



脑中风危害大 有这些症状要警惕

浙江大学医学院第一附属医院近日连续收治了多名突发脑梗的患者，最多一天收治了7例，其中一位患者才23岁。时下温差较大，温度大幅变化的刺激，易引发急性脑梗死。在第17个世界卒中日即将来临之际，云南省第一人民医院神经内科主任医师孟强帮助大家认识脑卒中，降低患脑梗的风险。

健康的“头号杀手”是它

说到危害健康的第一大元凶，大家会想到癌症，但事实上，大数据显示，俗称“脑中风”的“脑卒中”才是生命健康的“头号杀手”。

脑卒中是以脑功能障碍为症状的脑血管病，主要分为缺血性脑卒中（脑梗死）和出血性脑卒中（脑出血）。在国内，脑梗死占80%左右，脑出血占10%~20%。脑卒中发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高，存活者中约3/4有不同程度功能的丧失，留下偏瘫、视觉障碍、语言障碍、感觉异常、痴呆等后遗症。

为何越来越多年轻人脑卒中

发生脑卒中的原因很复杂，先天因素有性别、年龄、遗传等，后天因素有高血压、糖尿病、血脂异常、心脏病、吸烟、肥胖、缺乏运动等。

过去，很多人都认为脑卒中是中老年人健康的“杀手”，但近年来，脑卒中患者越来越年轻。年轻人大多喜欢吃高热量、高糖分、高盐、高胆固醇的食物，导致肥胖及血压、血糖、胆固醇升高，工作压力大、熬夜、喝酒、吸烟、饮食不规律、缺少锻炼的生活方式也给脑卒中等疾病的发生埋下了种子。

天气骤变时这样预防脑卒中

时下，早晚温差大，天气时冷时热，是脑卒中的高发季。因为在气温变化

的时候，尤其是气温骤然变冷时，人体要适应这种环境，就会分泌大量肾上腺素，导致血管收缩。皮肤上的血管收缩，会使血压升高导致脑卒中，脑梗死、脑出血的风险随之增高。

在秋冬换季的时候，要关注和控制好自己的血压、血糖和血脂。吸烟的人应戒烟，不论是一手烟还是二手烟，都对动脉粥样硬化有加速作用。要进行适当的体育锻炼，一周至少做2~3次有氧运动。多吃绿色的蔬菜和水果，纤维素摄入对控制血糖、血脂有帮助。气候干燥时多喝水，天气变化时及时增减衣物。

脑卒中有这些前兆，要警惕

对于脑卒中，最好的措施就是提前预防。如若发生了，一定要及时拨打120，或第一时间到有卒中中心的医院救治，脑梗死需要在发病4.5小时内及时进行溶栓或在发病6小时内取栓治疗。脑卒中救治必须争分夺秒，快速判断脑卒中症状，迅速送往医院，是赢得抢救时间的关键。

脑卒中前有这些症状：脸部不对称，口眼歪斜；手脚麻木或无力；语言不清楚，说话不清楚，或者听话很费力，听不明白别人说的话；站立不稳，平衡困难；视力变化，有的人会看不清楚某一个区域，有的人会出现复视，即把一个东西看成两个，有的人会眼前出现黑蒙或者完全看不清。

本报记者 王劲松

异物不慎入眼致视网膜裂孔 昆明爱尔眼科医院紧急救治

近日，来自丽江的和先生在家中劳作时，黑色金属异物不慎进入左眼。随后，和先生左眼视物出现黑影并伴随视力下降、疼痛等症状。经医院检查发现，异物造成和先生左眼“眼球穿通伤+眼内异物+创伤性视网膜裂孔”。如不及时救治，易造成视网膜脱离，随时有失明可能。

得知这一消息，昆明爱尔眼科医院立即启动爱尔眼科分级诊疗的绿色通道，眼

昆明市官渡区 人民医院举行疝义诊

昆明市官渡区人民医院普外科每周一至周三（上午）在门诊楼普外科免费接诊各类腹股沟疝、腹壁疝患者。周一钱文

龙主任坐诊，周二刘春明主任坐诊，周三杨春辉主任坐诊。欢迎各位患者到医院就诊、咨询。本报记者 王劲松



老人出现老寒腿 小心患上骨关节炎

“我这老寒腿怎么又犯了，天气指定要变了。”每逢降温，身边总会传来这样的抱怨，他们常说自己的腿堪比天气预报。云南省中医医院风湿病科主治医师毛海琴说，老年人如果出现老寒腿，需警惕患上骨关节炎。骨关节炎是一种以关节软骨的变性、破坏、骨质增生为特征的慢性关节炎，遇上潮湿寒冷的环境，关节就隐隐作痛，双腿酸软无力。

长期过度使用关节会加重骨关节炎

骨关节炎发病与年龄相关，60岁以上发病率高达50%，与肥胖、炎症、创伤及遗传因素有关，已成为临床常见病、多发病，严重威胁到中老年人的健康。

“有的老人能听见自己的骨头响，是因为软骨磨损，缺少关节液的润滑，颈椎、腰椎、髋关节、膝关节、脚跟、手指等都是容易发生的部位。长期干重

体力劳动的人群，会更早患上骨关节炎，受凉、劳累后会出现疼痛，会发展为持续的关节胀痛，关节畸形，活动受限。”毛海琴介绍，长时间维持同一个姿势或是反复使用某个关节的工作，如电焊工、运动员、IT等职业，都可能因为对关节过度使用及使用不当，造成关节部位的骨骼过度磨损，软组织过度劳损。

主动预防才是最重要的

骨关节炎的治疗提倡非药物治疗，云南省中医医院风湿病科在治疗骨关节炎方面发挥了特色优势，内治法和外治法相结合，辨虚实寒热，分寒湿痹阻证、湿热阻络证、痰瘀互结、肝肾亏虚、气血亏虚五种证型进行辨证论治，应用扶阳理论于临床，同时配合专科特色中药热奄包、中药封包、中药熏药、直流电药物离子导入、蜡疗、微波、冲击波、针灸、红外线、关节腔注射、穴位注射等，不仅能有效改善患者病情，还为患者减轻了医疗负担。

本报记者 阮婕

公告牌

拨打12320 健康热线 学习海姆立克急救法

拨打本期12320健康热线，听云南省第三人民医院重症医学科主任医师教你海姆立克急救法。

专家简介：孙海燕，云南省第三人民医院重症医学科主任医师。擅长各类型休克、各种

原因昏迷、心肺复苏术后、各种药物中毒、急性呼吸衰竭等急诊危重症的抢救和治疗。

健康热线：0871-12320

热线时间：10月27日9时至11时

本报记者 陶彦然

听听这个讲座 了解肺癌的防治

肺癌临床症状多隐匿，主要表现为咳嗽、咳痰、咯血和消瘦等。26日来听听这个讲座，了解学习防治肺癌。

专家简介：彭平亚，硕士研究生，主治医师。擅长临床常见恶性肿瘤的中西医结合治疗、恶性胸腹腔积液治疗，擅长放化疗毒副反应、癌痛的规范化治疗及改善

晚期病人生存质量方面的工作，能开展CT引导下经皮肺穿刺活检术等。

讲座时间：10月26日15时

讲座方式：微信关注云南省中医院微信公众号（订阅号），点击“省中健康”栏目即可进入直播间。

本报记者 阮婕