

牢记“中风120” 关键时刻可救命!

请问我国脑血管病的流行病学特点有哪些?我国中风死亡率为何如此高?7月5日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请了合肥市三院神经内科行政主任朱瑞,与读者交流。

□ 傅喆 记者 马冰璐 文/图

我国脑卒中呈现五大特点

读者:请问我国脑血管病的流行病学特点有哪些?

朱瑞:《中国脑卒中防治报告(2018)》显示,我国脑卒中呈现高发病率、高致残率、高死亡率、高复发率、高经济负担五大特点。我国每12秒就有一人发生脑卒中,每21秒就有一人死于脑卒中。据推算我国≥40岁居民脑卒中现患人数1242万。脑血管病是我国成年人致死和致残的首位原因,每5位死亡者中就至少有1人死于脑卒中。

主要是由于院前延误

读者:我国中风死亡率为何如此高?

朱瑞:主要是由于院前延误,脑卒中中,缺血性卒中占70~80%。现实是残酷的,一项全国37个城市62家医院的调查结果显示,中风病人入医院前延误的中间时间为15小时。由于送院延迟或者不准确,我国仅有1.6%~4%的急性缺血性卒中患者,有机会得到及时的溶栓治疗。我国脑卒中死亡率是欧美国家的4~5倍。

缺血性卒中的抢救就是与时间赛跑,时间就是大脑,如果脑组织的血供中断,2分钟内脑电活动停止,5分钟后出现严重不可逆性损伤。在发病3个小时内,通过药物溶栓(溶解血栓),或者介入手术取栓(取出血栓),是决定患者生死存亡的关键。只要做到两点,大部分的缺血性卒中可以通过急救挽救生命和减少残疾,一是快速判断是否中风了,二是尽快拨打120,第一时间到达有急救条件的医院。



名医简介 朱瑞 副主任医师,从事临床工作20余年,擅长对神经内科各种危重症病救治、疑难病症诊治。

牢记“中风120”口诀

读者:何为“中风120”口诀?

朱瑞:为了提高公众对卒中的识别能力和急救能力,美国于2007年提出了“FAST”口诀,用这个意思为“快速”的简单词语,告知民众卒中的常见症状和即刻拨打急救电话。如今“FAST口诀”在美国各大公共场所已无处不在,并被迅速推广到28个国家和地区。美国的卒中死亡率也从2010年的全球第三下降到2015年的第五位。近年,中国也推出了能让普通老百姓看懂的“中风120”口诀。

快速识别口诀“120”:1:看1张脸,不对称,嘴巴歪;2:查2只胳膊,单侧无力,抬不起来;0:聆听说话,口齿不清。

一旦发现以上任何症状,立即拨打120,分秒必争地把病人送到有能力的医院急救。

问:芬太尼是毒品还是药品?

答:芬太尼是一种强效阿片类镇痛剂,机制与吗啡相同,可以激动中枢神经的阿片受体。镇痛强度为吗啡的75~100倍,盐酸哌替啶(杜冷丁)的1000倍,其衍生物卡芬太尼的强度为吗啡的10000倍,适用于慢性癌痛、急性疼痛、慢性重度非癌性疼痛的缓解。

需要注意的是,芬太尼镇痛作用有耐受性,但无封顶效应。也就是说,如果将它作为药品使用,治疗过程中很容易因过量产生风险。芬太尼产生的不良反应有呕吐、便秘、镇静、精神错乱、幻觉,严重者则会导致呼吸抑制、低血压、5-羟色胺综合征、成瘾、昏迷,甚至死亡。

其实,芬太尼类物质是最近几年才出现的,并且在美、加等国迅速发展蔓延成为新型合成毒品。由于该类物质毒性强、品种多、变异快、查缉难,已成为当前国际禁毒领域面临的一大难题。在很多国家,芬太尼经常与海洛因和可卡因混合在一起作为毒品使用,效果快速而短暂,通常持续一两个小时。据统计,美国服用阿片类药物死亡的人群中,大约一半以上是因为芬太尼或芬太尼类似物过量而致死。

□ 石跃新 记者 王伟伟

寻医问诊

读者:患有胆囊结石一定要做手术吗?

专家:胆囊结石是一种常见病,一旦有症状建议尽早手术,如果拖下去,可能继发胆囊坏疽、胆总管结石、胆囊癌、胰腺炎等。

□ 记者 马冰璐

“冬病夏治”义诊周将开启

星报讯(王津淼 黄剑 记者 马冰璐) 夏季气温升高,自然界阳气上升,是冬病夏治补充人体阳气的好时节。2019年头伏(7月12日)临近,记者从安徽省针灸医院了解到,该院冬病夏治预约诊疗已经开始,并将于7月8日至11日举行冬病夏治大型义诊暨现场预约活动。

冬病夏治穴位敷贴疗法,也叫“三伏贴”,是“灸”法的一种,也是中医治疗疾病的一种外治方法,即在夏日三伏天气内,将药物作用于相应穴位,从而对好发于冬季的疾病起到治疗及预防作用。今年冬病夏治三次集中敷贴时间分别为7月12日(初伏)、7月22日(中伏)、8月10日(末伏)。

国家级名老中医魏福良提醒,每年三伏天很多人赶潮流都到医院做敷贴,其实是不正确的,“三伏贴”并不能包治百病。“冬病夏治适用于所有的阳气不足,肺气虚弱,虚寒疾病和一些免疫功能低下类疾病。主要有慢性呼吸系统疾病,体弱易感冒者、儿童体质虚弱者,部分骨关节病,寒冷性或冬季好发皮肤病,部分男科疾病等。”想要敷贴的市民,最好去专业的医院咨询后再进行治疗。

据悉,该院以魏福良教授为首席专家的敷贴团队,自1988年开始开展冬病夏治穴位敷贴疗法,是安徽首家开展冬病夏治“三伏贴”的医院。多年来,该院一直在每年三伏的第一天开展“穴位敷贴”。

细菌、病毒趁“热”而来 夏季谨防食源性疾病

星报讯(记者 马冰璐) 随着夏季的到来,天气越发炎热,各种细菌、病毒也趁机肆虐,导致一些传染病和食源性疾病进入高发期,如何避免“病从口入”,听听专家怎么说。

食源性疾病是指通过饮食进入人体的各种致病因子引起的一类疾病,一般分为感染性和中毒性两大类,包括常见的食物中毒、肠道传染病、人畜共患传染病、寄生虫病以及化学性有毒有害物质所引起的疾病。

专家提醒,预防食源性疾病,一定要牢记以下几点:保持清洁、厨房要随时打扫干净,偶尔消毒,做好灭蟑、灭蝇;生熟分开;食物要彻底弄熟,尤其是肉、禽、蛋和海产品,再次加热熟食时要加热彻底;保持食物的安全温度,熟食在室温下不能存放2小时以上,尤其是20度以上的天气,所有熟食和易腐烂的食物要及时冷藏(最好在5℃以下);使用安全的水和食材;水果和蔬菜要洗干净;不吃超过保鲜期的食物。

近视发展不可逆 注意爱眼、护眼、合理用眼

星报讯(记者 马冰璐) 最近,因近视前往医院就诊的少年儿童有所增多,专家提醒,近视发展是不可逆的,少年儿童要养成爱眼、护眼、合理用眼的好习惯。

专家提醒,少年儿童应增加户外活动时间,“目浴”阳光,保证每天有2小时的户外运动时间(户内运动不能替代户外运动);保持正确的读写姿势和合适的照明,尽量减少手机、ipad等小屏幕电子产品的使用,避免长时间近距离用眼;均衡饮食,少吃甜食,加强体质锻炼;甜食可能会导致体内钙流失,引起眼球

巩膜弹性降低、前后径拉长而发展为近视;定期检查视力,建立视力发育档案,早期干预,避免高度近视的发生。

此外,少年儿童应多吃有助于保护视力的食物,如富含花青素的食物:蓝莓、茄子、葡萄;富含叶黄素的食物:菠菜、鸡蛋、玉米;富含胡萝卜素的食品:胡萝卜、红薯、南瓜;富含维生素A的食物:芒果、鱼类、西兰花;富含维生素B的食物:五谷杂粮、肉类、香蕉;富含维生素D的食物:牛奶、虾类、坚果。