

小伙颈部按摩不当突发脑卒中

医生提醒：精准预防和足够重视是关键

YMG全媒体记者 黄钰峰 通讯员 李成修 马瑾

脑卒中俗称脑中风，是危害最为严重的脑血管疾病之一。全世界每4个人就有1个人发生脑卒中，每6秒钟有1个人死于脑卒中，每6秒钟有1个人因脑卒中而残疾。近日，烟台毓璜顶医院神经内科主任医师刘传玉提醒市民，精准化的预防和足够的重视是降低脑卒中发病率的关键。

颈部按摩悠着点儿

刘传玉曾抢救过26岁的小伙王明(化名)。

“当时患者被诊断为脑卒中，幸好脑梗死面积小再加上抢救及时，最后取得了不错的预后效果。”刘传玉说，抢救后通过进一步检查发现，王明系右侧椎动脉夹层致脑干梗塞。

经了解，王明病发前在一推拿店做颈部按摩，按摩结束后突然出现眩晕、左侧肢体麻木无力等症状，赶紧到医院就诊。刘传玉判定，颈部按摩是导致王明脑卒中的直接原因。

刘传玉说，在临床上，因为按摩不当导致颈动脉夹层



引发脑卒中的病例并不少见。颈部有多条通向颅内的血管，其中有一条非常重要的动脉血管是颈内动脉，脑组织内的大部分血液由其供

应。按摩不当有可能引起颈动脉夹层，形成血栓。血栓脱落随着血液进入颅内，堵塞大脑中动脉，从而诱发脑中风。

1

打吊瓶能预防？谣言！

一些老年人认为，定期到医院打吊瓶疏通脑部血管可以预防脑卒中。其实不然。

刘传玉说，在任何心脑血管病防治的相关指南上都找不到“输液疏通血管，降低心脑血管病风险，预防发

病”的建议。脑卒中是由动脉粥样硬化引起的。人老血管先老，血管老化的症状为长斑块，打吊瓶疏通血管没有任何医学根据。动脉粥样硬化属于长期性的血管阻塞，斑块长在血管上，输液并不能将其“冲走”，只能通

过长期口服药物控制斑块的发展。

盲目输液还会发生很多风险，像输液反应、过敏甚至过敏性休克、死亡等，有些药物还会增加出血风险、肝肾功能损伤。老年人输液过多可能会诱发心衰。

2

保持健康的生活方式

保持健康的生活方式(戒烟、限制饮酒、健康饮食和定期运动)对于预防脑卒中至关重要。研究表明，高盐饮食、高胆固醇饮食和高脂肪饮食与脑卒中风险的增加有关，市民应该避免或减少摄入这些不健康的饮食。

“高血压患者如果对高血

压置之不理，脑中风的风险会增加7倍。”刘传玉说，高血压是导致脑卒中的主要危险因素之一。高血压患者通过保持健康的体重、限制钠盐摄入、适度运动、规律监测血压以及及时服用降压药物等方式，有效控制和管理高血压，可以降低脑卒中的发病风险。

糖尿病、高血脂、心脏病也是脑卒中的高危因素。高风险人群和既往有脑卒中病史的患者，除了做好日常防护，还要及时到医院检查。一旦出现一侧肢体无力麻木、说话不清、走路不稳、口眼歪斜等症状时，应立即就医，避免延误病情，错失最佳治疗时机。

3

隐翅虫落到身上不要拍不要捏

正确的做法是吹走或弹走

日前，多位河南网友在网上发帖称，自己接触一种黑黄相间的昆虫后，面部、手臂等部位的皮肤出现了片状水肿性红斑且红斑难以消除。专家表示，该虫为隐翅虫，一般不会叮咬人，如果隐翅虫落到身上，正确的做法是把它吹走或弹走，千万不可拍打。

“隐翅虫一般不会直接叮咬皮肤，但是它爬到人的皮肤上，常常被大家不自觉地拍死或捏死。如果虫体破裂，其酸性体液会对皮肤造

成伤害。”郑州市第一人民医院皮肤科主治医师张文殊表示，隐翅虫身体里能分泌PH值1-2的毒液，腐蚀性很强，被称为“飞行的硫酸”。直接接触虫子体液是引起隐翅虫皮炎的主要途径，所以，如果有隐翅虫落在皮肤上，不要用手拍打、揉搓，可轻轻吹掉或用其他物品将虫子拿掉。

张文殊表示，人体被隐翅虫毒液刺激数小时后，皮肤开始出现点状、条索状红肿，发痒，逐渐有灼热疼痛感

感，约12小时后皮肤上出现水疱，常因搔抓引起糜烂面。

皮肤科专家提醒，到户外时要做好防护，尽量避免前往草丛、稻田、菜园等处。遇到隐翅虫，千万不要拍打，若手已接触隐翅虫，可立即用肥皂水反复清洗。如果被隐翅虫的毒素损伤了皮肤，可立即使用碱性的肥皂水清洗皮肤，为了加快皮肤愈合、防止感染，应及时到医院就诊。

据新华社



相关链接

隐翅虫又名影子虫、青腰虫，是一种带有强酸性毒液、黄黑相间的小虫子，每年的6月至9月份大规模地出现，如果在野外被它叮咬，身上就会出现红肿，还会出现脓点溃疡。夏秋季雨后是隐翅虫活跃的时期，一般出现在潮湿的草地。隐翅虫有趋光性，夜间会向灯光处飞行。

如何修改社保登记的手机号码？

咨询：如何打印个人参保缴费证明？
答复：您可以通过以下方式打印个人参保缴费证明：

- (1)本人持身份证或社会保障卡至烟台市内任意一家社会保险服务大厅的经办窗口或自助终端机器进行打印。
- (2)关注“烟台市人力资源和社会保障局”微信公众号，在“我的”-“个人绑定管理”中，按照提示完成实名认证后，点击“微人社”-“掌上大厅-新版”，首页点击“个人参保证明打印”，即可下载打印个人参保缴费证明。

- (3)通过“烟台市人力资源和社会保障局”官方网站，点击“烟台人社网上办事大厅”，点击“个人登录”，进入烟台市人力资源和社会保障局网上办事大厅，点击“我的证明”-“企业社会保险个人参保证明打印(中台)”即可下载打印个人参保缴费证明。

咨询：社保卡怎么保管和使用？需要注意什么？

答复：社保卡内置芯片、隐蔽磁条、射频线圈，平常保管和使用时应当注意以下事项：

- 1.不要将社会保障卡与坚硬物品放在一起或接近强磁场，避免划伤或折断。
- 2.牢记并妥善保管卡密码，不要将密码写在卡片上或与卡片放在一起。
- 3.在输入密码前，要注意周边环境，防止他人偷窥，更不要将密码告诉他人。

- 4.不要将卡转借、租借他人使用，以免被盗用，造成个人权益损失。社保卡如有遗失，请及时去社保卡所属银行的即时制卡网点办理挂失补换。

咨询：如何修改社保登记的手机号码？

答复：修改社保登记的手机号有4种方式：

- 1.用人单位可通过“烟台市人力资源和社会保障局”官方网站，点击“烟台人社网上办事大厅”，选择“单位登录”，登录系统，选择“企业职工基本信息修改(非关键)(单位)(中台)”，完成单位职工手机号码登记或变更。

- 2.参保人员可持身份证或者社保卡原件，在烟台市范围内任一社会保险经办机构内设的自助终端或社保窗口完成社保手机号码登记或变更。

- 3.参保人员可通过“烟台市人力资源和社会保障局”官方网站，点击“烟台人社网上办事大厅”，选择“个人登录”-“山东政务服务网登录”或“电子社保卡扫码登录”，登录后选择“企业职工基本信息变更(中台)”，完成社保手机号码登记或变更。

- 4.参保人也可通过“烟台市人力资源和社会保障局”微信公众号，在“我的”-“个人绑定管理”中，按照提示完成实名认证后，点击“微人社”-“掌上大厅(新版)”-“我要办事”-“一件事事项”-“企业职工基本信息变更(中台)”，完成社保手机号码登记或变更。

张孙小娱 华元

社会保障

咨询台

烟台晚报与烟台市社会保险服务中心

记录一生 保障一生 服务一生