

# 我跑赢了脑梗救治的生死时速

辽宁沈阳68岁的张先生前不久突发脑梗,第一时间得到有效的救治,现已恢复如初。他通过自述的方式将就医经历分享给大家,在初春乍暖还寒时给大家提个醒。沈阳市第一人民医院神经内科介入组组长李洪浩做了点评,为我们解析张先生突发脑梗后如何跑赢这场“生死时速”。(摘编自《沈阳晚报》)

**发病** 突然头晕恶心犯迷糊

半月前的一天早上,大概6点多,我突然感觉头晕,身体发木,想想可能是晚上没睡好,就躺下再睡一会。刚躺下没几分钟,我就开始恶心、想呕。但呕吐之后也没好,迷糊的感觉更重了,就在这时,我左侧的胳膊开始不听使唤,我慌了起来。我和老伴经常看健康科普文章,觉得我的种种表

现和脑梗很像。老伴着急地说:“真是脑梗就怕耽误,赶快去医院。”我们决定马上去医院。

**医生解析:**张先生和家人有很高的自救意识,症状持续不缓解时,没有继续等待,也没有盲目用药,而是第一时间到医院就诊,值得学习。此外,学会识别脑梗发病时的表现也很关键。脑梗发病时一般会出现视物模糊、困倦想睡、肢体麻木和活动不灵、言语不清、流口水、头晕等症状。

**就医** 打120后就近看病

去哪个医院?老伴当时紧张得没了主意,忙给儿子打电话。儿子说去沈阳最好、最大的医院,他马上赶过来送我去。可当时正值早高峰,儿子多久能赶到家不说,万一去医院的路上赶上堵车更耽误时间。“叫120吧。”我含含糊糊地

说。老伴颤抖着手拨打了120。几分钟后,急救车就到了。“去哪个医院?”“去离家最近的沈阳脑科医院。”确定好后,老伴给儿子打电话,让他直接到医院集合。

**医生解析:**张先生和家人的选择是明智的,大城市急诊转运往往耗时间,而对于脑梗的急性发作,最短的时间、最近的距离、最快的转运方式到达医院,才能抢到更多的急救时间。尤其是昏迷、状态不平稳的,120也是最快、最安全的转运途径。

需要注意的是,当脑梗急性发病时,一定要到有卒中急诊救治能力的医院,各地有“卒中急救地图”,可打开微信搜索。

**救治** 黄金期溶栓减少后遗症

到医院后,我有点意识不清了,飘飘忽忽的。医院开通了“绿色通道”,检查很顺畅,很快确诊我为脑梗。

大概三十分钟,我就进行了溶栓治疗。打药后没多久,我就感觉清醒多了,头晕的感觉也没有了,一侧肢体发木的感觉逐渐消失。为确保康复的效果,医生建议我住院观察一周。现在的我已完全康复,无任何后遗症,生活如常。我很庆幸自己在突发脑梗后选择的每一步都是正确的。也为救治我的医院、医生点个赞。

**医生解析:**具有溶栓取栓救治能力的医院抢救流程规范、高效,能为患者缩短救治时间。在脑梗发病4.5小时内(最长不超过6小时)采取溶栓治疗是目前临床推荐的有效治疗措施,能大大降低致残率。

**提醒大家:**脑梗康复的患者仍需定期体检、随访。最好一个月回院复查相关异常指标,如血糖、血脂等;之后三到六个月进行随访,然后每年都需体检和有针对性地检查相关指标。

凭本报免费查眼

3月12—18日是“世界青光眼周”,长沙市第一医院眼科主任方家华指出,部分青光眼早期视力无明显下降,仅有视觉范围缩小,很难引起注意,等到去医院检查时已是晚期。建议40岁后每年到眼科检查一次,及时发现白内障、青光眼等;病程在五年以上的糖友,应每年做眼底检查。

3月是“学雷锋活动月”,本报联合长沙市第一医院眼科开展眼科体检的公益活动。读者和亲友可扫描二维码加微信群登记后,在本月内(周一到周五上班时间),凭本期报纸前往该院一号门诊楼四楼眼科免费做价值300元的全眼体检,包括:视力、眼压、裂隙灯下的眼前段检查和眼底检查、黄斑OCT。(记者刘惠)



## 打造“钢筋铁骨”,减缓“人老骨衰”

骨质疏松,顾名思义是骨头的质地变疏、变松。打个比方,假设正常的健康骨头像墙壁那么硬的话,那么骨质疏松老人的骨头严重的可能像沙子那么软。骨质疏松被称为“寂静的杀手”,多见于绝经后的女性和老年男性。其静悄悄地出现,会带来全身疼痛,骨骼变形,甚至是脆性骨折。

**骨头“酥”了,弯腰提水诱发骨折** 近日,山东德州一位87岁的女士弯腰提水时,突然感觉后背一阵剧痛,然后就疼得直不起腰来了。家人赶紧将其送到医院骨科。经检查,她被确诊为胸椎骨折,属重度骨质疏松,需立即手术。

**骨质疏松不能等骨折了才干预** 对于骨质疏松,很多老年人存在认识误区。

**误区1.骨质疏松是小毛病。** 其实,当骨质疏松达到一定程度,打喷嚏、弯腰、咳嗽都可能导致骨折。骨折后,老人被迫长期卧床,易诱发肺炎、血栓等并发症。为了生活质量和寿命,不得不手术。

**误区2.骨质疏松是老年人的“专利”,年纪大了、甚至骨折了再来关注就可以了。** 其实骨质疏松更重要的是预防,且骨质疏松的预防是无论哪个年纪都应该做的。

如果把身体的骨骼含量比作人体中的一座“骨矿岛”(也就是骨骼银行),在成年前,这座岛的容积是不断自然增加的,也就是

身体的骨量是在不断增加的,当达到一定程度时(约35岁),骨量就不再增加了。峰值骨量越高,人体中的“骨矿岛”容积越大,骨骼银行储备的骨量越多,那么到老年发生骨质疏松的时间越会推迟,程度也越轻。骨科专家提示,增强骨密度,推荐补充骨胶原进行营养干预,以提高骨量。

**增强骨密度,打造“钢筋铁骨”** 营养干预骨质疏松,一方面要开源,尽量提高“峰值骨量”;另外一方面要节流,尽量减少骨量的流失。如果您还年轻,骨密度尚可,建议尽早未雨绸缪,加强营养干预,提高峰值骨量;如果您已经处于骨量减少的阶段,甚至出现了严重的骨质疏松乃至骨折,建议马上“亡羊补牢”,增强骨密度。

武汉和格生物技术有限公司生产的和格牌骨胶原片是II型胶原蛋白,拥有国家发明专利(ZL02120433.0),能增强骨密度。10多年来,和格牌骨胶原以高品质赢得万千消费者的青睐。不少老客户的60岁左右的儿女们,从最开始的反对爸妈吃和格牌骨胶原,现已转变成自己也开始补充和格牌骨胶原啦!

**订购热线**  
400-6698-505 13677339238  
0731-84483088

国食健字G20070258 鄂食健广审(文)第240718-02202号 本品不能代替药物

## 咳嗽带血建议拍个CT

“这个病让我最爱的妈妈在六年前离开了我,没想到这么快到我自己身上了,我不抽烟……”曾参加《青春有你3》的26岁男艺人蒋智豪,3月10日发微博透露自己患上晚期肺癌。

浙江大学医学院附属第二医院呼吸内科副主任兰芬表示,蒋智豪的肺癌很大可能是遗传因素导致的。她指出,肺癌患者以中老年人群为主,早发现、早诊断、早治疗对提高癌症5年生存率非常重要。当出现咳嗽带有血丝,咳嗽声音带金属调或是声音嘶哑、讲话声音特别尖,腰痛、脊柱疼痛等症状,就要引起重视,及时就诊。

## 别把身体不适当新冠后遗症

前不久,厦门前埔医院内科接诊了一位喉部不适、持续干咳的患者。患者表示,自己应该是“新冠后遗症”。但经该院内科主任黄炳峰诊查后,患者被确诊为桥本甲减。无独有偶,一位老年女性感染新冠后出现腹痛,转阴了两个月仍痛。她和家人都以为是“新冠后遗症”,期待自愈。近日,老人疼痛难忍遂来就诊,结果被确诊为晚期肝癌。

黄炳峰介绍,很多人“阳康”后习惯把各种身体不适归入“新冠后遗症”,这是个危险的误区。新冠病毒确实会带来身体不适,也会使一些疾病的症状加重,如出现不

适,应及时就诊。即使是“新冠后遗症”,医生也能帮患者有效调理,更重要的是如果是其他病,可避免被误。(摘编自《厦门日报》)

**提醒** “阳康”后发现肺纤维灶不要紧 最近,很多“阳康”后的患者拍胸部CT,看到“肺纤维灶”字样十分担心。上海市胸科医院呼吸科副主任医师李锋说,新冠感染后胸部CT报告常有“肺纤维灶”这个诊断。新冠感染好了,肺纤维化会慢慢消散,不要太紧张。一般不需额外治疗,也不用吃药。(摘编自《新民晚报》)