

## 预防脑梗 守护大脑健康

临夏融媒记者 张殊

脑梗,医学名为脑梗死,又称缺血性脑卒中,是由于脑部血液供应障碍,缺血、缺氧所导致的局限性脑组织的缺血性坏死或软化。脑梗死不仅给患者带来巨大的痛苦,也给家庭和社会带来沉重的负担。那么,什么是脑梗?它的发病原因有哪些?日常生活中,我们该如何预防?近日,记者就这些大家关心的这些问题,专访了济南市第五人民医院驻临夏州中医医院脑病科帮扶专家副主任医师杨智。

脑梗,是脑部血管发生“堵塞”。大脑对氧气和葡萄糖的需求非常高,血管就像一张供能网络,一旦某一支血管被血栓堵住,血流中断,相应区域的脑组织会在短时间内缺血坏死,从而出现神经功能损伤。临床上主要有两大成因:动脉粥样硬化形成血栓:长期高血压、高血脂、糖尿病和吸烟等因素,会让血管内壁出现类似“斑块”的沉积物,就像水管内壁结垢,最终形成



血栓把血管堵住。心源性栓塞:比如房颤和心瓣膜病,心脏里可能形成血块,随着血流进入脑血管,突然卡在某个分支上。此外,长时间久坐、肥胖、熬夜及过度精神压力等不良生活方式,也会增加血管硬化和血栓形成的风险。这意味着脑梗并非老年人的专利,年轻人同样不能掉以轻心。

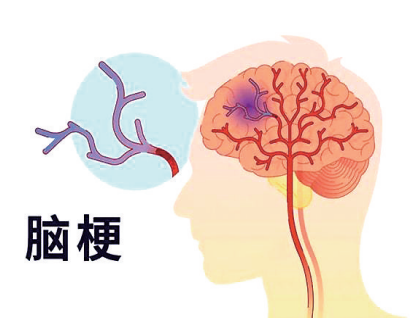
近年来,脑梗的发病率逐年上升且呈年轻化趋势。不仅中老年人高发,30—40岁的青壮年也可能因不良生活习惯患病。不过,值得庆幸的是,80%的脑梗风险可以通过科学干预降低,做好预防和早期识别,能极大减少疾病伤害。

脑梗有哪些急救措施呢?如果突发脑梗,有什么自救措施吗?

脑梗的可怕之处在于起病急、进展快。典型症状包括:一侧面部或肢体麻木、无力,比如突然出现口角歪斜、手臂抬不起来;言语障碍,说话含糊不清,或听不懂别人的话;视物障碍,一只眼睛突然看不清甚至失明;突发眩晕、走路不稳,尤其伴有上述症状。一旦出现这些信号,立刻拨打120,尽快送到有卒中救治能力的医院。因为从血管堵塞开

始,越早开通血管,越能挽救脑细胞。一般来说,静脉溶栓的最佳时间窗在4.5小时内,部分患者可行血管内机械取栓,但也要求在起病6小时甚至24小时内到达专业中心。时间拖得越久,神经元坏死越多,后遗症越重。切记:不要自行服用阿司匹林等药物,也不要等待症状自行缓解;不要自行按摩头部、颈部,专业急救才是关键。

那么在日常生活中,应该如何预防脑梗呢?预防是最经济、最有效的治疗。杨智建议从以下几方面着手。严格管理“三高”:血压、血糖、血脂是脑梗的主要危险因素,定期监测,遵医嘱服药,把指标控制在医生建议范围内。健康生活方式:均衡饮食,少盐少油,增加蔬果摄入;保持适当体重;戒烟限酒。规律运动:建议每周至少进行5次中等强度运动,如快走、游泳、骑车,每次30分钟以上。定期体检与筛查:尤其是40岁以上、有家族史或合并心脏病的人群,每年体检血压、血脂,并可做颈动脉超声、心电图,早期发现动脉粥样硬化或房颤。遵医嘱长期用药:对于房颤、瓣膜病等患者,医生可能会开抗凝药物;对于高危人



脑梗

群,抗血小板药物如阿司匹林可能是长期策略。切勿自行增减药量。

脑梗来势汹汹,但并非不可防。早期识别症状、第一时间送医,是降低致残率和死亡率的关键。同时,从现在开始就要重视血压、血糖、血脂的管理,养成良好的饮食与运动习惯。守护大脑,就是守护我们的记忆、语言和生活品质。希望大家对脑梗有着更清晰的认识,远离这一高危疾病。“养成健康好习惯”从来不是一句口号,而是抵御脑梗最直接、最有效的防线。少一次熬夜、多一份蔬果、动一动身体,每一个微小的习惯改变,都是在为血管健康“加分”。

## 资讯

### 临夏州级特色专科

#### 临夏市人民医院口腔科

临夏市人民医院口腔科自1984年成立以来,始终致力于为广大患者提供专业、全面的口腔医疗服务。历经多年发展,科室在硬件设施、诊疗环境及人才队伍建设方面实现了质的变化。

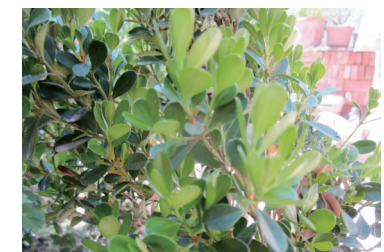
临夏市人民医院口腔科拥有一支专业精湛、经验丰富的医疗团队,现有医护人员10名,其中副主任医师2名、主治医师3名,定期赴省级医院进修学习。团队与省级医院建立了深度协作关系,通过定期开展联合诊疗活动,确保医疗技术持续更新,以细心检查、耐心解答、精心治疗的服务理念为广大患者服务。

##### 口腔科现开展的诊疗项目

- 1.治疗牙体龋病、牙髓病、根尖周病、牙周病、口腔黏膜病及儿童牙病的预防治疗。尤其是对前后牙树脂美学修复和根管治疗方面有独特的治疗经验。
- 2.开展青少年各类牙列不齐的矫正及儿童牙列不齐的预防矫正、隐形矫正。
- 3.开展局部活动义齿和全口义齿的修复。
- 4.开展阻生牙、复杂牙的微创无痛拔除术,外伤性牙脱位牵引固位术、颌面清创缝合术,面部囊肿摘除术等。

临夏市人民医院口腔科始终将预防重于治疗的理念贯穿于日常工作中。在每年的全国爱牙日期间,组织团队走进社区、学校开展口腔健康讲堂、义诊宣教等活动。

### 临夏本草漫谈



#### 黄杨木

为黄杨科黄杨属植物黄杨的茎枝。生于山地和多石的地方。临夏地区为引种栽培。

黄杨木性味平,苦,无毒。具有祛风除湿、理气止痛、清热解毒的功效。主治风湿疼痛、胸腹胀气、牙痛、疔痛、跌打损伤等。

**用法** 内服:煎汤,15—30g;或浸酒。外用:捣敷。

**选方** 治跌打损伤:黄杨木干枝叶30g,青石蚕(水龙骨)12—15g,嫩竹叶、厚朴各9—12g。水煎,早晚空腹各服一次。



近日,临夏市民族医院医护人员在中天健广场开展2025年“服务百姓健康”大型义诊活动,让更多群众在家门口就能享受到“简、便、验、廉”的医疗服务。图为医护人员正在为群众测量血压和血糖,对检测结果异常的群众及时给予健康提醒,指导其进一步就医检查。

临夏融媒记者 张殊 摄

## 和政县人民医院成功完成县域首例复杂心脏联合手术

**本报讯** (临夏融媒记者 张殊)近日,和政县人民医院心血管血液科在州人民医院专家的全程指导下,成功完成县域首例“临时起搏器植入+冠状动脉造影术+冠状动脉支架植入术”联合手术,为一名急性心肌梗死合并严重房室传导阻滞的男性患者打通了“生命通道”。该手术的成功实施标志着该院在

复杂心血管领域实现重大突破,让群众在家门口即可享受心脏介入治疗。

据了解,该患者的心脏传导系统与冠状动脉均存在严重问题,随时可引发恶性心律失常、猝死及休克等严重并发症,经两家医院深入研讨后,决定为患者实施在临时起搏器植入保驾护航下的冠状动脉支架植入。尽管手术难度较高,

但能够最大程度降低患者风险,提升治疗的专业性和安全性。

术后,该患者在医护人员精心治疗和护理下,病情明显好转,康复出院。此次手术的圆满成功,不仅是该院学科建设迈向新高度的关键突破,更是坚持以先进技术护航人民健康、恪守生命守护使命的生动体现。

## 从“一室难求”到“舒心就医”——永靖县医疗卫生健康工作综述

临夏融媒记者 张殊 通讯员 薛诚

从“一室难求”到“舒心就医”,永靖县医疗卫生健康工作锚定健康永靖建设主线,全力完善服务体系,科学配置卫生健康资源,纵深推进医药卫生体制改革,持续提升服务水平与质量,让群众的健康获得感节节攀升。

走进永靖县妇幼保健院崭新的内科住院部,暖阳透过明亮的窗户洒在病床上。64岁的唐占菊正照顾着她88岁的母亲。唐占菊告诉记者:“我们家到新区不方便,自从县妇幼保健院搬到老区以后,送饭伺候老人就方便多了;特别是医院的医生医术精湛,对病人嘘寒问暖,就像自己的亲人一样,让我们挺感动的!”

老人朴实的话语,道出了近年来永靖县医疗卫生系统直观又温暖的变化。曾几何时,资源分布不均、基础设施陈旧、专业人才短缺、群众“看病难、看病远”等问题困扰着大家。现如今,县、乡、村三级医疗卫生网络的改革正在铺陈开来。

永靖县妇幼保健院的变迁,是该县基层医疗卫生服务能力提升的生动注脚。从蜗居且设施老旧的逼仄空间,到如今功能分区清晰、环境温馨舒适的现代化新院区,其内科诊疗区域的面积就扩大了近3倍。“从空间的局促到功能的

完善、从人才的捉襟见肘到梯队的初步形成,我们一步一步从小到大、从无到有。以前内科只开设了门诊,没有住院部,自从搬迁到新院区后,增设了呼吸专科门诊和标准化病房。”县妇幼保健院相关负责人尤佛增说,现在各科室的功能完善了,也配备了先进的医疗设备和专业的人才队伍。硬件升级和人才培养让每一位妇女儿童都能享受到更优质、更便捷、更有温度的医疗保健服务。

据统计,近年来,永靖县累计投入卫生基础设施建设资金超过7亿元。这笔“真金白银”的投入,结出了累累硕果:新建、改扩建了7所标准化乡镇卫生院,实现了村卫生室规范化建设全覆盖。曾经依靠“听诊器、血压计、体温计”这“老三样”看病的基层场景,正逐步被彩超、数字化X光机、全自动生化分析仪等现代化设备取代。

新建并投入使用的永靖县中医医院更是结束了该县没有独立县级中医院的历史,中医内科、骨伤科、康复科、针灸推拿科等特色科室一应俱全,先进的中医诊疗设备配备到位,迅速成为县域中医药服务的龙头和群众信赖的“中医之家”。

“以前量个血压确实困难,一个大夫找不上,现在小罗是村上的村医,我们量个血压、有个头疼脑热的,一叫就过来了,确实方便。”太极镇孔寺村村民李春发告诉记者。

李春发老人的感受,是永靖县织密基层健康服务网的一个缩影。截至目前,该县依托紧密型县域医共体构建的远程医疗系统,让上级医院的专家资源通过“云端”下沉到基层,乡镇卫生院的年门诊人次和住院人次同比提升了43%。其特色的康复服务、治未病中心,以及定期深入乡镇开展服务的中医巡回医疗队,极大地丰富了基层群众的健康选择,“小病不出村、常见病不出乡、看中医有去处”的愿景,正在永靖大地上一步步成为现实。

从县妇幼保健院的顺利搬迁,到覆盖县乡村三级、中西医并重的卫生服务网络织密筑牢,永靖县医疗卫生系统的奋进之路,改变的不仅是诊室的大小与医院的多少,更是永靖人民健康生活的底气 and 希望。在书写基层医疗卫生能力跨越式发展生动篇章的同时,托举起群众日益厚重的健康获得感,也为乡村振兴筑牢了坚实的健康基石。

## 州医院呼吸与危重症医学科团队在全省气管镜规范化操作技能大赛中获佳绩

**本报讯** (临夏融媒记者 张殊)近日,由甘肃省卫生健康委员会主办,甘肃省第二人民医院、甘肃省呼吸内镜技术联盟联合承办的甘肃省第三届气管镜规范化操作技能大赛圆满落幕。州人民医院呼吸与危重症医学科团队凭借扎实的理论功底、精湛的操作技艺和默契的团队协作,在激烈竞争中脱颖而出,勇夺佳绩。其中:呼吸与危重症医学科团队获得团体一等奖,马建文获得个人一等奖,龚美菊和张英分别获得个人三等奖。

此次大赛旨在进一步规范和提升全省支气管镜诊疗技术水平,加强同行间的学术交流与技艺切磋,共有来自全省91家医疗单位参赛。该院呼吸与危重症医学科赛前精心选拔

骨干医师组建参赛队伍,刻苦钻研理论知识,反复练习操作技能,针对各类复杂病例进行深入研讨和模拟演练,力求在每个环节都做到精益求精。比赛中,团队成员沉着冷静、配合默契,充分彰显了呼吸与危重症医学科在内镜诊疗方面的丰富经验和卓越能力。

近年来,该院呼吸与危重症医学科积极开展呼吸内镜介入、肺康复和慢病管理等技术项目,并积极筹备睡眠中心建设,呼吸病诊疗技术全面发展。持续提升支气管镜等内镜诊疗技术水平,更好地为广大呼吸系统疾病患者提供更加优质、高效、精准的医疗服务,为推动我州呼吸疾病诊疗事业的发展贡献更大力量。

## 州中医院健康宣传进社区

**本报讯** (临夏融媒记者 张殊)近日,州中医医院公共卫生管理科组织院内专家在临夏市八坊街道王寺社区举办健康宣传进社区活动,旨在进一步普及老年期痴呆防治知识。

活动现场,医护人员为社区老年人提供了全方位的健康咨询和筛查服务,耐心细致地询问居民的生活和健康情况,针对老年人关注的认知健康问题,提出了具体建议。结合秋季传染病流行特点,设置了传染病防控

宣传区,重点讲解流感与普通感冒的区别,强调了接种流感疫苗和肺炎疫苗的重要性与安全性,介绍了中医“正气存内,邪不可干”的防病理念,分享了如按摩穴位、合理膳食及顺应四季规律作息等简单易行的中医养生保健方法。

活动现场还设置了免费测血压、测血糖服务点,发放了《老年人传染病防治手册》等健康资料。共为80位老年人提供了健康服务,发放宣传资料300余份。

## 州疾控中心开展全民健康生活方式宣传活动

**本报讯** (临夏融媒记者 张殊)近日,州疾控中心联合临夏县疾控中心、桥寺乡卫生院及朱墩村党群服务中心,在临夏县桥寺乡朱墩村开展主题宣传活动,旨在深入推进以“三减三健”(减盐、减油、减糖,健康口腔、健康体重、健康骨骼)为重点,以体重管理为突破口的全民健康生活方式行动。

活动现场气氛热烈,工作人员通过悬挂主题横幅、设立健康咨询台、摆放知识展板,免费测量血压血糖和发放宣传手册等多种形式,向村民讲解了“三减三健”的核心要点,引导群众树立健康的生活理念,养成健康的

生活方式,耐心解答村民关心的相关问题。共发放健康知识手册500余份,齿健牙膏、衣架、削皮刀、笔袋及抽纸等宣传品1000余份,现场咨询群众达300余人次。

此次活动切实提升了居民的营养健康素养,为改善群众营养健康状况提供了有力支持,为筑牢家庭健康基石和推进全民健康行动奠定了坚实基础。州疾控中心通过持续创新宣传形式,拓宽活动参与面,帮助更多居民树立健康意识、践行健康生活方式,进一步营造全民参与健康行动的良好氛围。

## 广河县成立县级儿科及新生儿质控中心

**本报讯** (临夏融媒记者 张殊)近日,广河县县级儿科及新生儿质控中心在县人民医院成立,为该县儿童健康保障体系搭建起专业化、规范化的管理体系,旨在进一步规范县域内儿科及新生儿医疗服务流程,缩小城乡医疗差距,让基层儿童享受到更优质、安全的诊疗服务。

此次县级儿科及新生儿质控中心的成立,是广河县医疗卫生体系建设的里程碑。通过制度规范、团队赋能、

专业提升、全域督导的闭环管理体系,将有效解决基层儿科诊疗标准不统一、技术能力不均衡等问题,让城乡儿童在家门口就能享受到“规范、安全、优质”的医疗服务,为该县儿童健康成长保驾护航。

近年来,广河县全面提升县域内儿科医疗水平,保障新生儿复苏等危急重症救治能力,持续加强儿科人才培养、技术创新和服务优化,全面提升儿童医疗服务质量,切实守护好每一位儿童的健康权益。

## 医讯

### 兰大二院骨关节与运动医学专家来州中医医院坐诊

为满足群众对优质医疗服务的需求,切实解决骨关节及运动损伤患者就医问题,兰州大学第二医院骨关节与运动医学专家吴萌主任医师将于每周五下午来州中医医院坐诊,开展诊疗活动,解决群众的实际就医问题。有需要的患者请及时就诊咨询。

**坐诊地址:**新门诊楼二楼东侧骨伤二科专家门诊  
**坐诊时间:**每周五下午  
**联系电话:**  
张主任 13993081261  
马医生 15120506719  
吴萌,主任医师,兰州大学第二医院骨一科(关节与运动损伤病区)副主任。中华医学会运动医疗分会委员甘肃省医学会运动医疗专业委员会主任委员;甘肃省医师协会运动医疗分会副主任委员;甘肃省医

师协会关节外科分会副主任委员;甘肃省老年医学会骨科康复专业委员会副主任委员;中国医师协会运动医疗分会青年委员;中国骨科菁英会运动医学专业委员会。

**疾病擅长:**半月板损伤、膝关节损伤、急性髌骨脱位、膝韧带损伤、盘状半月板、弹响髌、膝关节脱位后交叉韧带损伤、半月板后角损伤、半月板囊肿、肩袖损伤、膝关节侧副韧带损伤、前交叉韧带损伤、足踝损伤、肩关节脱位、肩关节不稳、关节炎、骨关节炎、膝关节炎、髓关节炎、髌股关节炎、半月板磨擦、肩锁关节脱位、肱二头肌长头腱鞘炎。

**手术擅长:**关节镜微创手术治疗肩、肘、髌、膝、踝关节运动损伤疾病,人工关节置换手术、保膝手术,足踝关节运动损伤的诊断与治疗。