

# 近期急性中风患者增多 有医院一周收治40余名

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。



杨剑宏在工作中。

## 1 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。

## 2 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。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，这些良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。

## 3 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，有无口角歪斜、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。

记者 任诗好  
通讯员 庞贊 文/摄

## 在暖意融融的天气里 吃冬令膏方有啥讲究？

“这天气都快赶上春天了，现在吃膏方会不会上火啊？”近日，甬城暖意融融的天气让不少市民犯了嘀咕：眼下正是冬令膏方进补的好时节，可气温这么高，吃膏方会不会上火？服用时又该注意些什么？

对此，宁波市中医院中医经典治未病中心邓艳华副主任中医师表示：好的膏方，精髓在于“量身定制”。它绝非千篇一律的“暖身热汤”，而是为个人体质绘制的“精准调理图”。

邓艳华说，膏方不是单纯地给身体“加热”，而是巧妙地“纠偏”与“调和”。例如针对气血亏虚的患者，经验丰富的中医师通过“望闻问切”，摸清体内气血阴阳的“虚实尺寸”，是劳累透支后的气虚、思虑过度的血虚、熬夜耗损的阴虚，还是湿气重导致的脾虚湿困。据此开出的膏方，就是一张高度个性化的“调理处方”，“好的膏方一定是牢牢建立在个人体质之上的。”她解释。

当下的天气依然暖和，此时服用膏方会影响效果吗？邓艳华做了一个形象的比喻：“冬令膏方就好比中医师为患者定制冬衣，患者的身形(体质)是根本，而医生(裁缝)会根据综合情况，个性化剪裁，调整内衬的厚薄与材质(药物加减)。”这也是中医“三因制宜”最高智慧的体现——在开具处方的初始，经验丰富的专家就已经将气候的复杂性、季节的过渡性纳入通盘考量。既不会迎合暖冬而大用寒凉药，也不会因寒冬进补就堆砌大热之品，而是通过“君臣佐使”搭配，使整料膏方的药性趋于平和、稳妥。

据了解，宁波市中医院膏方门诊汇聚了来自内科、妇科、儿科、肿瘤科、治未病中心等众多领域的资深专家，其中不乏国家级、省级名中医，确保每一张膏方都辨证精准，实现真正的“一人一方”。

专家特别提醒，对于初次服用或脾胃功能较弱者，专家可能会建议先服用1周—2周汤药“开路方”，以调理肠胃环境，为高效吸收膏方做好准备。服用膏方期间，建议避免饮用浓茶、咖啡，不宜同时食用生萝卜。如遇感冒、发烧、咳嗽、急性腹泻等，应暂停服用，待痊愈后再继续。

记者 庞锦燕 通讯员 陈君艳 文/摄



邓艳华在门诊中。