

夜间和凌晨卒中高发,急救莫等待

卒中俗称“中风”,分为缺血性卒中(约占80%)和出血性卒中,是威胁老年人健康的头号“杀手”。救治卒中越早越好,千万别等待,即使是夜间。



同患脑梗,救治结局大不同

今年6月的一天凌晨2点半,家人突然发现李大爷无法言语,随后出现昏迷,家人立刻拨打120急救电话,半小时后,张大爷被送至就近医院,医院即刻启动脑卒中救治绿色通道,进行头颅CT和脑血管造影检查,被诊断为急性脑梗死,大脑中动脉闭塞。医院介入团队迅速在闭塞的大脑中动脉中取出黑色血栓一块,病人在手术台上即刻苏醒,四肢恢复自主活动。

而王先生因为就诊延误,病情严重得多。今年7月的某天吃晚餐时,王先生突然出现嘴角发麻、一边肢体麻木。他认为症状不严重,觉得第二天就会好,没有及

时就诊。第二天一早5点,王先生出现呕吐、口眼歪斜、反应迟缓等症状,随即昏迷。家人紧急将其送医,造影显示急性脑梗、大脑中动脉完全闭塞,医生从其大脑中动脉中取出大量血栓,进行了血管再通。但由于发病时间较长,王先生遗留了肢体瘫痪、不能行走等后遗症。

卒中急救,越早越好

缺血性卒中患者若在发病4.5小时内接受药物溶栓治疗,或24小时内进行血管内机器取栓治疗,可显著降低致残率,甚至完全康复。“时间就是大脑”是卒中救治的核心原则,救治时间越早效果越好,尽快、尽早、就近就医是关键。卒中

有夜间和凌晨高发的特点,若夜间突然出现头晕、偏瘫、言语困难等情况,要及时拨打120急救电话。

发生卒中如何应对

【立刻做】

1. 让患者平躺,头偏向一侧(防呕吐窒息)。
2. 解开衣领、摘掉假牙。
3. 记录发病具体时间(精确到几时几分)。
4. 打120,告知疑似中风。
5. 备好医保卡、病历。

【不要做】

1. 不要喂水和食物,有可能呛入肺部。
2. 对于昏迷患者,不要摇晃和拍打患者。
3. 不要擅自服用药物。出现疑似卒中症状,很多人第一反应是自行服药(如降压药、活血化瘀药、阿司匹林),认为吃药能解决问题,等好转再去医院。殊不知,若为脑梗,盲目服降压药会令血压过低,加重脑缺血;若为脑溢血,盲目服

抗凝、溶栓药(如阿司匹林)会加剧出血,危及生命。

4. 不要等症状自行缓解或消失。当出现轻微症状(如手指发麻、走路发飘、说话含糊、单侧肢体无力、视物模糊、说话含混不清等),可能是大脑发出的求救信号,提示脑部血管可能已堵塞或破裂。应立即停止活动,保持镇静,不要试图通过休息、喝水、按摩等“自我治疗”,并明确告诉身边人你的不适,切勿独自硬撑。

5. 不要等家人醒了、天亮了再送医院。夜间和清晨本就是卒中高发时段,必须立即叫醒家人,立即拨打120,送往有卒中急救绿色通道的医院,不要自驾车送医。每延迟1分钟,就有更多脑细胞死亡。很多老人因为怕影响家人休息,想等家人醒了、天亮了再去医院。殊不知,等待数小时可能就永久失去了溶栓或取栓的机会,大大增加死亡和残疾风险。(上海市杨浦区市东医院神经内科一科副主任 李土明)

用塑料袋呼吸 缓解呼吸性碱中毒

近日,湖南长沙一名11岁男孩写作业时突发不适,双手痉挛僵硬,伴随头晕胸闷、窒息感,紧急送医后被确诊患“呼吸性碱中毒”。

一般人激烈运动后、情绪激动时,呼吸又急又深,可能出现“呼吸性碱中毒”,小孩哭闹或发烧时也易出现,有肺病和中枢系统疾病的人也可能遇到。“呼吸性碱中毒”一般不会引起死亡,可自我缓解。但碱中毒也可能导致患者体内血钾下降,诱发心律失常。

出现“呼吸性碱中毒”,正确使用口罩或塑料袋就能急救:可以用塑料袋、纸袋、口罩,或者手,罩住口鼻,正常呼吸6—12次。隔1分钟把袋子拿下来,呼吸几下新鲜空气。多次重复这个过程,可以将呼出的二氧化碳重新吸入,快速提高血液中的二氧化碳水平,从而缓解症状。对于不能缓解的急性病症,建议马上到医院就诊。(应急总医院呼吸与危重症医学专家 张洁莉)

中药汤剂 不能代替日常饮水

近日,46岁的张女士因连续十多天将中药汤剂替代白开水,日均两大碗,导致输尿管结石发作,诱发尿源性脓毒血症。温州医科大学附属第二医院泌尿外科紧急为她实施了左侧经尿道输尿管支架植入术,经治疗,张女士已出院。

医生指出,中草药中植物占大多数,植物中富含草酸,短期内大量摄入草酸,容易形成草酸结晶,草酸结晶也是引起尿路结石的重要原因。提醒:中药汤剂不能代替日常饮水,成年人每日饮水2000—3000mL,此外,需限制菠菜、巧克力等高草酸食物的摄入。若出现结石相关症状,应及时就医,切勿因结石体积较小而忽视诊治。(摘编自《温州都市报》)

定期洗牙很有必要

在国家卫健委近日举行的新闻发布会上,北京大学口腔医院主任医师邓旭亮介绍了护牙3招。

1. 特别注意“限糖减酸”。控制含糖和酸性物质的摄入量,特别要控制“游离糖”(加到食品中的蔗糖或葡萄糖等)的摄入量。尽可能减少含糖和酸性食物进食的次数。尽量少喝或不喝含糖饮料,少吃或不吃糖果、蛋糕、饼干等加工类的食品,每次摄入含糖食物后,及时用清水漱口。

2. 注意早晚刷牙。建议配合使用牙线、牙间隙刷、冲牙器等辅助清洁牙缝。

3. 定期进行口腔检查,特别是定期进行口腔洁治,也就是洗牙。洗牙是预防牙周病的重要手段,可以去除牙齿表面的牙菌斑和牙结石,如果没有牙周病,建议每半年至一年洗一次牙;如果有牙周病或口腔卫生清洁不理想,要适当缩短洗牙间隔。(摘编自《北京晚报》)

囤废品纸箱当心甲醛找上门

近日,杭州63岁的张先生因家中的新窗帘与囤积的大量纸箱,受到甲醛危害,被皮肤红疹、失眠乏力缠上。浙江省杭州市肿瘤医院胸部肿瘤科副主任医师朱鲁程建议他将家中的纸箱全部清理,新窗帘拆下来用温水浸泡清洗后晾晒,同时多开窗通风。一周后,他的皮肤瘙痒明显减轻,睡眠和精神状态也逐渐恢复。

“日常用品中也可能暗藏甲醛隐患。”朱鲁程提醒,除了新窗帘、快递纸箱,劣质手机壳、免烫衣物、颜色

鲜艳的毛绒玩具等,都可能是甲醛的“隐形污染源”。

“想要避开甲醛风险,通风最基础、最有效。”朱鲁程强调,大家日常一定要多开窗通风,尤其是雨后、晴天,每天通风2—3次,每次至少30分钟;新装修的房屋建议过个夏天再入住,其间多通风,加速甲醛释放。因为甲醛溶于水,可在通风时配合使用加湿。

若出现不明原因皮肤过敏、咽喉不适、头晕失眠,且近期家中添过新物品或有囤积习惯,可先排查甲醛



问题。新窗帘、布艺用品建议清洗晾晒后再用;快递纸箱不宜大量长期囤积,存放时要保持通风;若怀疑室内甲醛超标,可使用经认证的检测仪器或委托专业机构检测。(摘编自《每日商报》)

理性看待日本更新高血压防治指南

日本75岁以上人群高血压患病率高达60%。近日,日本更新了2025年高血压防治指南,指出大多数高血压患者(包括老年人)应将血压控制在130/80毫米汞柱以下。这一变化改变了以往认为“老年人血压不宜过低”的传统观念。

新指南依据最新研究证据提出,不能仅因年龄较大

就放松血压控制。不过,并非所有老年人都要一刀切地将血压降至130/80毫米汞柱以下,个体化评估很重要。

健康状况良好、功能强健的75岁以上老年人,应积极控制至130毫米汞柱以下,使获益最大化;80岁及以上高龄老人,初始目标可设为140毫米汞柱以下,若能耐受,可考虑进一步降

至130毫米汞柱以下,治疗需小剂量起步,密切监测耐受性;合并衰弱、跌倒高风险或认知功能障碍者,目标可放宽至130至150毫米汞柱;合并严重共病(如晚期肾病、预期寿命短)者也可适当放宽目标,注重生活质量和症状管理,权衡获益与风险。(河北省人民医院副院长、心内科主任医师 郭艺芳)