

23岁小伙突发脑出血

医生提醒：脑出血趋向年轻化，养成良好生活习惯很重要



YMG全媒体记者 黄钰峰 通讯员 李成修 姜宗延

脑出血不再是老年病，不健康的生活习惯让脑出血日益年轻化。烟台毓璜顶医院神经内科主任医师吴鑫提醒，不良饮食和生活习惯是引发年轻人脑出血的重要因素。对于脑出血来说，预防的意义大于治疗。

23岁小伙因脑血管畸形突发脑出血

两个月前，23岁的王明(化名)突发头痛，右手发麻伴无力。过了几分钟后自行好转，他便没当回事。可过了一段时间，王明又突发头痛，比上次加重，肢体麻木无力，一直没有好转，急忙到烟台毓璜顶医院就诊。

吴鑫为王明进行了详细的检查，诊

断为脑血管畸形引发的脑出血。“我接诊过的脑出血年轻患者不在少数。”吴鑫说。

据了解，脑血管畸形是一种先天性疾病，也是青少年中最常见的自发性脑出血。70%左右的脑动静脉畸形病人会脑出血，40%左右的会出现癫痫症

状。癫痫发作的患者，特别是青少年，一定要做脑血管检查。脑血管畸形的出血部位一般是在畸形团所在的部位，出血量的多少取决于出血血管的大小。青少年是这类脑出血的“重灾区”，养成良好的生活习惯、有规律作息尤为重要。

养成良好的生活习惯很重要

“中老年人、年轻人等群体要当心高血压性脑出血。”吴鑫说，前些年，高血压性脑出血患者大多为中老年人，而且男性多于女性。从近几年的发病情况看，高血压越来越年轻化，高血压性脑出血的年轻患者有所增加，病情往往更危重，应该引起年轻人的注意。

吴鑫建议，要养成良好的生活习惯，忌重油重盐、熬夜上火。高血压患者要保持血压稳定，对高血压有正确的认识：高血压是不能被完全根治的疾病，需要终身口服药物，切忌不规律吃药——血压不高就停药，血压高了再吃。血压忽高忽低，容易引发脑出血。糖尿病、高血脂、

体重超标、吸烟、喝酒也是诱发脑出血的危险因素。

突发脑出血应该这么做

吴鑫告诉记者，患者发生脑出血后，及时正确地采取紧急措施对后续治疗很重要。

确定发生脑出血后，让患者就近侧卧：一只手垫在耳朵的侧面，把腿摆成直角作支撑，头部上仰。侧卧可以防止舌头后坠，堵塞呼吸道，有利于呕吐物从口

中流出，同时拨打急救电话。

在处理好姿势之后，可以采取头部物理降温。物理降温是脑出血急救过程中非常重要的一步，尤其对于那些脑出血并伴有发热的患者。对患者头部进行物理降温是为了减缓脑细胞坏死的速度，从而降低脑出血对患者大脑的伤害。



乙脑进入流行季 儿童易中招

打疫苗和防蚊是预防关键

本报讯(YMG全媒体记者 张苹 通讯员 王朝霞 曾颖雪)近日，市疾控中心专家提醒市民，目前乙脑进入流行季，应引起足够的重视。

乙脑主要流行于夏秋季(7-10月)，是一种人兽共患的自然疫源性疾病，主要通过蚊子叮咬传播。病例主要集中在10岁以下儿童。临床上以高热、意识障碍、抽搐、脑膜刺激征等为特征。重症常发生呼吸衰竭，并可留有神经系统后遗症。病毒感染大脑，引起大脑炎和肿胀，还会造成持久脑损伤。多数人感染乙脑病毒后不出现临床症状，但是在发病的病人中，有高达30%的死亡率。乙脑目前无特效的抗病毒治疗药物，因此预防尤为重要。

如何预防？接种乙脑疫苗是预防乙脑的根本措施。我国目前使用的乙脑疫苗有减毒活疫苗和灭活疫苗两种。其中，乙脑减毒活疫苗为国家免疫规划疫苗，适龄儿童可免费接种，共需接种两针：8月龄接种第1针，2岁接种第2针。乙脑灭活

疫苗为非免疫规划疫苗，推荐有免疫缺陷、免疫功能低下或正在接受免疫抑制剂治疗以及其他有接种乙脑减毒活疫苗禁忌的人群在知情自愿的情况下自费接种。儿童接种4针：8月龄接种2针(间隔7-10天)，2岁、6岁各接种1针；成人基础免疫接种2针(间隔7天)，基础免疫后1个月-1年内加强免疫1针，可根据当地流行情况在基础免疫后的3-4

年再加强1次。

此外，防蚊和灭蚊是预防乙脑的重要措施。搞好环境卫生，排除积水，疏通沟渠，铲除杂草，勤扔垃圾果皮，消灭蚊孳生地，重点做好牲畜棚(特别是猪圈)等场所的灭蚊。做好个人防护，安装纱门、纱窗，使用蚊帐、蚊香、防叮剂等，降低感染风险。



回答心肺复苏问题 语音助手不可靠

随着技术进步，语音助手变得越来越智能，能回答的问题越来越多。不过，美国一项研究显示，当你需要对病患实施心肺复苏术却不知如何操作时，应首先拨打紧急电话询问，而不是求助语音助手，因为语音助手往往不能提供可靠答案。

美联社近日引述刊载于《美国医学会杂志·网络开放》期刊上的报道，研究人员测试了四款由美国亚马逊公司、苹果公司、谷歌公司和微软公司开发的语音助手，让它们分别回答8个与心肺复苏术相关的问题。

在32个回答中，有13个答非所问，或者说“我不知道”。另外19个回答中，只有9个建议拨打紧急电话求助，这符合美国心脏协会相关建议。在提供心肺复苏术操作指导的回答中，多数提供的是文字指导，只有少数提供语音指导。

研究人员之一、美国麻省总医院的亚当·兰德曼说，实施心肺复苏术中的胸外按压步骤时需要双手用力操作，如果一直拿着手机，难以实施这个步骤。

研究人员建议，普通人若遇到可能需要实施心肺复苏术的情况，应首先拨打紧急电话求助，而不是求助语音助手。他们还建议技术专家改进语音助手功能，使其可以对心肺复苏术相关问题给出更快、更准确的答复。

据新华社

利用3年时间完善 手术质量管理体系

国家卫生健康委日前印发《手术质量安全提升行动方案(2023-2025年)》，要求利用3年时间，进一步完善手术质量管理体系，形成科学规范、责权清晰、运行顺畅的管理机制。

方案从术前、术中、术后风险管理和系统持续改进等4个方面，针对全国二级以上医疗机构提出15条具体举措，包括：以科学评估为抓手，加强术前风险管理；以强化手术核查为基础，严格术中风险管理；以精细管理为保障，强化术后风险管理；以优化机制为手段，实现系统持续改进。

国家卫生健康委有关人士介绍，加强手术管理对保障医疗质量安全，提升人民群众就医获得感、安全感具有重要意义。随着医疗技术进步和疾病谱变化，手术的种类和方式不断变化。持续的监测显示，近年来我国医疗机构开展的手术种类中位数和手术例次数快速增长，手术方法也不断改良，手术质量安全水平稳步提升，但包括手术并发症、麻醉并发症等在内的负性事件发生率在少数医疗机构呈上升趋势，需要进一步加强科学管理。

近年来，国家卫生健康委组织制定了手术分级管理、手术安全核查等一系列制度措施，对保障手术质量安全发挥了重要作用。今年5月，国家卫生健康委、国家中医药局联合印发了《全面提升医疗质量安全提升行动方案(2023-2025年)》，“手术质量安全提升行动”为其中设立的5个专项行动之一。

据新华社