

# 午睡醒来下肢无力、麻木未重视次日被确诊脑梗 快速识别脑卒中 牢记“FAST”

近来,各大医院的门急诊以及住院的脑血管病病人开始逐渐增多。冬季又是脑卒中的高发季节,一个看起来很“健

康”的人,可能转眼就会意想不到地因为脑卒中瘫痪甚至死亡。无锡市人民医院神经外科副主任医师、医学博士程超

说,脑卒中目前已成为我国国民的第一大杀手,也是成人致残疾病的首要原因!那么针对脑卒中这种疾病怎么做预防呢?

## 预防脑卒中 从控制血压开始

高血压病是脑卒中发病最主要的危险因素,不少患者得了高血压病后没有规律服药,没有控制好高血压,导致发生脑卒中。市民杨先生,高血压病8年,还伴有糖尿病,平时没有坚持达标治疗,近日午睡醒来,觉得右侧下肢无力、麻木,片刻即恢复正常,未引起重视,次日早晨起床时,感觉右上、下肢活动均不灵活,及时到医院急诊,检查血压 160/90mmHg,神志清楚,口齿不利,右眼不能闭合,口角向左侧歪斜,右侧肢体偏瘫,作头

颅CT检查为脑梗死。程医生表示,“目前杨先生各方面已好转,但如果治疗不及时,杨先生的右侧肢体很可能面临终身瘫痪。”可见控制好血压是预防脑卒中的关键所在。国内有研究显示:在控制了其他危险因素后,收缩压每升高10mmHg,脑卒中发病的相对危险增加49%,舒张压每增加10mmHg,脑卒中发病的相对危险增加46%。

良好的生活习惯有利于脑卒中的预防。饮食时注意减少盐及油脂

的摄入,控制饮酒,多吃新鲜水果或蔬菜,避免暴饮暴食,戒烟限酒。程超表示,高脂血症特别是胆固醇增高患者除控制饮食外,应该在医师指导下服用他汀类降血脂药物,这类药物除可以降低血脂外,还可以逆转早期的动脉粥样硬化,是目前公认的防治动脉粥样硬化的药物。如果患者伴有上述危险因素还应该在医师指导下服用阿司匹林,该药物能够抗血小板聚集,已经成为预防脑卒中的经典药物。

## 快速识别脑卒中 牢记“FAST”

脑卒中的威力那么吓人,那一般人如何判断自己或家人脑卒中了呢?程医生告诉记者,国际上有一个通用的识别是否卒中最简单的办法,叫作“FAST”。“FAST”第一个字母“F”代表“Face”,面部没有表情、口角下垂要注意;第二个字母“A”代表“Arm”,四肢活动受限无力,或一侧手臂

力量减弱要注意;第三个字母“S”是“Speech”,不能讲话或者吐词不清要注意;第四个字母“T”代表的“Time”,时间就是大脑,请立即就医。此时应立即拨打“120”或在家人陪同下前往有脑卒中治疗能力的医院,为有效救治争取宝贵时间。

程超强调道,缺血性脑卒中发生后的4.5小时

内是治疗的黄金时间,如果没有在这个黄金救援时间内得到治疗,有可能造成患者落下残疾,甚至死亡。千万不要拖不要悬,也不要想等家人回来再说,或是自作主张觉得没有大碍先观察观察,这样很容易错过最佳治疗时机。记住!发生脑卒中,马上去医院!

(刘虹)



近日,交通大学无锡校友会“中医健康管理基地”在易可中医院揭牌。当天,30名老校友走进易可中医院,现场进行健康咨询,并学习了“易筋经”。(小赵)

# 无偿献血,一份给予他人的生命礼物

“想到自己的血液可以帮助别人,就觉得特别开心!”近日,无锡市红十字中心血站联合无锡日报报业集团走进无锡康明斯涡轮增压技术有限公司开展了无偿献血公益讲座,热血英雄武虹作为企业员工代表现身说法,号召企业员工投身于这一社会公益事业。

据介绍,一次无偿献血量不低于200毫升,不超过400毫升,两次无偿献血间隔不少于6个月。

手术患者、意外受伤或车祸人群、自然灾害受害者,这类人群在短时间内出血量比较大,所以他们对血液的需求量就会很大。一些血液疾病患者对血小板的需求度就会很高。因此,无论是全血还是成分血,都需要广大市民朋友献出自己的爱心。

据了解,根据我市的无偿献血最新政策,将无偿献血者的祖父母和外祖父母纳入免费用血范

围,为每位献血者赠送一份半年期人身意外伤害险,对本市因病致贫的献血者开展关爱和救助活动,在锡用血医疗机构100%开展无偿献血者用血费用直接减免服务;改善献血环境,提高献血服务质量,及时采纳无偿献血者的合理化建议。加强典型宣传,加大对献血者的人文关怀和激励,进一步增强献血者的荣誉感和自豪感。

(凯欣)



日前,在锡山大桥附近,两位市民正在交流锻炼身体技巧。(郑甫 摄)

## 颈肩腰腿痛是“筋伤” 中医师徒联手“治筋” 降低手术率、防复发

在三个上海名医开的易可中医医院“谭氏筋伤”中心,通过三阶段特色治筋体系将颈肩腰腿痛的手术率大大降低。近来“谭氏筋伤”中心主任王杰在临床中发现,先练易筋经导引后,再特色治筋治疗,治疗效果发生惊

喜变化。为此,王杰特意请教他的老师、南京中大医院骨伤科原主任沈锡山来锡,和她一起研究这一新发现。沈锡山是无锡人,每次到易可中医医院都很亲切,他非常愿意回到家乡为家乡市民服务。

### 换个方法治筋,效果大不同

王杰做三阶段特色治筋治疗已有多多年,之前都是先祛痛治疗,再防复发治疗用到易筋经导引。一次,一位腰椎间盘突出患者在等待治疗期间自己在诊室外做了易筋经,之后再行高频电火花治疗,患者治疗后连声说“整个人放松多了,也微微出汗,感觉好多

了”。细心的王杰在之后的治疗中,让行动没有受限的患者先做易筋经再治疗,接连有多位患者都反馈“比之前轻松很多”。目前王杰正在研究这一内容,师傅沈锡山在治筋领域是大咖,于是王杰携手师傅一起为患者改进出更好的治疗。

### 师徒合力,服务家乡人

沈锡山说,对于行动便利的颈肩腰腿痛患者,在治疗前练习易筋经导引术后,整个人会感到全身发热,这是筋松气血畅通的表现,再经过特色治筋治疗,能达到事半功倍的效果。现在需要研究的是治疗前的导引处方,到底开哪些导引处方能更好

帮助患者提高治疗效果。沈锡山在南京工作多年,他手诊特别厉害,一上手就能知道是深筋还是浅筋的问题,素有“金陵神指”的美誉。但其实他是个地道的无锡人,每次到无锡易可中医院他都感到很亲切。

### 大咖倡导治筋,降低手术率

作为一名骨科医生,沈锡山见证了太多手术患者,但并非所有颈肩腰腿患者都需要手术。在无锡,沈锡山见证了高频电火花技术正在发扬光大,为降低手术率做出了较多贡献。

沈锡山提倡颈肩腰腿痛患者的三阶段特色治疗,通过治筋可以帮助患者解决难题,就连他的无锡亲戚,遇到类似疾病,他也建议到易可做三阶段治筋治疗。(江南)

### 医讯

12月26日上午,上海中医药大学硕导谭德福教授,在易可中医院为强直性脊柱炎、痛风、风湿类风湿性关节炎患者服务。

12月26日上午,上海曙光医院周围血管科主任柳国斌教授,在易可中医院为老烂脚、静脉曲张术后烂脚、丹毒、糖尿病足、慢性淋巴水肿患者服务。

12月27日上午,上海曙

光医院神经内科原主任魏江磊教授,在易可中医院为帕金森、三叉神经痛、偏头痛、耳鸣、眩晕等脑病患者服务。

12月27日上午,易可中医院“谭氏筋伤中心”顾问、南京中大医院中医骨伤科沈锡山主任为颈椎病、腰椎间盘突出、肩周炎、膝关节炎、骨质增生、颈肩腰腿痛等患者服务。