



云南省第一人民医院  
昆明理工大学附属医院  
The First People's Hospital of Yunnan Province  
The Affiliated Hospital of Kunming University of Science and Technology

# 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、缺乏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小时之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,说话说不清楚,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



云南省中医医院  
云南中医药大学第一附属医院  
YUNNAN PROVINCIAL HOSPITAL OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE



# 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。

毛海琴表示,相比疾病发生后再去治疗,主动预防疾病的发生才是最重要的。尤其是老年人,应避免过度劳累、负重,减少爬楼、爬坡、爬山,可利用手杖、步行器等协助活动。肥胖者宜减轻体重,减小关节负荷。骨关节炎患者应该注意加强关节周围的力量性锻炼,肌肉的协调运动和肌力的增强可减轻关节的疼痛症状;应注意关节保暖,忌食生冷,多食富含胶质和钙的食物。

本报记者 闵婕

## 公告牌

# 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

底病科主任何玉清第一时间为这名患者进行了紧急处理。经过系列相关手术后,目前,和先生左眼恢复良好。

“视网膜裂孔如果不及及时处理,随着时间推移,可能会导致视网膜脱离,当脱离范围逐渐增大时,严重的可导致失明。”何玉清提醒,遭遇外伤性眼病、劳作受伤等情况,如果不慎伤到眼睛,应第一时间前往医院就医。

本报记者 闵婕

# 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

# 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、各种药物毒物中毒、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 闵婕