



# 预防中风做好8件事 “最后一次警告”要抓住



### 5月25日为世界预防中风日。

据最新发表在《JAMA Netw Open》的一项对近70万社区居民的分析研究显示，2020年我国40岁以上居民卒中患病率为2.6%，每25人就有1人发生过脑卒中(脑中风)，340万人新发卒中，230万脑卒中死亡。我国一年有230万人死于脑中风。

## 脑中风相关数据

在所有脑卒中里86.8%为缺血性脑卒中，脑出血占11.9%，蛛网膜下腔出血占1.3%；高血压人群中的中风患病率为44.8%；糖尿病人群中的中风患病率为21.2%；血脂异常人群中的中风患病率为37.3%；在脑卒中患者中，80.9%有高血压，34.8%有糖尿病，52.2%有血脂异常。

## 脑中风危险因素

研究者称，新发中风的增加主要是因为危险因素的高发。在过去的18~20年间，国人的体重指数和糖尿病、高血压和血脂异常的患病率不断增加，且脑中风相关风险因素的药物治疗不足。

脑中风的危险因素包括：

高血压、脑卒中家族史、心脏病史、老年、男性、肥胖、糖尿病、血脂异常、心房颤动、高同

型半胱氨酸血症、蔬菜和水果摄入不足、身体不活动。

## 识别脑中风记住“120”

复旦大学附属闵行医院神经内科主任医师赵静、美国宾夕法尼亚大学佩雷曼医学院教授刘仁玉提出，快速识别中风可避免终身残疾，甚至能够避免生离死别。

- “1”：看到一张不对称的脸，嘴巴歪；
“2”：查两只胳膊是否有单侧无力，不能抬；
“0”：聆(零)听说话是否口齿不清，不明白。

如果有以上任何症状突然发生，立即拨打急救电话120。

## 中风前的预警信号

北京天坛医院院长、神经病学中心主任医师王拥军接受采访时表示，如果有了类似一过性的肢体麻木、肢体无力、语言障碍或黑盲症状时，就要格外小心了，这可能是“最后一次警告”，下次可能就致残了。

一过性中风(轻型中风)持续时间很短，病情迅速好转，常被患者及家属忽视。

轻型中风患者只要发生过一次，就如同在体内埋下“炸弹”，患者随时处于复发的风险中。而且一旦中风再次复发，很可能会出现更加严重的、不可恢复的残疾甚至是死亡。

## 预防中风做好8件事

广州中医药大学第三附属医院发文提醒，预防中风，生活中要做好以下8件事，千万别把小病拖成大病。

控制血压、低盐饮食、戒烟限酒、适当运动、劳逸结合、睡眠充足、控制体重、情绪稳定。

## 抢救时有3件事别做

中日医院神经内科副主任医师刘尊敬表示，如果遇

到身边人突发中风，一定要注意，以下这三件事别做。

## 1. 出现症状别“等等看”

一旦发现身边人出现一侧面部僵硬或是嘴角歪斜、半边肢体麻木无力、说话“大舌头”、看东西模糊眩晕等症狀，就要立即拨打急救电话，千万不要抱着“等等看”的侥幸心理。

## 2. 心里有数别“送错门”

突发中风后，很多患者被送到不具溶栓救治能力的医院，导致二次转院，浪费抢救时间。平时要了解家附近的医院，哪些有“脑中绿色通道”、能进行静脉溶栓和动脉取栓等，尤其家中有老人或“三高”患者的。

## 3. 该签字时别“问间看”

对于中风，如果能在时间窗内实施治疗，会降低患者严重残疾及死亡的概率。很多患者家属在治疗签字时被手术风险吓到，担心做不了主，往往会打一通电话咨询，最终把最佳治疗时间耽误了。

据健康时报

# 16岁花季少女因患特应性皮炎历经黯淡青春 医生：特应性皮炎正在影响越来越多的青少年

了有效控制。

宋志强表示，特应性皮炎是一种慢性、复发性、瘙痒性、炎症性皮肤病，是目前皮肤科发病率最高、最常见的第一大疾病。随着生活方式和环境的改变，近年来我国特应性皮炎的患病率不断升高，各年龄段均可发病，尤其“偏爱”婴幼儿和青少年。

宋志强提醒到，特应性皮炎不仅仅是皮肤病，患者常合并过敏性鼻炎、哮喘和过敏性结膜炎等其他特应性

疾病。“如果家里小孩的皮肤反复出现红斑、渗出，有瘙痒性、湿疹样皮疹时，或者小孩本身或直系亲属有过敏性鼻炎、哮喘等疾病时，应高度怀疑特应性皮炎的可能，患者需及时到医院皮肤科就诊。”

此外，宋志强还表示，如果得了特应性皮炎，患者也不用太过慌张。“目前，针对特应性皮炎的治疗，我们主要提倡的是阶梯治疗，即根据病情和患者的需求选择适宜的治疗方案。”

# 助力儿童成长 中医儿科专家“六一”联袂送健康

际儿童节到来之际，重庆市中医药行业协会名中医分会、重报都市传媒联手合道堂中医馆将于5月27日、28日、6月1日三天，在江北区五里店渝能明日城市广场合道堂中医馆，开展“关注儿童健康，助力儿童成长”大型健康宣传及义诊活动，为小朋友们送健康。

此次活动邀请了：欧阳作理、文仲渝、江洪、刘仲兰、罗世惠、张茂、秦耘等知名的中医儿科专家为孩子们义诊；同时还邀请到儿科耳穴专家朱丹、眼科专家张雷为孩子们健

康用眼、保护视力提供理疗和咨询。

“六一”节当天，还专门邀请家庭教育指导师到合道堂开设儿童成长健康知识讲座。此外，孩子们还将在专业医师的带领下，制作山楂丸等保健药丸，通过自己动手实践，增强少年儿童对中医药传统文化的认知、感受中医传统文化的独特魅力，从小提升孩子们对中医的自信心。

5月25日，记者来到合道堂中医馆，对参加此次“六一”节大型健康宣传及义诊活动的知名中医儿科专家、硕士生导师江洪进行了专访。

江洪医生介绍：时下正是春夏之交的换季时节，节气更替，冷热变化频繁，湿气上升，容易引发儿童的呼吸系统疾病和消化系统疾病。

儿童呼吸系统疾病主要有感冒、咳嗽、扁桃腺炎、支气管炎、哮喘等。家长除了要注意根据天气冷热变化为孩子增减衣物外，尽量不要让孩子到人流集中的场所，另外也要避免带孩子到花粉、草粉较多的野外，容易刺激呼吸道过敏。在室内环境则应多开窗通风，保持空气流通。

针对容易感冒、咳嗽的孩子，江洪医生推荐家长可以提前给孩子买一些“玉屏风”散或颗粒，冲水给孩子当饮料，起到提高抵抗力的作用。

儿童消化系统疾病则主要有腹泻、胃肠炎、消化不良等。除了要注意饮食卫生，常洗手之外，不宜吃生冷食物，比如冰淇淋、冰镇饮料、生鱼片等。这些食物容易损伤脾胃，导致腹泻、胃痛等。此外，也要少吃凉性水果，比如梨、西瓜、猕猴桃等，这些水果性寒凉，过量食用容易导致腹泻。另外，家长也可以在家中准备一点藿香正气液，以备不时之需。

重庆晨报记者 罗伟 杨新宇 摄影报道

本报讯(邱豪根 苏迪 通讯员 黄琪奥)5月25日是“国际爱肤日”。皮肤状态是身体状况的晴雨表，出现症状可能是在发出警报。数据显示，我国每年约1.5亿人患有皮肤病，其中有超过7000万为特应性皮炎患者。陆军军医大学西南医院皮肤科主任宋志强教授提醒，如果孩子的皮肤出现瘙痒性、湿疹样皮疹时，应怀疑患特应性皮炎的可能性，家长需及时带孩子到医院皮肤科就诊。

16岁的周婷(化名)曾饱受湿疹困扰，辗转多家医院最终在陆军军医大学西南医院皮肤科特应性皮炎(湿疹)专病门诊确诊为特应性皮炎，在宋志强的帮助下，周婷的病得到



春夏之交，气候变化无常，为了帮助广大少年儿童养成科学健康的生活习惯，提高自身免疫力和抵抗力，在第73个“六一”国

13018333716 15023163856 023-65909440

重庆晨报 13018333716 15023163856 023-65909440 重庆晨报 13018333716 15023163856 023-65909440 重庆晨报 13018333716 15023163856 023-65909440

拟申请注销登记公告 建设工业(集团)有限责任公司第一中学校向... 重庆宏鼎新材料科技有限公司... 重庆市沙坪坝区... 重庆宏鼎新材料科技有限公司... 重庆市沙坪坝区... 重庆宏鼎新材料科技有限公司... 重庆市沙坪坝区...

公告 陕西宝胜置业有限公司... 重庆宏鼎新材料科技有限公司... 重庆市沙坪坝区... 重庆宏鼎新材料科技有限公司... 重庆市沙坪坝区... 重庆宏鼎新材料科技有限公司... 重庆市沙坪坝区...

公告 重庆宏鼎新材料科技有限公司... 重庆市沙坪坝区... 重庆宏鼎新材料科技有限公司... 重庆市沙坪坝区... 重庆宏鼎新材料科技有限公司... 重庆市沙坪坝区... 重庆宏鼎新材料科技有限公司... 重庆市沙坪坝区...

公告 重庆宏鼎新材料科技有限公司... 重庆市沙坪坝区... 重庆宏鼎新材料科技有限公司... 重庆市沙坪坝区... 重庆宏鼎新材料科技有限公司... 重庆市沙坪坝区... 重庆宏鼎新材料科技有限公司... 重庆市沙坪坝区...

公告 重庆宏鼎新材料科技有限公司... 重庆市沙坪坝区... 重庆宏鼎新材料科技有限公司... 重庆市沙坪坝区... 重庆宏鼎新材料科技有限公司... 重庆市沙坪坝区... 重庆宏鼎新材料科技有限公司... 重庆市沙坪坝区...

公告 重庆宏鼎新材料科技有限公司... 重庆市沙坪坝区... 重庆宏鼎新材料科技有限公司... 重庆市沙坪坝区... 重庆宏鼎新材料科技有限公司... 重庆市沙坪坝区... 重庆宏鼎新材料科技有限公司... 重庆市沙坪坝区...

公告 重庆宏鼎新材料科技有限公司... 重庆市沙坪坝区... 重庆宏鼎新材料科技有限公司... 重庆市沙坪坝区... 重庆宏鼎新材料科技有限公司... 重庆市沙坪坝区... 重庆宏鼎新材料科技有限公司... 重庆市沙坪坝区...

中国体育彩票排列3第23135期开奖公告 本期开奖号码:467 中国体育彩票排列5第23135期开奖公告 本期开奖号码:46730 重庆市体育彩票管理中心2023年5月25日