

青岛市卫生健康委员会、青岛早报联办
“健康教育进社区”公益活动



热线:82888000

牢记“中风120口诀”拨打120

“健康教育进社区”第六场公益活动走进丰盛路社区进行脑卒中宣传

10月29日是第十七个“世界卒中日”，同时也开启了中国第21个“卒中宣传周”。脑卒中应该如何识别？日常生活中怎样预防？10月29日，由青岛市卫生健康委员会和青岛早报联合主办的“健康教育进社区”公益活动第六期走进登州路街道丰盛路社区，青岛市市立医院本部神经内二科主任、主任医师张伟，用浅显易懂的语言和丰富的诊疗经验为社区居民们带来了一堂干货满满、收获满满的科普课堂，活动的开展赢得了广大居民的一致好评。

“中风120口诀” 识别脑卒中预警信号

“60岁的老李，早上6点起床后发现右侧肢体无力、流涎，在家观察1小时后，症状逐渐加重，言语不灵，老伴儿便急忙给儿子打电话，儿子说正在上班路上，路上塞车，等到上午8点多，儿子才赶回家，发现老爸已意识恍惚，于是迅速拨打120，上午9点急诊入院。”在丰盛路社区居委会，讲座一开始，张伟为前来参加活动的居民们，描述了这样一个病例，“老李怎么了？老李错在哪？”张伟抛出的问题，引起了现场居民的热烈讨论。

张伟向大家解释，“脑卒中俗称‘中风’，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。”我国现存脑卒中患者1242万，已是中国居民的首位死亡原因，并且一年的复发率为17%。一组组令人生畏的数字面前，张伟提醒，居民首先应正确识别脑卒中“信号”。

脑卒中的预警信号包括：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



讲座中，社区居民积极与专家互动。

路后头晕，整体觉得像睡不醒，爱忘事儿等。为了帮助现场老人们记录，张伟总结了“中风120口诀”即：“看‘1’张脸不对称嘴巴歪，查‘2’只胳膊单侧无力抬不起来，‘聆’听说话口齿不清”，如果出现这些问题快拨打120，对脑卒中来说，时间就是大脑！

自行服药不可取 出院后3个月仍很关键

如果发现脑卒中，除了拨打120，还能第一时间采取哪些有益措施？有的居民询问，“能不能先吃上一粒速效救心丸？”还有的问，“让家人或身边人开车送医院是不是更快一点？”对此，张伟也指出了大家的误区。

“注意切忌自行服药，因为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，反而可能加重病情。同样，家人不要盲目尝试将患者扶直坐起，不要抱、拽、背、扛患者。家属最好尊重急救医生的建议，不要选择自驾车或打车去医院，因为急救人员在急救车上其实已经开始了抢救工作。”张伟建议，家属可以做的

是，在急救车到来之前注意保持患者呼吸通畅，如果发现患者有呕吐，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。如果患者倒地后鼾声如雷，说明存在呼吸不畅，要侧卧或者把脖子垫高，头向后仰。

张伟也提醒，脑卒中的治疗至少要持续3个月，出院并不是治疗的终点，出院后3个月仍是康复治疗期，并且非常重要，是预防复发的关键期。

“这场讲座特别实用，专家解答了我的很多疑问。”“感谢青岛市卫健委、青岛市市立医院、青岛早报让我们社区居民在家门口就能听到专家科普，让我们学会科学预防，太好了！”社区居民纷纷向记者表示。讲座最后，张伟建议广大社区居民养成健康的生活方式，低盐低脂饮食，戒烟、限酒、适量运动、控制体重，保持情绪稳定、不要熬夜，控制血压、血脂、血糖，牢记健康的生活方式是任何一种药物治疗的基础。



12岁娃暴饮暴食 吃出急性胰腺炎

急诊室故事

“孩子正是长身体的时候，多吃点”“学习太累了，多补补”……小杰（化名）的父母没想到自己的“好意”却闯了大祸。12岁的小杰因暴饮暴食，竟患上急性胰腺炎，在青岛妇女儿童医院医护人员的及时救治和精心护理下，10天后顺利康复出院。

大快朵颐后 孩子剧烈腹痛呕吐

12岁的小杰刚刚升入初中，不仅要适应新的学习环境，课业压力也日渐增大。看着孩子学习十分劳累，妈妈心疼不已，于是变着花样地做美食，小杰狼吞虎咽，大快朵颐。可一个美味的周末刚刚过去，小杰却突然腹痛、频繁呕吐，起初还能喝点水，后来喝水后也吐，腹痛越来越重，精神状态也越来越差，家人赶紧

带着小杰来到青岛妇女儿童医院就医。

接诊医生发现患儿血液、尿液中淀粉酶明显升高，腹部CT提示胰腺肿胀，诊断为急性胰腺炎，由消化科紧急收治入院。急性胰腺炎起病急、进展快，如果贻误救治时机，可能出现胰腺出血、坏死、腹膜炎等并发症，甚至休克或猝死。于是医生立即为小杰采取禁食等救治措施，小杰身体各项指标逐渐好转，腹痛、呕吐症状消失。近日，在医护人员的精心护理下，住院10天的小杰顺利康复出院，重返校园。

要引起重视 儿童患者逐渐增加

专家介绍，急性胰腺炎是由多种病因导致胰腺组织自身消化所致的胰腺水肿、出血及坏死等炎性损伤。简单地说，就是胰腺把自己“消化”了。在人们的主观印象中，急性胰腺炎往往好发于成年人。然而数据显示，近年来小儿急性胰

腺炎患者呈逐渐增加趋势，家长应引起重视。

专家提醒，儿童急性胰腺炎在临幊上主要表现为急性腹痛，常较剧烈，多位于上腹、甚至全腹，发病初期可能伴有恶心、呕吐、轻度发热、精神不振等症状，部分重症患儿还可能出现典型的皮肤颜色改变。如果家长发现孩子肚子剧烈疼痛、呕吐，且呕吐后疼痛依然没有减轻，应及时带孩子到医院进行检查、排除病因。

远离急性胰腺炎要从平时做起，建议家长们应培养孩子形成良好的饮食习惯，为孩子做饭时要注意荤素结合。此外还要防范胰腺损伤，孩子贪玩难免有磕磕碰碰，但如果腹部受到正面撞击，比如肚子被自行车或滑板车把手撞到，就有可能造成胰腺损伤。青岛妇女儿童医院消化科专家提醒，急性胰腺炎越早治疗损伤越小，一旦出现以上症状，一定要及时就医以免耽误病情。

本报记者 杨健

保护好膝盖 先要控制体重

问：为什么女性一过更年期就容易患上膝骨关节炎？怎么提前预防？

王丰玉（青岛阜外医院骨科主任助理、副主任医师）：膝骨关节炎好发于中老年人，特别是绝经后中老年女性，主要症状是走路痛、上下楼梯痛、关节僵硬，严重的会出现关节畸形、活动困难等，比如下蹲困难。这是由于女性自身的激素代谢水平变化和体型变化决定的。

女性进入更年期或绝经以后，雌激素水平显著下降，会加速关节退变和导致骨质疏松。此外中年以后，女性容易发胖，体重增加会加重膝关节的负担，加速膝关节结构的磨损和老化。目前根据膝骨关节炎疾病的进展程度，多采用“阶梯”治疗：基础治疗（患者教育、运动治疗、物理治疗、行动支持治疗）；药物治疗（镇痛药物、关节腔注射药物、缓解症状的慢作用药物、中成药）；修复性治疗（关节镜手术、软骨修复手术、力线矫正手术等）；最后是全膝关节表面结构置换。

为防患于未然，随着年龄增长可逐步减少锻炼强度，选择适合的锻炼方式，推荐散步、游泳、低阻力自行车骑行。中老年人要控制体重，上下楼梯不宜逞强，可适当扶梯和控制速度。中老年女性绝经期前注意饮食补充植物雌激素，绝经后要适当口服预防骨质疏松的药物，避免阴冷潮湿环境、注意保暖，保持心情舒畅。