

口角歪斜、喝水困难、言语行为障碍……神经内科专家提醒——

## 脑卒中早防早治是关键

5月25日是“世界预防中风日”。中风,又叫脑卒中,是一种急性脑血管疾病,是由于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一种疾病,包括缺血性和出血性卒中。缺血性卒中(脑梗死)约占脑卒中总数的80%,出血性卒中(脑出血)约占20%。中风是由什么原因导致的?又有哪些发病前兆?近日,记者采访了南通大学附属医院神经内科主任季秋虹教授和市中心医院神经内科主任王郁。专家提醒,对于脑卒中,早防早治是关键,同时还要注意防复发。

## 中风给多方带来沉重负担

近年来,因脑卒中而引发的疾病负担呈逐年增加趋势。根据《中国脑卒中防治报告(2023)》,我国40岁及以上人群脑卒中现患人数达1242万,且发病人群呈年轻化。我国平均每10秒就有1人初发或复发脑卒中,每28秒就有1人因脑卒中离世;幸存者中,约75%留下后遗症、40%重度残疾。

世界中风组织和《柳叶刀-神经病学》刊发最新研究预测,到2050年,全球因中风死亡的人数将增加50%,每年近1000万人,造成的经济损失至少2.3万亿美元。由于中风可能导致患者长期或永久残疾,因此患者可能无法继续从事原有的工作或无法全职工作,这就导致了间接医疗成本的增加,病患家庭将因此蒙受巨大的经济损失和身心痛苦。

家住通州的老周伯2020年因为脑卒中病倒了,在南通四院神经内科接受了治疗,需要长期养护和照料,目前正居家康复。“周老伯治疗已经快4年了,虽然日常

生活依旧不能自理,但认知还算清醒。近年来,像周老伯这样的中老年中风案例不在少数。”王郁介绍,“一些患者可能依赖家庭成员的支持,一些患者会雇用临时看护人员,这都会产生额外的经济负担。”

据统计,2023年我国近70%中风幸存者存在不同程度的神经功能丧失,40%左右幸存者存在偏瘫等重度残疾。致残所需的日常照顾、医疗护理、康复服务等,消耗了大量的人力、物力、财力和医疗资源。直接医疗成本、直接非医疗成本和间接成本都对患者治疗产生了重要影响。另外,心理、情绪因素也会对患者及其家庭造成额外负担。

## 中风的预兆和主要危险因素

春夏之交,正是心脑血管疾病的高发期。季秋虹提示,环境的改变会让人体各方面的机能难以马上适应,人体血管受到冷热变化的刺激容易收缩,可能会导致血管痉挛、血压升高、缺血加重等,机体上表现出睡眠不安稳、免疫力下降,从而诱发心梗或脑梗、脑出血等急性心脑血管疾病。“现阶段,广大老年群体注意做好防护,避免过度操劳和情绪变化导致突然中风。”

季秋虹提醒,高血压和动脉硬化是常见的中风导致原因,长期高血压和动脉硬化会导致血管壁损伤和斑块形成,增加中风的风险;高胆固醇和高脂血症也会增加中风的风险;此外,患有糖尿病的人更容易患中风,其风险大约是非糖尿

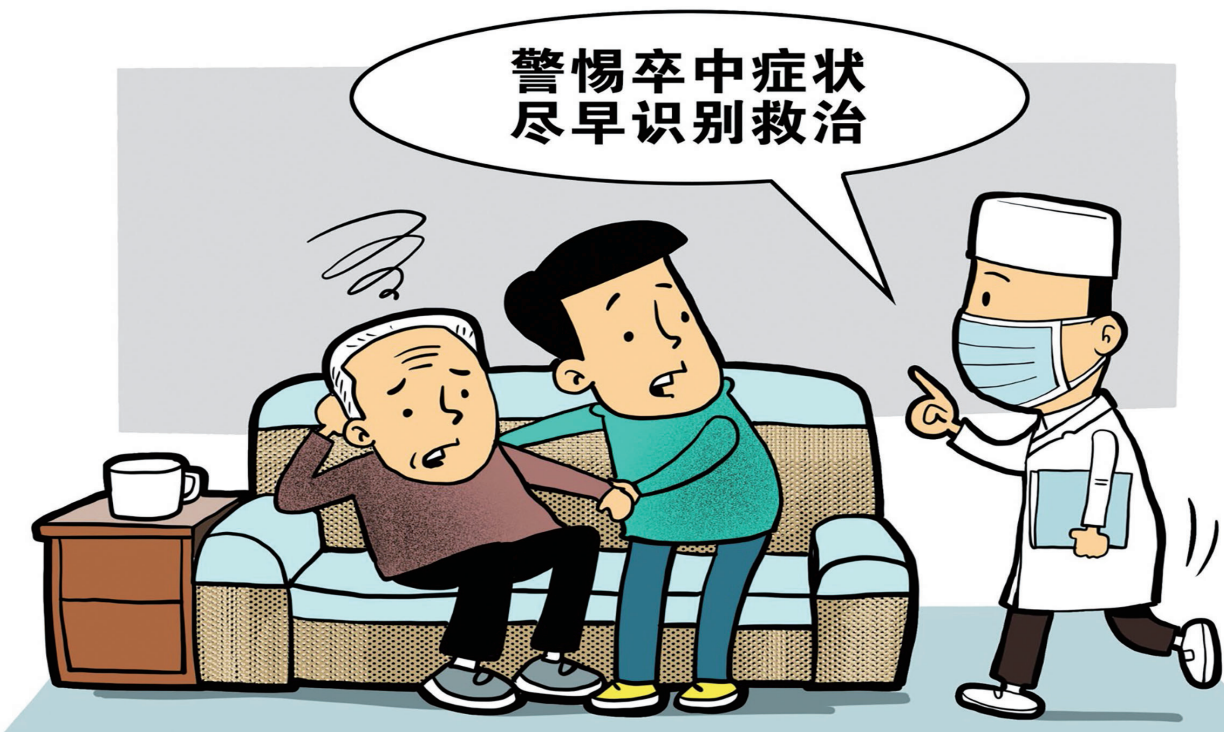
病人群的2至4倍,因为高血糖会加速大血管及微血管病变,加速动脉粥样硬化发生;心脏病患者同样是高风险人群,房颤等心脏问题可以增加形成血栓的风险,从而导致中风。

中风的早期症状包括:突发言语不清,一侧肢体无力或麻木,口角歪斜等。突然出现的头晕,走路不平衡,视力模糊或者失明都有可能是中风的症状。此外,突发剧烈头痛,特别是伴随恶心呕吐,严重患者可能出现意识丧失。

近年来,中青年发生脑梗死的趋势逐渐明显。常见病因有:动脉粥样硬化;房颤及其他心律失常性疾病、心脏肿瘤、心肌病、心内膜炎、卵圆孔未闭或房间隔缺损、心房黏液瘤;遗传性脑血管病(CADASIL)等。再加上现代生活方式改变,不健康的饮食习惯和缺乏运动,抽烟、饮酒等不良生活习惯,以及长期的工作压力和缺乏充足的休息也是导致脑梗死风险增加的重要因素。

## 防治中风提倡以防为主

推进健康中国建设,需要牢固树立“大卫生、大健康”理念,坚持预防为主、防治结合的原则。国家卫生健康委等14部门联合制定了《健康中国行动——心脑血管疾病防治行动实施方案(2023—2030年)》。方案进一步明确了到2030年30岁以上的居民高血压的知晓率不低于65%,心脑血管疾病的死亡率下降到190.7/10



新华社图片

万以下。加强心脑血管疾病风险综合评估,开展覆盖35岁以上人群的心脑血管疾病风险监测,倡导心脑血管疾病高危人群经常测量血压。

当前,我国国民中风防治知识知晓率较低,当中风来临时,公众往往浑然不知,没有急救意识,能够及时拨打急救电话的比例仅18.8%。因此,需要进一步加强在人群层面控制血管危险因素、提高群众对于高血压、糖尿病和血脂异常的知晓、治疗和控制率。

中风救治成效与救治的时间窗密切相关,中风救治黄金时间为4.5小时。一旦急救时间耽搁延迟,将会导致严重后果,包括脑损伤和生命垂危。因此,对于中风患者来说,及时的救治至关重要。每年全球有数百万人因中风而导致残疾或死亡,其中大多数是救治不及时所致。但幸运的是,随着医疗技术的进步,现在有更多可靠的方法来识别中风症状并进行紧急处理。因此,在发现中风症状后立即就医,可以显著提高患者的生存机会和康复速度。

“我们需要在全社会提高公众中风危险因素知晓率、控制率,实现中风患者发病率、致残率、致死率、复发率的下降。”季秋虹建议,同时,医疗机构应该提供更加便捷、高效的中风救治服务,建立医患沟通渠道,为患者提供及时的诊断和治疗。此外,个人也应积极参与预防中风的行动,通过控制饮食、加强锻炼等方式来减少中风的发生。



## 南通名医团·健康大家谈

与多种因素相关 女性比男性易发  
胆囊结石发病率渐增

近年来,我国胆囊结石的发病率逐渐增加,而原发性胆管结石的发病率逐渐下降。通过红外光谱分析发现,胆石中包含的化学成分是有差异的,主要分为三类:胆固醇类结石、胆色素类结石、其他结石等。

“胆结石一般临床称为胆石病,包括发生在胆管和胆囊的结石,是常见病和多发病。”市妇幼保健院普外科主任卢朝德介绍,胆结石主要见于成年人,发病率在40岁后随年龄增长而增加,女性多于男性。胆结石的成因比较复杂,与多种因素有关。

胆结石的典型症状为胆绞痛,胆绞痛发作表现为在饱餐、进食油腻食物后或睡眠中发生腹痛。

大多数病人无症状,称为无症状胆结石。随着健康检查的普及,无症状胆结石的发现明显增多。“首先告诉大家的是,碎石、排石、溶石这些过去使用的方法都因为效果差,甚至带来新的问题,早已被淘汰。目前手术治疗是最主要的有效方法。包括外科手术和内镜下治疗,大多数胆囊因为存在炎症或结石被一刀切除了,而只有很少部分做了保留胆囊的切开取石手术,我们称之为保胆取石。”卢朝德说。

“我们现在常规做的是微创、针孔器械切胆手术和保胆手术,减轻患者痛苦的同时,也能加快其恢复。”卢朝德说。

扫描二维码  
了解更多内容启东市人民医院行政后勤第一、第二支部  
联合开展主题党日活动

17日,启东市人民医院行政后勤第一、第二党支部开展“支部联建强堡垒,凝心聚力铸党性”主题党日活动。

党员们来到了启隆镇镇史馆,一边听讲解员讲述着启隆镇的历史,一边在一张张承载着历史记忆的老照片中见证启隆镇从一片沙洲到生态岛的蝶变过程;在一个个镌刻着时代印记的老物件中感受着文化底蕴;在一代代开拓者的故事感悟奋斗者的实践。

在一张老照片前,党员们驻足许久,照片上是启东县建县石碑。这块建县石碑是启东历史上最重要的文物之一,1928年3月1日,启东县宣告正式成立,启东首任县长袁希洛撰文立此碑。而当年启东县政府所在地就是如今的启东市人民医院所在地,当年的这块县碑最终成了上海崇明与启东之间的界线划分依据。

参观结束后,党员们纷纷表态,要保持全心全意为人民服务的本色,不忘初心、勇毅前行。

·袁阳 李佳阔 李波·



近日,如东县卫生监督所联合县疾控中心分别在如东经济开发区实验小学、盐垣社区开展“饮用水卫生宣传周”主题宣传活动。图为工作人员发放宣传折页。

沈扬 李波摄

## 求医问药

你有医学健康疑问,我们邀请医学专家来解答。

## 问 如何缓解考前综合征?

答 关晋霞  
南通市肿瘤医院中医针灸科主任中医师

中高考进入冲刺阶段,孩子们身体、心理都承受着不小压力,不少考生甚至出现了食欲不振、肠道应激、失眠、焦虑等症状,这称为考前综合征。

考前综合征临床表现主要为失眠、多梦、头昏、头痛、记忆力减退、反应迟钝、思想僵化、心动过速、恶心、腹泻、月经紊乱等。少数考生还会出现血压升高、手指震颤、书写障碍甚至昏厥。考前综合征多是由考生对考试产生精神紧张、焦虑过度而引起。古代医书有“恐伤肾”“怒伤肝”“思伤脾”的记载,认为本病乃心肾不交,阴阳失调所致。

我建议,首先可以通过心理疗法进行缓解,考生要充分树立信心,建立正确的自我效能感。同时,通过运动疗法减压。运动时大脑会释放一些内啡肽类的神经递质,让人感到精神愉悦。运动除了提升学习效率外,还可以有效疏导情绪,缓解焦虑状态,增强心理承受力。在饮食方面,要保证合理膳食和平衡营养,合理搭配碳水化合物、蔬菜、肉、蛋、奶类等食品。

我特别推荐一种中医调护方法——耳穴压丸疗法,又称耳穴埋豆,即用胶布将中药王不留行籽准确地粘贴于耳穴处,给予适度的揉、按、捏、压,使其产生酸、麻、胀、痛等刺激感应,可以反馈性地调节相应的脏腑,恢复正常的生理机能平衡,达到减压治疗的目的。对于中高考学生可以在肾、心、脾、神门等主要穴位取穴,配合肝、交感、枕、内分泌等次要穴位取穴,发挥中医优势,进行耳穴压豆治疗。

为中考助力,本周日上午(8:00—11:00),市肿瘤医院将在南院门诊二楼中医科免费为中高考学子提供耳穴压豆治疗,欢迎有需要的考生前来体验。

人工关节接续采购  
中选产品价格稳中有降

据新华社电 记者从国家医保局获悉,21日,人工关节集采协议期满后接续采购在天津开标。与首轮集采结果相比,本次接续采购中选产品价格稳中有降,平均下降6%左右。

此次接续采购共有6000多家医院参加,填报需求量58万套,比首轮集采略有增加,其中髋关节28.6万套,膝关节29.4万套。

国家医保局有关负责人介绍,此次接续采购共有54家企业的167个产品中选,其中既包括首轮集采中选的主流内外资企业,也有部分新企业,中选产品供应更加多元。

2021年9月,人工关节高值医用耗材首次纳入国家集采范围,我国人工关节价格从国际较高水平降至国际较低水平。中选结果执行2年来,中选产品使用量超110万套,占所有人工髋膝关节的使用量比例超过90%。

## 与轮椅相伴三年 曾大叔苦不堪言

## 双膝关节置换术让他重新站了起来

近日,通州区人民医院骨科成功为一名三年未下地行走的膝关节炎患者进行了双膝关节置换术,患者术后第二天就可以借助步行器下地行走了。

曾大叔,通州本地人,双膝关节疼痛三年多不能行走,只能依靠轮椅,生活不能自理,承受巨大的痛苦,曾辗转多家医院,均建议其手术治疗。但曾大叔及家属因害怕手术风险及术后疼痛,一直拖延至今。

不久前,他的双膝关节疼痛症状明显加重,经熟人介绍来到通州区人民医院骨科,副主任医师丁聪接诊后发现曾大叔双膝关节内侧间隙明显狭窄,而且有大量骨赘形成,由于膝关节处有缺损,行走时骨对骨会磨损引发严重疼痛症状,要想解除疼痛,优选膝关节置换手术。但曾大叔仍然克服不了内心对“换膝”的恐惧,怕创伤

太大,担心后遗症。家属详细了解了通州区人民医院骨科的整体实力以及关节置换手术的优势,做起了曾大叔的思想工作。在家人的反复劝说下,曾大叔勇敢地

在手术同意书上签了字。针对曾大叔这种膝关节炎终末期的患者,骨科周江主任医师团队十分重视,再次进行了详细检查和多学科联合会诊,仔细讨论手术计划,详尽制定手术方案,在麻醉科、手术室的配合下顺利完成手术。术中出血少,创面切口小。术后,医护人员每天密切关注曾大叔的康复及疼痛情况,指导他进行功能锻炼。

术后第二天,曾大叔在助行器辅助下便可行走。曾大叔说:“多亏了你们医生护士,我现在膝盖不疼了,走路也顺畅了,早知道这样,我前几年手术,少

受多少害。”

丁聪介绍,随着年龄的增长,因劳损、活动量的增多乃至过度运动,关节软骨会退变、磨损,逐渐出现软骨下骨的裸露,常伴有关节边缘骨赘的增生。初期,只是偶发的膝关节疼痛;早期,在某个动作或者体位时出现膝关节疼痛,比如上下楼梯;中期,一走就痛;晚期,不走也痛。

“未来,膝关节炎的治疗一定是向着精准化、微创化、个性化的方向发展,特别是随着人工智能、大数据时代的到来,包括生物医学工程技术、新材料的运用,3D打印技术、导航技术,尤其是手术机器人的出现,有了这些新技术加持或者赋能,可以让复杂的手术简单化,让简单的手术精准化,让精准的手术个性化!”丁聪表示。

·郁梦迪 李波·

## 如皋市医保局简化服务流程 数据多“跑路”群众少跑腿

## “新生儿出生一件事”足不出户就能办



如皋市医保系统工作人员现场指导贵女士办理“新生儿出生一件事”服务事项。

“我是一名产妇,宝宝刚出生,请问如何给宝宝办理新生儿参保和社会保障卡?”近日,如皋市医保局接到市民贵女士的求助电话。

接到求助电话后,如皋市医保局立即安排工作人员与医院妇产科取得了联系。经过与医院方面的联系协调,如皋市医保局工作人员与医院医保站的工作人员一起来到产房,与贵女士面对面进行了交流。在了解到贵女士的烦恼后,工作人员送上“办理流程指引单”,同时指导其在手机上进行操作,讲解了新生儿出生事项全流程“0资料”网上办的注意点。经过一番指导后,贵女士悬着的心终于放下了,她对如皋市医保局工作人员热情专业的服务连声道谢。同产房里的产妇及其家属也纷纷请工作人员协助办理。“这个服务事

项太贴心了,大大方便了咱们老百姓!”一位产妇家属表示。

如皋市医保局工作人员对贵女士的小宝宝相关事项申请的后续工作,保持密切关注,同时与如皋市卫健委、如皋市公安局加强联系,做到全程跟踪随访,整个过程办理迅速、高效,前后花了不到5个工作日,申报人居家就顺利完成了整个申报办理过程。

“医保局太给力了!在他们的指导帮助下,宝宝的出生医学证明、户口申报、新生儿参保、社会保障卡等多个事项申报,很快就搞定了,省去了我们东奔西跑的时间。”贵女士表示。

“新生儿出生一件事”是如皋市医保局今年全面部署推进“高效办成一件事”的生动缩影。以往,新生儿出生后办理参保时,虽然采取不见面办理方式,但仍需监护人

为新生儿办理户籍登记时,签订“新生儿出生一件事”审批办理申请表,由公安部门上传至“南通市一件事查阅平台”,再由医保经办机构登记完成后,通知家属缴费,流程还是相对烦琐。为了进一步便民利民,今年,如皋市医保局持续改进工作作风,简化服务流程,通过“一网受理”,多部门协同联办,新生儿父母就可通过登录江苏政务服务网网页端或“苏服办”App实现新生儿出生事项全流程网上办,切实减少了中间环节,缩短了办事时间、减少了资料填报、提高了工作效率,真正实现了让信息多“跑路”,让群众少“跑腿”。

自“新生儿出生一件事”开通线上办理后,截至目前,如皋共有七百多名新生儿成功办理了居民参保,其中,通过“苏服办”渠道,已成功办理了412件新生儿参保事项。

·肖海薇 赵建 吴海峰 李波·