

# 超过80%的中风可预防 健康生活方式很重要

5月25日是世界预防中风日。“中风”又称脑卒中(cerebral stroke),是中老年人常见的脑血管病。中风因其高发病率、高死亡率、高致残率,越来越受到社会与大众的关注。尤其是近年来卒中患者发病年轻化、病因多样化,使得既往认为“卒中是一种老年病的观点”在社会层面上受到层层冲击,因此全社会、各年龄群体都应该迫在眉睫地关注卒中预防,让我们一起携手,守卫健康长城。

通讯员 史兆春 葛颂 武茜 现代快报+记者 刘峻

## 脑卒中,是中国居民的首位死亡原因

江苏省人民医院(南京医科大学第一附属医院)神经内科顾萍主任医师介绍,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组疾病。脑卒中包括缺血性和出血性卒中,其中缺血性卒中占60%-70%,如果将人的大脑比作田地,脑的血管就是田地里的灌溉沟渠。我国现存脑卒中患者1242万,每年中风发病人数为500万,每年中风死亡人数为196万,一年病死率为15%,是中国居民的首位死亡原因。中风后幸存者中约75%有不同程度的残疾,其中重残占40%,生活完全不能自理,自己和家人都备受折磨。一年的复发率为17%。更值得关注的是,脑卒中发病日趋年轻化。中国脑卒中患者发病年龄偏轻(平均65岁左右vs发达国家75岁左右)。可能与中青年吸烟饮酒等不良生活习惯相关。

## 预警信号要关注,“120口诀”要牢记

卒中首先有可预防的因素,我们要时刻关注身体发出的卒中预警信号,这包括:口眼歪斜,流口水,眼前发黑,看东西重影,突然眼皮耷拉下来,胳膊腿无力、麻木,晕倒,突然头痛,走路跑偏,站立或走路后头晕,整

体觉得像睡不醒,爱忘事儿等。

在这里,教大家一个简单的脑卒中识别法,让我们牢记“中风120口诀”。所谓“1”就是看一下脸,是否口角歪斜不对称;所谓“2”是指两只胳膊平行举起单侧无力;而“0”则是(聆)听语言,语言表达不清或困难。一旦出现以上情况,很可能是早期中风征兆,及时拨打120急救电话,去医院治疗。

一旦遇到疑似卒中的突发情况,需要关注以下4点:

1.发生卒中征兆,要迅速拨打120,送往最近的绿色通道医院,牢记“时间就是生命”。简单描述患者情况和病情,准确描述地点,让急救医生做好抢救准备,最快到达急救地点。

2.务必保持呼吸通畅。如果有呕吐,要侧卧把头偏向一边,将患者上衣扣子解开,同时清除口腔内的异物,如假牙、呕吐物等。如果患者鼾声如雷,说明存在呼吸不畅,要侧卧或者把脖子垫高,头向后仰。

3.切忌自行服药,脑卒中分为出血性和缺血性两种,治疗方法不同,没有确诊时随意用药,可能会加重病情。

4.切忌将患者扶坐直起,不要抱、拽、背、扛患者。在患者转运过程中,家属最好尊重急救医生的建议,切忌选择自驾车或出租车转运。

## 超80%的脑卒中可预防,健康生活方式很重要

从现在医学角度出发,预防脑卒中对疾

病本身意义更大,因为该疾病本身就有可控、可治的因素。而健康的生活方式是预防疾病的基础。早睡早起、生活规律、保持心情舒畅;戒烟限酒;吸烟是脑卒中独立的危险因素,尤其对缺血性卒中更是确定的危险因素,被动吸烟同样有害。因此务必要戒烟及停止被动二手烟吸入。

超重者和肥胖者通过采用健康的生活方式、增加体力活动等措施减轻体重,降低卒中发病的危险。

合理膳食,推荐低盐、低饱和脂肪酸饮食,饮食种类应多样化,多食水果和蔬菜及富含纤维素的食物。

适当运动,定期的体育锻炼可通过耗能,促进脂质消耗,预防动脉硬化、高血压和糖尿病的发生。建议每天≥30分钟的适度体力活动,每周至少三次;适度地运动;如散步、慢跑、骑自行车,或者其他有氧代谢健身活动;锻炼时间下午4-5时最佳,其次为晚上(晚饭后2-3小时),早晨可以做轻量的锻炼。

对有脑卒中高危易感因素的观者应定期体检筛查。我们应该科学对待脑卒中,超过80%的卒中是可预防的,但输液预防并不科学;血压正常的人可能因为其他因素患病;所有年龄段的人不论胖瘦都可能发生脑卒中。

研究数据显示,有效预防可降低脑卒中的发生并对复发起到良好的控制作用,让我们共同努力,筑起防治脑卒中的钢铁长城!

## 南京市第一医院核酸日检测能力达到3万管

快报讯(通讯员 葛珍琳 孙忠河 记者 安莹)作为2020年规划为南京城市新冠核酸检测基地之一,南京市第一医院医学检验科分子生物学实验室目前日检测量达1万管,在疫情期间发挥了重要作用。

南京市第一医院医学检验科分子生物学实验室在2021年的4月和5月,分别获得生物安全实验室备案证书和PCR技术合格证书,同年7月正式投入使用。南京市第一医院医学检验科主任何帮顺表示,“为进一步提升南京市核酸检测效率,从容应对突发疫情,在省市卫

健委的统一部署下,我们的实验室进行了扩容。新增加4台生物安全柜,6台核酸提取仪,15台荧光定量PCR扩增仪。各方凝聚合力,以超强时效筑牢防疫“堡垒”。扩容后,实验室检测能力达到3万管。”

据了解,该基地实验室内设有智能空调、新风系统,可自动灭菌,控制各区域保持在不同的压力状态,可有效防止实验室内污染物外溢,增加结果报告的准确性,也降低了生物安全风险,完全满足P2实验室要求,保证实验室生物安全。基地PCR实验室分为5个区域,分

别为样本接收区、试剂准备区(1区)、样本制备区(2区)、基因扩增区(3区)和高压清洗区。依照流程,核酸标本放置于转运箱内,进入样本接收区经核对并消杀后通过传递窗转移至二区进行编号,利用核酸提取仪进行提取、提纯,最后再送至3区通过PCR扩增仪扩增后方可查看检测结果。何帮顺介绍,“近期,第一医院医学检验科作为江苏省临检中心和南京市卫健委授权的核酸检测人员操作培训基地,已培训300余名核酸检测人员,为南京市核酸检测提供了人员保障。”

## 乱用化妆品小心“敏感肌”找上你

快报讯(通讯员 张诗蕴 记者 任红娟)一到换季面部就干燥、起皮,甚至出现红斑、灼热、瘙痒;一走进空调房间,脸颊就发热泛红;高价买的化妆品,没用几次就烂脸过敏……出现这些问题,你可能是敏感肌!5月25日是全国护肤日,我们邀请南京市第二医院皮肤科副主任医师于晓云为大家科普“敏感肌”。

于晓云介绍,“敏感肌”就是敏感性肌肤的简称,属于一种生理上或病理上的皮肤高反应状态,主要发生于面部。主要表现为在皮肤受到化学、物理、情绪等刺激时,出现灼热、疼痛、瘙痒及紧绷等感觉,同时可能伴有皮肤发红、脱屑及毛细血管扩张的症状。

“‘敏感肌’的原因复杂,包括遗传、神经精神、年龄、外界理化刺激、不当的护肤、外用药物刺激、不当的医疗行为损失等。”她说,近年来,“敏感肌”的人群越来越多,很多人乱用化妆品或者进行不当的医疗护理,从而导致面部出现湿疹或者接触性皮炎。健康的皮肤屏障既能保护皮肤免遭外界伤害,也可以防止内部的水分丢失,因此想要改善“敏感肌”,改善皮肤干燥,就要修复好皮肤



视觉中国供图

屏障。

日常生活中,敏感性皮肤需要尽量避免日晒、辛辣饮食、烟酒刺激、突然的冷热刺激变化、情绪波动,要做好日常的防晒,防晒选用物理防晒霜或者打伞、戴帽子。

一旦出现过敏,光靠所谓的修复面霜、修复面膜是不够的,也不要自己乱用药膏,或

者使用网购的一些三无产品。对于已经出现红斑瘙痒症状的情况,一定要来医院用药或者治疗。

她建议,“敏感肌”、湿疹、接触性皮炎或者使用化妆品常出现过敏的患者可以选择过敏源检查,避免以后再次接触,直接有效的办法就是进行斑贴试验。

## 寻找口罩下的“眼值”担当 ——畅快秀“眼”技,开心赢福利

美学上,眼睛是评判容貌美丑的指标之一;心理学上,眼睛是“心灵之窗”——眼睛美观程度的重要性就毋庸置疑了。如今,口罩成为生活必需品,无论整体颜值能打多少分,戴着口罩的时候,还待考验“眼技”。都说何其有幸,生得一双含情眼。那么,什么样的眼睛才是美眼呢?

首先,美眼一定是形神兼备的。外形上要满足与个人五官和风格气质的相匹配;神态上要让整个眼睛看起来有神且温柔。

还记得许多香港电影中的经典镜头吗?女主角一出场,就吸引了所有目光。那些美人的五官、轮廓都各有各的特色,唯独双眼都有共性:灵动、迷人,如同星辰大海一般。看到那样灵动的双眸,试问谁不羡慕?

面对大众日益增长的眼部整形需求,日前,南医大友谊整形举办了寻找口罩下的“眼”值担当活动。无论你拥有得天独厚的天生美眼,还是通过努力获得了巧夺天工的后天美眼,都可以在这里找到展示的舞台。

### 发现美眼

在抖音、微博、小红书、微信视频号、B站(哔哩哔哩动画)五个平台中任选一个,晒出自己戴口罩的美眼照片;带话题#寻找口罩下的“眼”值担当#,并@南医大友谊整形官方账号和十名好友,即算参与成功,可获得腋下脱毛12次+面膜1盒。

### 体验美眼

在抖音、微博、小红书、微信视频号、B站(哔哩哔哩动画)平台中任选一个,晒出自己眼部整形术前术后对比照(不限本院手术);带话题#口罩下的最美眼睛#;@南医大友谊整形官方账号和十名好友,即算参与成功,可获得皮秒单一模式全面部3次+面膜1盒。

### 官方账号汇总

微博:南京医科大学友谊整形外科医院  
抖音:南京医科大友谊  
小红书:南京医科大学友谊官方  
视频号:南医大友谊整形  
B站:南医大友谊整形

### 温馨提示

- 1.每位用户每个礼品限领一次。
- 2.发布内容需保留至领取礼品日,兑换礼品时需出示给工作人员核验(截图无效)。
- 3.礼品集中领取时间:6月30日、7月31日、8月31日。
- 4.若有其他疑问可私信联系各平台客服。

如果你一直渴望拥有属于自己的美眼,且是下列三类人群之一,不仅可以享受专属眼部整形折扣,还有机会免费获得理想美眼。

### 实“例”担当

对美眼渴求多年,渴望通过专业的蜕变收获美眼,我院将在情况审核后给予眼部大综合三项(双眼皮、内眼角、肌力)5800元的一口价;还有机会免费打造,圆你美梦!

### 在校师生

趁着即将到来的暑假理想恢复期,以专属师生价获得梦中情眸!

### 光荣“大白”

为了感恩回馈英勇抗疫的天使“大白”,所有医护人员及抗疫志愿者除了有眼部整形专属福利价,还享有30个独家免费眼部整形名额,先到先得!

### 报名方式

扫描右边二维码即可进入活动页面进行报名。报名成功后将有工作人员在一周内与您联系,请保持电话畅通!



水是眼波横,山是眉峰聚;顾盼生辉的一双美眸,总会带来惊鸿一瞥之感。美好在此一举,机会不可错过!从美眼开始,向理想中的自己一步步靠近吧!

通讯员 薛云