



牢记中风预警120口诀 抓住救治时间窗

防卒中要知晓控制血压血糖血脂

健康视点
天津市新闻名专栏

主持人
今天第19个“世界卒中日”。今天上午,市环湖医院、中医一附院、第一中心医院等40家医院举行线上线下卒中义诊咨询活动。市环湖医院神经外科魏铭主任医师表示,脑卒中又称“中风”,是脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的急性脑血管疾病。脑卒中具有高发病率、高死亡率和致残率的特点,是当今世界范围内致残和致死的主要原因之一。

魏铭提醒市民,成年人预防脑卒中一定要积极知晓并有效控制血脂、血糖、血压,养成良好的生活习惯,均衡饮食,不熬夜,放慢生活节奏,并定期体检。时间就是大脑,生活中要牢记卒中预警120口诀,即“看1张脸,不对称或嘴角歪斜”“查2只胳膊,平行举起有单侧无力”“聆(0)听讲话,言语不清表达困难”,有上述任何突发症状尽快拨打120,争取在溶栓“时间窗”获得治疗,其中溶栓为发病4.5小时内,取栓为发病24小时内,越早治疗疗效越好。

**八成卒中是脑梗死
血管早疏通减少后遗症**

魏铭说,常见的脑卒中类型包括缺血性脑卒中和出血性脑卒中。缺血性脑卒中也就是通常说的脑梗死,占所有脑卒中的80%以上,是由于脑血管阻塞导致的。常见的原因包括动脉粥样硬化、血栓形成等。症状主要有突然出现的面部、手臂或腿部无力、麻木、言语困难、视力模糊等。出血性脑卒中占所有脑卒中的20%左右,是由于脑血管破裂导致的。常见的原因包括高血压、动脉瘤等。症状包括突然出现的剧烈头痛、恶心呕吐、意识障碍等。脑卒中是一种严重的疾病,出现症状应立即就医,医生可以通过CT扫描、MRI等影像学检查来确定是否出现了脑卒中,并确定病变

健康红绿灯

养生槌敲出“肾破裂”

专家提醒肝病患者慎做腰部按摩

62岁的张阿姨患肝硬化多年,最近气温下降,老人腰痛的毛病又犯了。老伴儿用养生槌给她做了颈部腰部按摩。按摩时舒服,可是不久,张阿姨就出现了腰痛加重、高热,甚至出现了意识不清。家人赶紧将她送到市第三中心医院抢救。检查显示张阿姨左肾破裂,左肾脏包膜下血肿,意识不清是因为发生了肝性脑

病。好在诊疗及时,经重症监护中心积极抢救,张阿姨逐渐好转出院了。无独有偶,65岁患有肝硬化的李大爷也是因为发热昏迷,被家属送到急诊,检查发现双肾包膜下血肿感染,进一步询问家属得知,近期李大爷请按摩师傅给自己做了腰部按摩。

捶打和按摩怎么会造肾破裂呢?肾脏

是一对马蹄状的器官,位于后腹壁,与腰椎位置相当。肾脏是深部器官又有腰肌保护,通常不易受伤。但肾脏组织相对脆弱,当腰部遭到暴力击打时,力量会传导至肾脏,强度过大的冲击力会导致肾实质部分甚至全层破裂。破裂的肾实质会出血,出血淤积到肾包膜下,形成包膜下血肿。在传统养生观念中,适当按摩、敲打、拍打身体是有好处的。养生槌和手法按摩也是常见的养生方式,一直受到人们的青睐。但如果捶打、按摩动作持续时间过长或力度过大,就可能对身体造成负担或伤害。肝硬化患者常因营养不良和体重减轻导致肌肉质量和力量下降,进而合并肌少症,使得肌肉

的肾脏保护功能下降,肾脏也较健康人更易受伤,且肝硬化引起的凝血功能障碍可能使得肾脏破裂后的出血更难以控制。

肝硬化患者进行任何形式的按摩前,最好咨询专业医生或相关医疗人员,尤其要避免腰部按摩,以免造成不适或病情加重,可以轻轻按摩手臂、腿部等,避免用力过大。肝病患者在按摩过程中,一定要关注自己的状态,有任何不适应立即停止。最好选择有经验的专业按摩师,他们了解肝硬化患者的特殊需求,也可以定期跟医生沟通,了解自己的健康状况和适合的保健方式。

本文作者系市第三中心医院消化科 朱萍

专家谈病

腰椎间盘突出可防可治

“四避免”有效降低患病风险

10月16日是第16个“世界脊柱日”。腰椎间盘突出(简称腰突)是最常见的腰椎疾病之一,严重影响患者的生活质量。市人民医院脊柱脊髓病诊疗中心专家表示,腰突症是一种常见但可以有效管理的疾病,通过积极预防、及时就医和合理治疗,大多数患者可以恢复健康,避免长期慢性疼痛和神经损伤。专家提醒市民,生活中有“四避免”可以有效降低腰突风险:一是避免长期久坐、久站,二是避免弯腰搬重物,搬物时应屈膝、保持脊柱平直,三是避免突然旋转或扭动腰部,四是避免高强度的腰部扭转、跳跃。另外,日常的腰背肌锻炼既有助于维持脊柱稳定性,又可以预防腰突。

该院脊柱外科4位专家徐春磊医生解释说,椎间盘位于脊柱每个椎骨之间,由外层的纤维环和内层的髓核组成。腰椎间盘突出是由于椎间盘退变或损伤,髓核从破裂的纤维环中突出,压迫神经根或脊髓,导致腰部出现疼痛、下肢放射痛等症状。除了老年人退行性病变,腰椎间盘突出症也多见于30岁至50岁的人群,尤其是长期从事重体力劳动、久坐办公室、姿势不正确的人群。肥胖、抽烟、长期驾驶以及遗传因素也可能增加发病风险。

“许多人出现腰腿疼痛时,第一反应就是:我不是腰突了?事实上,腰突症确实需要与其他疾病相区别。”徐春磊说。腰痛伴随下肢疼痛(如坐骨神经痛)、麻木、无力是腰突的典型症状,疼痛通常沿神经走行从腰部放射至腿部,严重时可能出现大小便功能障碍。腰突症与腰肌劳损、髌关节疾病、膝关节炎、骶髂关节炎等多种疾病症状相似,但治疗起来差别很大。因此出现腰腿疼痛时,应及时就医,由专业医生进行详细的体格检查和核磁共振等影像学检查以明确诊断。

徐春磊说,腰突患者的治疗方式主要分为保守治疗和手术治疗,治疗选择取决于病情的严重程度及日常生活的影响。保守治疗是腰突的首选治疗方法,尤其适用于无显著神经损害的患者。大部分患者的症状可以通过保守治疗得到改善。常见的保守治疗方法包括:卧床休息,疼痛严重时可行短期卧床,但应避免长期卧床;服用非甾体类抗炎药及止痛药物,药物可缓解慢性腰痛并改善功能状态,但对坐骨神经痛的改善效果并不明确,同时应关注药物长期使用的副作用及药物依赖性;使用类固醇激素,全身应用可短期缓解疼痛,但不建议长期使用;物理治疗如牵引、推拿、针灸等也有助于缓解症状。

腰间盘突出症手术治疗有严格要求。当患者出现以下症状时,需要考虑及时进行进一步治疗:保守治疗无效,病史超过6周至12周,且经过系统的保守治疗后症状无改善,或在保守治疗过程中症状加重或频繁复发;严重疼痛,患者因腰突症引发的疼痛剧烈,或因疼痛而被迫采取特定的体位,严重影响日常工作或生活;神经功能损害,患者出现单根神经麻痹或马尾神经麻痹,表现为肌肉瘫痪或直腿、膀胱功能受损等症状。手术治疗腰突症是一种有效的手段,它能够快速且显著改善患者的症状。目前的手术方法包括内镜下腰椎突出间盘切除术、后路腰椎椎间盘组织摘除术、腰椎融合术等,主要目的是去除压迫神经的椎间盘组织,以缓解由腰椎间盘突出引起的疼痛和神经功能障碍。

通讯员 任民

40家医院举行卒中线上讲座咨询

今日是第19个“世界卒中日”。天津市医学会神经病学分会、天津市医师协会神经内科医师分会组织我市40家医院在今日全天(上午9:00—12:00,下午2:00—5:00)举行卒中线上公益讲座与咨询活动。

参与此次活动的医院有天津医科大学总医院、市第三中心医院、天津医科大学第二医院、市环湖医院、市第一中心医院、市人民医院、市第四中心医院、市第五中心

的位置和程度,制定相应的治疗方案。魏铭说,脑梗死在脑卒中患者中占比最高。脑梗死就如同庄稼地缺水,缺水时间久了,禾苗就会旱死,如果能尽早打通水渠进行灌溉,有些禾苗就可以挽救回来。所以一旦发现脑缺血症状一定要尽早进行正规溶栓取栓治疗,尽快将血流从“堵”变“通”,以减少神经功能损伤,降低致死率和死亡率。

溶栓恢复脑部血流 专业医生综合评估施治

溶栓是目前脑卒中最常用也最有效的治疗方法,它是指通过静脉注射溶栓药物,使血栓溶解,恢复脑部血液供应的治疗方法。但这种方法适用于缺血性脑卒中的早期治疗,通常在发病后4.5小时内进行。脑卒中溶栓治疗需要在严格的时间窗口内进行,因为随着时间的推移,血栓会逐渐变硬,溶栓药物的效果也会降低。同时,由于溶栓药物的使用可能会导致出血等并发症,因此需要对患者进行全面评估和准备,包括病史询问、体格检查、影像学检查等,治疗也必须在专业医院内由经验丰富的医生进行静脉注射。

当出现大血管梗死时,则需要通过取栓手术让血流恢复再通功能。取栓治疗的“时间窗”为发病后24小时以内。“取栓的一个基本手术方式是从股动脉穿刺开始,通过股动脉把一根较粗的导管送到颈部,再从这些粗的导管里,将一些较细的导管输送到脑血管堵塞位置,就像搭梯子、爬梯子一样,一步一步把‘梯子’搭到颅内,形成一条从体外通向颅内的‘高速公路’,就可以将各种取栓装置顺利放到梗死处,抓住栓子将其拉出体外。另一种手术方式是在闭塞处放置一个支架,负压将栓子抽吸出来。取栓手术需要在专业医院进行,由经验丰富的神经外科医生或介入放射科医生操作。”魏铭解释说。

魏铭提醒患者,溶栓取栓手术都可以有效恢复脑部血液供应,但也都存在一定的风险和并发症,在选择手术治疗时需要综合考虑患者的病情、年龄、身体状况等因素,并在专业医生的指导下进行决策。

记者 赵津



脑卒中患者在升级后的急诊科留观 摄影 王倩

分区分级就诊为大脑赢得时间

市环湖医院完成急诊升级改造 急危重症生命通道更畅通

随着急诊接诊人数的快速增加,卒中急救技术的提升,为满足患者就医需求,市环湖医院日前完成了急诊升级改造,并于10月8日正式接诊。改造后的急诊科面积从2434平方米增加到6300平方米,床位数从29张增加到62张。

“此次改造的核心是从布局、设备、人员、流程等方面向急危重症倾斜,进一步提高卒中患者的救治效率。”该院急诊科副主任吉祥说。在急诊布局上,改造后的新急诊重新划分了功能分区,设置抢救区、溶栓区、急诊区三大功能区,其中救治急危重症患者的抢救区、溶栓区床位数约占全部床位的一半,配有专人、专用设备,能够实现诊区高级评估。改造还单独设置“急救120”入口,将急诊、急救分开。近期运行统计显示,从120抵达医院到医生接诊进入抢救室的时间已从以往的1.2分钟缩短至0.94分钟。

吉祥表示,对于脑卒中患者来说,时间就是大脑,时间就是生命。作为神经系统疾病专科医院,市环湖医院2023年急诊接诊量达到17万人次,高峰期日急诊量最高达656人次,其中120日送达患者超过50人。一方面医院从卒中救治的每个节点精打细算,为生命争分夺秒,另一方面患者及其家属也要避免就医误

区为治疗争取时间。首先一旦发现亲人有脑卒中症状,要第一时间到距离最近的有卒中中心的医院救治,以免错过溶栓“时间窗”。我市已经发布卒中地图,标有16个区40多家医院的卒中中心。

其次,在市环湖医院急诊科就诊,要按照预检分诊级别进入相应诊区耐心规范就诊。由于急诊患者数量逐年上升,患者精准分级使真正急危重症患者第一时间得到救治。此次改造各功能区采用红橙黄绿颜色标识。患者进入急诊后,预检分诊按照患者病情紧急程度,将病人分为四级,并体现在患者的挂号条上。一、二级患者情况紧急,分别进入红色区域即抢救区、橙色区域即溶栓区。三、四级患者多为发病超过溶栓时间窗或者症状较轻的患者,进入黄色、绿色区域即急诊区等待就诊。

第三,一、二级病人进入抢救区、溶栓区后,家属对于医生建议的治疗方案要尽快作出决定,因为每拖延一分钟都会对患者的大脑和生命带来更大伤害。

他还呼吁市民非紧急情况不要占用急诊资源,把急诊留给急危重症病人。因为急诊治疗更多的是对症应急,非急性疾病可在门诊进行更加细致深入的检查和治疗。

记者 赵津

饮食营养

秋冬养阴重在滋阴润燥

食养推荐桑葚枸杞馒头

中医养生强调“春夏养阳,秋冬养阴”,霜降节气后应注意保养体内阳气,饮食调养以滋阴润燥为宜。市第四中心医院营养科主任刘维红推荐桑葚枸杞馒头用以食养。

桑葚枸杞馒头的食材包括面粉500克、黑桑葚40克、黑枸杞干15克、酵母5克、温水250克。

制作方法是先将黑桑葚干、黑枸杞干用温水泡发约4小时。再将酵母加入泡发好的桑葚枸杞水中。然后将桑葚枸杞水连泡发好的桑葚、枸杞一同加入面粉中,和成光滑的面团。面团醒发至两倍大后,揉面排气,做成7个大小均匀的馒头生坯。蒸制30分钟即可。

刘维红说,桑葚和黑枸杞都属于药食。桑葚性味甘酸,入心、肝、肾经,具有生津止渴、滋阴补血、润肠通便的功效。而黑枸杞味甘、性平,入肝肾经,具有滋补肝肾、益精明目功效。黑枸杞有花青素之王的美誉,花青素能够帮助维持眼睛的正常压力,改善视力疲劳,特别适合经常使用电脑和看书的人群。桑葚是补血的佳品,含有丰富的铁元素,可以帮助改善贫血症状。同时,桑葚中的维生素C和其他抗氧化物质也有助于皮肤健康,可以美容养颜。桑葚中的脂肪酸成分也可以帮助降低血脂和血压,对心脑血管健康有益。桑葚搭配黑枸杞,可以辅助治疗头晕目眩、腰酸耳鸣、心悸、消渴、失眠多梦、疲弱以及便秘等症状。

通讯员 马青玉 杨蕊

健康速递

宫颈癌防治知识走进院校

近年来,我国宫颈癌发病呈上升和年轻化趋势。持续的高危型HPV感染是宫颈癌的元凶,宫颈癌也是病因明确、可以通过HPV疫苗预防的癌症。

为贯彻落实《“健康中国2030”规划纲要》和《中国妇女发展纲要(2021—2030年)》,积极响应世界卫生组织提出的“加速消除宫颈癌全球战略”,今年9月至12月,市疾控中心在全市7个试点区针对大专院校、普通高校的在校女生开展消除宫颈癌防治知识宣传活动,活动包括健康问卷调查、现场健康科普讲座、校园教育标准课件、宣传科普作品评选、开通HPV疫苗接种绿色通道等。

据了解,天津财经大学现已完成前期调研问卷,了解学生对宫颈癌防治知识的关注点,同时携手西河区疾控部门开展了有针对性的科普内容,并开放了HPV疫苗绿色预约通道。

通讯员 翟羽

分类信息

敬告读者:本广告仅为刊户提供信息发布平台,所有信息均为刊户自行提供,请认真核实信息提供方相关证件与发布内容的真实性。如涉及押金、保证金、报名费等费用均与本报无关。本栏目不作为承担法律责任的依据。本栏目不承担因错漏刊出所产生的相关责任及费用。

天津日报 17622997767 23602233
办公地址:天津市和平区卫津路143号

遗失·公告

▲天津和兴物业管理有限公司遗失公章(老)一枚,统一社会信用代码:91120116777321954A,特此声明作废。

▲天津市河西区住房和城乡建设委员会行政执法人员张冬(02000416207),不慎遗失中华人民共和国行政执法证,现声明作废。

▲天津渤化石化有限公司工会遗失工会法人资格证书,统一社会信用代码:91120116556502815F,特此声明作废。

▲商斌华遗失天津市河西区桂江里12门605-607企业房产证,合同编号030203930001817d,特此声明。

▲天津渤海化工集团实业有限公司工会遗失法人资格证书,统一社会信用代码:8112000064041549B,声明作废。

▲王涛遗失天津市滨海新区塘沽妇产医院开具的天津市医疗住院收费票据发票,编号:4380977,金额:5077.41元,声明作废

寻人启事

父亲贾铁锁,身份证号码:120104196102081530,寻找儿子贾金龙,望儿子请见报后与父亲联系,电话:15602121551。

公告

现承租人王淑珍(身份证号:120106195706186526)同意死亡后将天津市河东区棉三宿舍11号楼2门205号房屋指定过户给张燊(身份证号:120106198509026519)。

寻人启事

我周海英的儿子赵晓东,男,身份证号码:120104199410202932,丢失至今好几年没回家了。有见者联系电话:15302000496,特此说明。

寻人启事

父亲董连文与儿子董超多年失去联系,请见报后与父亲联系 13011349685。

债权转让通知

天津开发区津正建筑安装工程有限公司:2011年11月28日,贵司(借款人)与我司天津腾盛海洋工程有限公司(出借人)发生借款共计人民币500万元。后贵司于2011年12月28日向贵司偿还80万元,剩余420万元借款至今未还款(附工商银行付款收款凭证),即我司对贵司享有420万元债权。现我司已将我司对贵司以上债权中的100万元债权(包括相应的逾期还款利息、违约金、赔偿等)转让给贵司。请贵司接到本通知后,将上述100万款项(包括相应的逾期还款利息、违约金、赔偿等)直接支付给上述债权人。本通知同时作为我司与贵司受让人的借款通知。本债权转让通知未经债权人书面同意不得撤销。债权人联系人:华刚,联系电话:13752629300,特此通知! 债权人:天津腾盛海洋工程有限公司 2024年10月21日

寻人启事

河东区靖江南里小区居民田立成,1956年11月26日出生,原异,因身体不适,现已就医,其女儿原名田孟孟失联多年,现急寻女儿下落,望知情人有消息联系社区,联系电话 86292508 / 19822096156

寻人启事

父亲董连文与儿子董超多年失去联系,请见报后与父亲联系 13011349685。