

青島市衛生健康委員會、青島早報聯辦
“健康教育進社區”公益活動

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，由青島市衛生健康委員會和青島早報聯合主辦的“健康教育進社區”公益活動第六期走進登州路街道丰盛路社區，青島市市立醫院本部神經內二科主任、主任醫師張偉，用淺顯易懂的語言和豐富的診療經驗為社區居民們帶來了一堂干货滿滿、收獲滿滿的科普課堂，活動的開展贏得了廣大居民的一致好評。

“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坐坐起，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坚持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。”“感谢青島市衛健委、青島市市立醫院、青島早報讓我們社區居民在家門口就能聽到專家科普，讓我們學會科學預防，太好了！”社區居民紛紛向記者表示。講座最後，張偉建議廣大社區居民養成健康的生活方式，低鹽低脂飲食，戒煙、限酒、適量運動、控制體重，保持情緒穩定、不要熬夜，控制血壓、血脂、血糖，牢記健康的生活方式是任何一種藥物治療的基礎。



热线:82888000

防治荨麻疹 应提高免疫力

问:我的皮肤为什么总得荨麻疹？如何避免荨麻疹的复发呢？

孙龙(海慈医疗集团本部皮肤科副主任):全身各处成片红色的风团，伴着持续的瘙痒会莫名其妙突然出现、持续几小时甚至几天才消退，但反复消退后还会再发，这就是难缠的荨麻疹。有人在洗热水澡、剧烈运动后出现荨麻疹，有人在天气忽然降温或者接触冷水后出现，皮疹出现后局部会有疼痛和肿胀的感觉，荨麻疹可能还会有头疼、发热，甚至全身不舒服等症状。

荨麻疹的发生和个人的体质有密切的关系，当患者免疫功能紊乱时，病情容易反复不愈，当患者出现荨麻疹时，应在医生指导下根据所患类型治疗。中医将荨麻疹分为风寒型、风热型、胃肠实热型、血虚风燥型等，进行辨证治疗。目前，皮肤科设有荨麻疹日间病房，通过中医中药、针灸、穴位注射、刺络拔罐等非药物疗法调整患者体质，可使病情得到缓解。同时建议慢性荨麻疹患者，尤其反复发作，应住院进行系统治疗，通过检测甲状腺功能、幽门螺旋杆菌、维生素D3、免疫功能等指标寻找病因，进行对症治疗。

特别提醒，大家在日常生活中首先应做到饮食均衡，不可偏食、挑食，日常保持良好的生活规律，加强体育锻炼，提高机体免疫力是预防疾病发生的重要方面。

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关节炎？怎么提前预防？

王丰玉(青島阜外醫院骨科主任助理、副主任醫師):膝關節炎好發於中老年人，特別是絕經後中老年女性，主要症狀是走路痛、上下樓梯痛、關節僵硬，嚴重的會出現關節畸形、活動困難等，比如下蹲困難。這是由於女性自身的激素代謝水平變化和體型變化決定的。

女性進入更年期或絕經以後，雌激素水平顯著下降，會加速關節退變和導致骨質疏鬆。此外中年以後，女性容易發胖，體重增加會加重膝關節的負擔，加速膝關節結構的磨損和老化。目前根據膝關節炎疾病的進展程度，多採用“階梯”治療：基礎治療（患者教育、運動治療、物理治療、行動支持治療）；藥物治療（鎮痛藥物、關節腔注射藥物、緩解症狀的慢作用藥物、中成藥）；修復性治療（關節鏡手術、軟骨修復手術、力線矯正手術等）；最後是全膝關節表面結構置換。

為防患於未然，隨著年齡增長可逐步減少鍛煉強度，選擇適合的鍛煉方式，推薦散步、游泳、低阻力自行車騎行。中老年人要控制體重，上下樓梯不宜逞強，可適當扶梯和控制速度。中老年女性絕經期前注意飲食補充植物雌激素，絕經後要適口口服預防骨質疏鬆的藥物，避免陰冷潮濕環境，注意保暖，保持心情舒暢。

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，在青島妇女儿童醫院醫護人員的及時救治和精心護理下，10天后順利康復出院。

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

带着小杰来到青島妇女儿童醫院就醫。

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饮食等救治措施，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床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。青島妇女儿童醫院消化科專家提醒，急性胰腺炎越早治療損傷越小，一旦出現以上症狀，一定要及時就醫以免耽誤病情。

本版撰稿摄影 观海新闻/青島早報記者 楊健