

# 近期急性中风患者增多 有医院一周收治40余人

## 医生：务必把握黄金救治时间

近期气温波动比较大，宁波大学附属第一医院脑血管病中心的病房仅一周时间，就收治了40余名急性中风患者。其中多数是70岁左右的传统高发人群，但50多岁的中年人甚至更年轻的患者也不在少数。

### 清晨突然瘫倒在地 收缩压飙到190mmHg

54岁的王先生(化姓)平时身体看着硬朗，唯独血压偏高，收缩压常在150~160mmHg之间。家人总催他规律吃药、定期监测，可他觉得头不晕眼不花，没什么大不了的。

事发当天清晨，妻子发现王先生突然瘫倒在地，右侧身体完全动不了，说话也含糊不清。慌乱中，妻子赶紧拨打120求救。王先生被送到宁大一院急诊时，医护人员紧急测量了他的血压，收缩压数值竟飙到190mmHg，CT检查确诊他为脑出血——这正是卒中(俗称中风)的常见类型之一。幸运的是，经过精准评估，王先生的出血量并不多，未达到手术指征，目前医生团队为他制定了针对性保守治疗方案，全力帮他恢复肢体功能。

58岁的赵先生(化姓)情况更为凶险。他从地方医院转至宁大一院时，已陷入深度昏迷。经检查，赵先生被诊断为脑干出血，尽管出血量仅5毫升，但脑干作为人体的生命中枢，位置极为关键，少量出血就足以影响呼吸、心跳等核心生命体征。为了维持患者的呼吸和循环功能，医生紧急为其进行气管插管等生命支持治疗，后续仍需严密监护。

“脑出血的可怕之处在于不仅死亡率高，残疾率也极高，且残疾程度往往很严重。”宁大一院脑血管病中心主任杨剑宏强调，脑出血的患者中多数是由高血压引发，少部分可能源于脑内动脉瘤破裂，两者都可能在短时间内危及生命，冬季更是这类疾病的高发期。

针对出血量较大的脑出血患者，宁大一院近年来持续开展内镜下血肿清除术，这种手术相比传统方式，有着创伤小、定位精准的显著优势，能大幅减少手术创伤，加快患者恢复进程，同时降低手术并发症的发生风险。而对于凶险的动脉瘤破裂出血，团队会第一时间根据患者情况选择手术方式，最大程度阻断出血风险，为患者争取救治时间。

### 冬季血压容易波动 如何守护脑血管健康?

为何卒中会在冬季集中爆发?杨剑宏解释，这与冬季特有的生理和生活习惯变化密切相关。

关。血压的季节性波动是主要因素，冬季气温低，人体血管会自然收缩，血压随之升高，这与夏季血压普遍偏低形成鲜明对比。不少患者在夏季觉得血压稳定，就擅自停药或减药，到了冬季没有及时调整用药，血压骤升后容易突破血管耐受极限。另外，冬季人们的活动量会减少，新陈代谢变慢，不仅会让血糖变得不稳定，还会加剧血液黏稠度，进一步增加卒中风险。

如何预防卒中的发生?杨剑宏建议要从日常监测到生活习惯全面覆盖。

首先是做好血压监测，高血压患者尤其是日常血压有超标情况的人群，建议坚持记“高血压日记”，每天定时测量，一旦发现血压异常波动，立刻就医调整方案，千万不要擅自停药或改药。

冬季保暖也至关重要，外出时要重点保护头部和颈部，避免寒风直吹。如果要外出运动，一定要先在室内做好热身，让身体逐步适应外界低温，减少血管因温度骤变而剧烈收缩的风险。

饮食要坚持少盐少油，杨剑宏解释，中国人大多是盐敏感性高血压，控制好食盐和油脂摄入，能有效降低血压控制难度，减少血管负担。

要警惕隐藏的健康隐患，体型偏胖、睡觉时打鼾声音不均或有呼吸暂停现象的人，要及时检查是否存在睡眠呼吸暂停综合征，这种问题会导致夜间缺氧，长期下来会悄悄推高血压，务必早干预。其他人群日常也要保持健康体重、规律作息不熬夜，这些好习惯能帮助稳定血压、血糖和血脂，从多方面减少脑血管疾病风险。

### 发现疑似卒中症状 牢记“120原则”

杨剑宏提醒，若身边有人出现疑似卒中症状，务必牢记“120原则”，快速识别并及时就医。“1”是看，观察患者面部是否对称，有无嘴角歪斜、面部麻木等情况；“2”是查，让患者抬起两侧手臂，检查是否有单侧无力、抬不起来或下落过快的现象；“0”是听，倾听患者说话是否清晰，有无口齿不清、表达困难或理解障碍。

一旦出现以上任意一种症状，立即拨打120急救电话，切勿拖延。卒中救治的黄金时间窗口有限，早一分钟就医，就能多一分恢复的希望。 据《宁波晚报》

# 7岁女孩总喊“嘴巴干” 原是患上干燥综合征

7岁女孩总喊“嘴巴干”，吃饭都得用汤泡。家长起初以为她是挑食、上火，就医后才发现是患有“干燥综合征”。经对症治疗，近期乐乐(化名)到医院复查，身体状态已恢复良好。

乐乐家住后湖，半年前开始出现嘴巴发干的情况，频繁喝水，吃饭也要泡汤才能咽下去。其间，她的腮腺反复肿大，但又不像急性流行性腮腺炎那么严重。妈妈以为是她挑食、上火导致的，便让乐乐多吃蔬菜水果，多喝凉茶降火，可没有多少好转。

前不久，乐乐的手指关节也开始肿痛。家长带她到武汉儿童医院风湿免疫科检查。接诊的

主任医师丁艳怀疑并非上火或关节炎。经抗体检查、唾液腺检查及唇腺活检等一系列检查，乐乐最终被确诊为原发性干燥综合征。

“干燥综合征，是不是多喝水就好了?”第一次听到这个诊断，乐乐妈妈有些疑惑。

丁艳解释，该病绝非“嘴里发干”这么简单，背后的原因是乐乐自身的免疫系统功能紊乱了，错误地“攻击”自身能产生水分的腺体，如泪腺、唾液腺等，光靠多喝水并不能解决问题。

接受对症治疗和免疫调节后，乐乐口干和关节痛的症状明显缓解。来复查时，乐乐的状态好了很多，疼痛、口渴几乎消失。 据《武汉晚报》

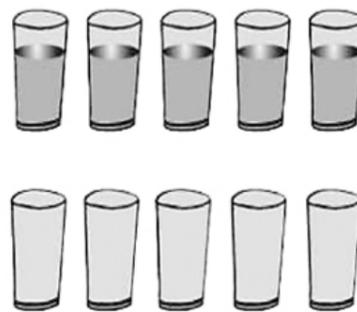
## 益智游戏

### 改片名猜成语

序号	错误片名	改正片名	猜成语
例	陈奂生上城	陈奂生上城	无中生有
1	张二嫂改嫁		
2	小二白结婚		
3	煤店旧主人		
4	二十次列卒		
5	但愿已长久		
6	伪是烦死人		
7	激战无实川		
8	长虹号起生		
9	最聪暗的人		
10	英雄坦克病		

这是一道妙趣横生的文字游戏，已知图表中的错误片名中，每部影片名都有一个错字，请你改正片名后，根据意思填出一句成语。

### 移动杯子



有10只杯子，上排5只装着水，下排5只没有装水。移动4只杯子可以将盛水的杯子和空杯相间排列，现在只移动2只杯子也要使其相间，你可以做到吗?

### 迷宫中的同伴

9个探险者来到迷宫寻找宝藏，但是迷路了，他们带的水只够喝5天。

第二天，他们发现了另一批人也在迷宫中。另一批人已经没有水喝了，两批人合用这些水，只够喝3天的，你知道第二批一共有几个人吗?

### 如何完成安排

家里来了一大堆客人，小红要为他们烧水沏茶。现在已知：烧水需用12分钟，洗茶壶需用3分钟，洗茶杯需用4分钟，取茶叶需用3分钟，烧开水后冲水需3分钟。

为了让客人早点喝上茶水，小红需要如何安排这些事情呢?