

毓璜顶医院专家提醒：

气温骤降，警惕脑卒中

本报讯(YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 王婧)霜降过后，我市气温持续走低，这种变化不仅带来体感不适，更成为脑卒中(俗称“中风”)的高发诱因。烟台毓璜顶医院神经内一科主任刘传玉提醒，心脑血管疾病患者及高危人群需加强防护，警惕低温对健康的潜在威胁。

据介绍，脑卒中是我国居民生命健康的“头号杀手”，具有高发病率、高致残率、高死亡率、高复发率和高经济负担的“五高”特点。人体在寒冷环境中末梢血管收缩，外周阻力增加，血压升高，血液黏滞度增高，易形成血栓；低温刺激还会促使激素分泌增加，导致血管张力升高，加剧血压波动；此外，脑血管侧支循环在寒冷中供血能力下降，可能加重脑缺血风险。

专家建议高危人群在寒

潮期间注意防寒保暖，减少外出，重点保护头部、颈部和胸背部，同时保持规律作息，适度锻炼，增强抵抗力。

如何快速识别脑卒中至关重要。刘传玉介绍，目前常采用“BE FAST”或“中风120”口诀。其中“BE FAST”口诀中的“B”(Balance)，是指平衡或协调能力丧失，行走困难；“E”(Eyes)是指突发的视力变化，视物困难；“F”(Face)是指面部不对称，嘴角歪斜；“A”(Arms)是指手臂突然无力感或麻木感，通常出现在身体一侧；“S”(Speech)是指说话含混，不能理解别人的语言；“T”(Time)是指时间，上述症状提示可能出现卒中，请勿等待症状消失，应立即拨打120获得医疗救助。

中风120”口诀中的“1”是指1张不对称的脸；“2”是指2只手臂是否出现单侧无力；“0”是指聆(零)听讲话是

否清晰。刘传玉表示，如果有任何一个症状突然发生，极有可能是脑卒中，要立刻拨打急救电话120。若出现上述任何症状，需立即就医。

急性缺血性脑卒中的黄金救治时间窗仅为4.5小时。专家强调，一旦出现口眼歪斜、肢体麻木、言语障碍或剧烈眩晕等症状，必须立即拨打急救电话，争分夺秒送医。毓璜顶医院神经内科是山东省医药卫生重点专业、山东省临床重点专科，是国家卫健委脑防委五星级高级卒中中心、中国卒中学会综合卒中中心、国家住院医师规范化培训基地、国家药物临床试验基地、国家卫健委脑防委脑卒中筛查基地，也是烟台最大的神经内科临床、科研、教学中心。科室拥有经颅多普勒、脑电图、视频脑电图、肌电图等专科相关检查设备，在脑血管病的介入治疗、帕金森病、神经心理

疾病及头痛头晕病的诊治等方面具有特色。

毓璜顶医院将持续提升急危重症救治能力，为市民健康保驾护航。冬季健康防护无小事，早预防、早识别、早治疗，方能有效抵御疾病风险。



疼痛也是病，不要“硬扛”

从腰痛、颈椎痛，到带状疱疹灼烧般的神经痛，再到挥之不去的慢性疼痛乃至癌痛……疼痛，影响着许多患者的生活质量和身心健康。对此记者采访了相关专家。

影响生活质量的第三大健康问题

对于疼痛，有人认为“忍忍就过去了”。但现代医学认为，疼痛是继心脑血管疾病、肿瘤之后的第三大健康问题。

“持续疼痛本身也是一种疾病。”中日友好医院疼痛科主任樊碧发介绍，疼痛分为急性疼痛和慢性疼痛，3个月以上

的持续性或反复发作的疼痛即为慢性疼痛。

他表示，一方面，疼痛可能是身体的“预警信号”，暗示着某些躯体疾病或精神心理疾病。另一方面，疼痛会使人产生焦虑、抑郁等不良情绪与心理障碍，还会导致各系统功能

失调、免疫力低下，降低患者生活质量。

“忍一忍”疼痛是否会减轻？恰恰相反。北京大学第三医院疼痛科主任李水清介绍，慢性疼痛的长期存在不仅持续影响患者的日常生活，而且会引发中枢敏化和外周敏化，导

致身体“越来越怕疼”。例如，一个慢性疼痛患者可能会发现，原本不会引起不适的压力或摩擦现在却变得异常痛苦。

专家提示，疼痛不要忍，出现急性或慢性疼痛，都要及时就医，排查躯体疾病，并用专业手段缓解疼痛。

减少疼痛需科学治疗

随着医学研究的发展，新理念、新技术不断涌现，针对许多疼痛问题，已经有药物治疗、物理治疗、微创介入治疗等多种手段。

“疼痛微创介入治疗以其创伤小、效果好且安全性高等

特点，已广泛用于慢性肌肉骨骼疼痛、神经病理性疼痛、癌性疼痛等疾病的治疗。”李水清说，药物等保守治疗无效或无法耐受药物不良反应的患者，可选择此方法治疗。

越来越多的临床研究证明，

把疼痛管理好，患者的治疗效果也会更好。“以膝骨关节痛为例，在治疗过程中，缓解疼痛能够改善患者的运动、睡眠、消化、心肺功能等，对疾病本身的好转也有很大促进作用。”樊碧发说。

对于会带来剧烈神经痛的

带状疱疹，目前已有疫苗可以进行预防。“带状疱疹是一种复发性疾病，当出现免疫力低下、过度劳累等情况时，体内潜伏的病毒就会导致疾病发作。”樊碧发建议，50岁以上人群应积极接种带状疱疹疫苗。

让疼痛管理更可及



面对众多患者的需求，当前，全国已有超3000家医院设立了疼痛科。然而，让疼痛管理更可及，仍然面临挑战。

“我国疼痛医疗资源存在结构性矛盾，基层医疗机构在专科医师、诊疗设备配备等方面有较大差距。”中国科学院院士韩济生说，破解这些难题，需要推动优质疼痛医疗资源扩容下沉。

中国中西医结合学会疼痛学专业委员会主任委员熊东林表示，县域疼痛科要走中西医结

合的路径，针灸、贴敷等中医技法设备简单、费用低廉，与西医结合能够更好服务基层群众。

当下，多方力量正在行动。国家卫生健康委开展疼痛综合管理试点工作，规范疼痛综合管理流程，提升疼痛诊疗能力和相关技术水平；中日友好医院疼痛科打造“全国疼痛规范化诊疗培训平台”，已累计培训基层医师超3万人次；《针对慢性疼痛的客观量化评估体系》等发布，让疼痛管理进一步

标准化……

“加强慢性疼痛的全程管理，是从以疾病为中心转向以患者为中心的重要内容。”樊碧发说，让更多人得到规范的疼痛治疗，不仅是医学问题，更关乎民生福祉。

多位专家建议，要进一步构建以疼痛科为主的慢性疼痛多学科诊疗平台，加强基层学科建设，让疼痛患者在家门口就能享受到规范、有效、便捷的诊疗服务。

据新华社



超慢跑能消耗内脏脂肪

最近，一种名为“超慢跑”的减肥方法火了。很多网友称，这种运动方式轻松易行，还能消耗内脏脂肪，堪称“懒人也能瘦”的理想选择。

顾名思义，超慢跑就是“超级慢的跑步”。它用一种几乎不会让你感到心肺负担的速度，温和地激活你的跑步肌肉群和心肺系统。

超慢跑时速大约在4~5公里/小时，相当于快走的速度。研究强调，低强度有氧运动在减少内脏脂肪方面具有独特优势。内脏脂肪是多种代谢疾病的元凶。超慢跑所在的强度区间被证实能高效动员脂肪酸，特别是对深层的内脏脂肪进行“精准打击”，对改善代谢健康尤为有益。

超慢跑能将冲击力分散至下肢肌肉，从而保护关节软骨和韧带，是一种“聪明”的跑法。

据新华社

头上有这2种白发要及时排查

说到显老，白发可能是最明显特征之一了。不仅是中老年人，现在越来越多的年轻人也逐渐早生白发。白发不仅影响颜值，还与健康息息相关。

浙江省人民医院皮肤科副主任医师陆威表示，头发颜色取决于毛囊内黑素细胞中的黑色素，而且毛囊内有部分干细胞充当黑素细胞的“储备库”。头发生长时，干细胞就会变身黑素细胞，产生黑色素，为头发“上色”。

清华大学附属北京清华长庚医院皮肤科副主任医师段晓涵提醒，如果在短期内出现较多白发或者没有家族“少白头”背景，却在25岁前就出现较多白发，这两种情况建议就医，进一步排除是否伴随有其他系统性疾病。

据新华社

心血管疾病有望实现个性化预防

一个国际研究团队通过分析欧洲大规模人群数据，发现特定基因变异与心血管事件高风险人群密切相关。该研究成果有望推动心血管疾病的早期筛查和个性化预防。

动脉粥样硬化是一种因脂质等沉积导致血管壁增厚、变硬，从而影响血流的慢性心血管疾病。这是一种隐匿性疾病，常在心肌梗死、中风等心血管事件发生时才被发现。

瑞典卡罗琳医学院研究人员参与的国际团队分析了大量数据，发现可将人群划分为四个不同的动脉粥样硬化风险等级，其发生心血管事件的风险从低到高不等。

研究人员还识别出驱动不同风险群体发生心血管事件的基因，其中IL6R基因的一个变异尤为特殊，它与动脉粥样硬化炎症调节相关，会显著增加心血管事件高风险人群的心肌梗死概率。

研究人员表示，识别此类基因有助于设计针对不同患者的个性化干预方案，通过在无症状阶段提早干预，阻断甚至逆转动脉粥样硬化进程，预防心血管事件发生。

据新华社