

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,口角歪斜;“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,也是烟威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。



## 超慢跑 能消耗内脏脂肪

最近,一种名为“超慢跑”的减脂方法火了。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强度,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(如2型糖尿病)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色素细胞中的黑色素,而且毛囊内有部分干细胞充当黑色素细胞的“储备库”。头发生长时,干细胞就会变身黑色素细胞,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觉。

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

# 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。“以膝关节疼痛为例,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

