

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。



杨剑宏在工作中。

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。

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水肿清除术,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 任诗妤
通讯员 庞赞 文/摄