行了’,却没提供关键信息,反而耽误救援。”王碧莹指出,高效报警需说清三件事:一是精准地址,告知附近醒目标识并留人等候;二是核心症状,清晰描述“嘴角歪、单侧手臂抬不起来、说话不清”等表现及发病时间;三是保持电话畅

通,方便急救人员随时联系确认位置。

等待急救时,正确护理同样重要。王碧莹建议做好三件事:让患者安静休息,原地坐下或躺下,避免走动、低头弯腰以减少脑部耗氧,意识清醒时多安慰缓解焦虑;若患者意识不清、呕吐,立即将其头偏向一侧(如左侧卧),清理口腔分泌物防窒息;快速整理身份证、医保卡、既往病历(尤其高血压、糖尿病、脑梗病史),携带1~2日常用药,帮助医生快速制定方案。

“中风治疗核心是‘抢时间’,溶栓黄金时间为发病后4.5小时内,取栓不超过6小时。”王碧莹说,许多患者能恢复如常,不是“运气好”,而是家人第一时间识别症状、正确报警、科学护理,为抢救生命和家庭争取了主动权。

