

国家卫健委脑防委副主任:

# 我国脑卒中防控取得积极成效

新华社北京10月29日电 (记者田晓航)每年的10月29日为“世界卒中日”。国家卫生健康委员会脑卒中防治工程委员会副主任、中华预防医学会名誉会长王陇德院士表示,我国脑卒中防控取得积极成效,覆盖全国、分布合理的基地医院网络体系初步形成。

在近日举行的中国老年脑健康促进大会上,王陇德说,我国已建立由全国327家基地医院、379家高级卒中中心

(包括建设单位)、1000余家区县二级医院及3000余家社区、乡镇基层医疗机构组成的筛查防控网络。

据王陇德介绍,我国2009年启动脑卒中筛查与防治工作,每年筛查40岁以上人群约100万人,对危险因素给予针对性干预;同时,努力推动脑卒中诊疗适宜技术临床应用,很多患者从中受益。

“例如,2010年我国实施治疗颈动脉狭窄的CEA手术247例,2018年这一

数字增加到5142,很多颈动脉严重狭窄的患者解除了由此因素可能引发卒中的风险。”王陇德说。

脑卒中俗称中风,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种疾病,发病时常表现为失语、口角歪斜、一侧肢体活动不利,严重者还会神志不清、晕厥,救治不及时可能导致瘫痪甚至死亡,具有发病率高、复发率高、致残率高和死亡率高及经济负担重的特点。

“一分钟的拖延将造成190万个脑细胞死亡。”王陇德说,脑卒中的及时救治,一方面要靠加强公众教育,另一方面,急救溶栓地图能够帮助患者就近找到可以开展溶栓治疗的医院,提高救治效益。“截至2019年8月,我国已有78个地市发布了急救溶栓地图,包含997家医疗机构。”他说。②7

周口市中心医院

## 致力提高卒中知晓率降低卒中患者伤残率

本报讯(记者史书杰 通讯员郭永伟)10月25日,周口市中心医院联合河南电视台、大河报、东方今报、医药卫报、周口日报等13家省、市主流媒体召开了以“抗击脑卒中,我们在行动”为主题的“世界卒中日”媒体座谈会,旨在借力媒体传播平台进一步提高群众对卒中病症的知晓率,从而有效降低卒中患者伤残率,以实际行动贯彻落实习近平总书记关于“没有全民健康,就没有全民小康”的重要指示精神。

据了解,脑卒中就是人们常说的中风,是一种急性脑血管疾病,包括脑出血、脑梗死两种病症,具有高发病率、高致残率、高死亡率、高复发率和高经济负担“五高”特点。

自2015年以来,周口市中心医院在脑卒中防治方面取得长足进展,在脑卒中溶栓治疗、介入治疗等方面达到了国内先进水平。其中,该院牵头创立的市、县、乡三级卒中救治模式,被业界同行称为“周口模式”,享誉全国。

今年前三季度,全市共开展卒中评估8125例、静脉溶栓2331例、桥接119例。

周口市卒中专家、周口市中心医院神经内科二病区主任夏磊告诉记者:“现实中,人们对卒中知识了解甚少,调查结果显示,多数受访者认为卒中发病前没有任何症状,甚至一部分受访者认为简单依靠活血化瘀剂就能预防卒中。由此可见,目前,大众对卒中的认知存在很大误区,卒中防治科普教育任重而道远。”

针对社会大众对卒中认识不足、对中风防治意识差强人意等现状,周口市中心医院副院长张晓阳表示,抗击卒中是一项需要发动全社会共同参与的长期项目,只有不断增强大众的识病意识,缩短送医救治时间,才能挽救更多患者的生命。

座谈会期间,该院还特意安排参会记者实地参观了医院的卒中中心绿色通道、卒中ICU病房。②7

## 我市召开全市出生医学证明管理工作培训暨警示教育会

本报讯(记者刘艳霞)为进一步加强对出生医学证明的管理,促进出生医学证明管理工作持续改进,10月28日,我市在市妇幼保健院召开全市出生医学证明管理工作培训暨警示教育会。

《焦点访谈》栏目在2019年10月21日播出的《无中生有的出生证》警示教育视频。

会议对我市出生医学证明管理工作提出了明确要求。一要把督导检查、培训和警示教育落到实处,坚决杜绝违规办证。二要增强责任意识,加强

监管,抓好规章制度落实,确保出生医学证明管理规范化。三要加强对工作人员进行法制教育和岗位培训,增强其责任感和法律意识。各助产医疗机构要结合此次会议精神,按照有关规定认真开展自查活动。对自查出的问题要列清

单、建台账,明确整改时限和措施。

此次培训提高了各助产医疗机构工作人员对出生医学证明管理工作重要性的认识,对进一步规范出生医学证明管理、保障出生医学证明规范办理起到了促进作用。②7



为提高大众对男性生殖健康的认知,10月27日上午,由周口市中医院宣传科和泌尿外科联合主办的以“健康中国我行动,幸福相伴在一起”为主题的2019年“中国男性健康日”义诊活动,在该院门诊楼一楼大厅举行。

活动现场,该院泌尿外科主任彭建新、副主任医师张朝晖等专家为前来就诊的群众提供了男性不育、前列腺疾病、男性心理疾病等方面的健康指导、健康咨询服务。

记者李硕摄

## 周口淮海医院:精湛医术受患者称赞

本报讯(记者孙艳通讯员侯诗言)“医生,谢谢你们,我的左手能握住东西了……”近日,沈丘县的秦先生给周口淮海医院(原周口手外科医院)外二病区医护人员送来一面锦旗,感谢他们的精湛医术和精心照顾,让他受损严重的左手重新活动了起来。

3个月前的一天,秦先生在家中安

装玻璃时,玻璃突然掉落,砸到秦先生的左前臂,鲜血喷涌而出,在当地医院简单包扎后,秦先生的家人迅速将其送至周口淮海医院救治。

秦先生到达该院急诊科后,已呈现失血性休克状态。急诊科医生立即开通绿色通道,为其安置气囊止血带止血、紧急输血补液,纠正休克,完善一系

列术前检查,初步诊断其为左前臂开放性损伤。与此同时,外科二病区主任陈鑫、医生梅俊霞及护理人员迅速进行术前讨论,制订手术及术后治疗护理方案,拟于患者休克纠正后,为其进行血管、神经、肌腱探查修复手术。手术历时8个小时,在医生和护士的默契配合下,共为秦先生吻合动静脉血管15根、神经5根,修复肌腱13根。

经过医护人员3个月的精心护理和治疗,秦先生的左前臂功能恢复良好,达到自理状态。对此,秦先生十分感谢,出院后,特意制作一面锦旗送给该院医护人员。送锦旗那天,他拉着梅俊霞医生的手说:“这面锦旗是我的心意,你们的医术真是精湛,让我恢复得这么好。”②7

## 高血压防治知识(六)

### 高血压患者除了控盐,饮食上还需要注意什么?

我国成年人高血压患病率已经达到了25.2%,也就是说4个成年人里就有1个高血压患者,60岁以上老年人中每2个人就有1个高血压患者。别看高血压平时好像没有多大的危险性,其实它与脑卒中、心梗、肾病等严重疾病都有一定的关系。

高血压患者除了需要控制盐的摄入,还要注意以下方面:

**避免高能量** 高血压患病率随着BMI增高而显著增加,所以应控制油脂、单糖、双糖的摄入,适当多吃富含膳

食纤维的食物,如海带、魔芋、海蜇、玉米、土豆、南瓜等。

**高钾** 与钠的升高血压作用相反,钾有降血压的作用。1mmol的钾的降血压作用可以抵消3mmol钠的升血压作用。富含钾的食物有蔬菜、水果和豆类。

**低钠** 没有任何肾脏疾病者,可以选择高钾低钠盐。

**摄入充足的优质蛋白** 多摄入牛奶、鸡蛋、鱼禽畜肉等动物性食物中的蛋白质及坚果、豆类中的优质蛋白质。

**补充钙、镁** 钙摄入充足可以预防

高血压,镁能稳定血管平滑肌细胞膜上的钙通道。

**补充维生素** 膳食中,维生素含量丰富有助于预防高血压。维生素A、C、E一起抗氧化,可以保护动脉血管内皮细胞免受自由基的侵害,防止血管内皮细胞受损伤。

**摄入充足膳食纤维** 哈佛大学的研究显示,每日膳食纤维的摄入量低于12g,高血压的患病率增加60%。

**戒烟戒酒** 吸烟导致血液中一氧化碳浓度升高、血管壁缺氧、血管内皮细胞

损伤、血管通透性增强,一方面容易导致血栓的形成,另一方面容易致使尼古丁蓄积,促进去甲肾上腺素释放,使血管收缩。国内的研究显示,每日酒精的摄入量超过78g,高血压的发病率是普通人的2倍。②7

(周口市疾病预防控制中心健康教育所所长 邓莉)

**重点疾病健康教育专栏**  
主办:周口市疾病预防控制中心健康教育所

周口惠济康复医院

## 医术高明除病痛 患者感恩送锦旗

本报讯(记者史书杰)“感谢周口惠济康复医院的医护人员,你们精湛的医术,给了我新的希望!”近日,患者刘先生来到周口惠济康复医院,给康复治疗师张静波和张智慧及全体医护人员送上锦旗,以表达感激之情。

刘先生,今年47岁,前段时间差点因为脑出血丧了命。刘先生苏醒后,到周口惠济康复医院进行康复治疗。

入院时,刘先生坐位平衡为1级,无立位平衡,右上肢肌力为0级,右下肢肌力为2级。经过康复治疗师张静

波和张智慧的训练,一个多月后,刘先生可独立室内步行、入厕,患者对生活充满了信心,对未来充满了期待。

据介绍,周口惠济康复医院坚持定期举办专业知识讲座、临床操作培训、岗位技能竞赛等活动,提高医护人员的专业技能和诊疗水平。让患者尽快恢复健康和自理能力,回归家庭、回归社会,以精准诊疗和精准康复,竭诚为广大患者提供安全、有效、专业、优质的康复医疗服务,是该院不变的宗旨。②7

周口港区医院内科医生苑东风

## 用精湛医术为患者保驾护航

本报讯(记者史书杰)“感谢苑医生,感谢医院,治好了我妈妈的病。”10月27日,周口港区医院(周口烧伤医院)内科医生苑东风收到患者李某某的家人送来的锦旗。

李某某,商水人,今年75岁,因持续高热,在周口市某医院住院治疗10余天,仍间断高热,最高时体温达40.3摄氏度。后来,李某某转入周口港区医院内科继续治疗。经检查,医生苑东风初步诊断其患有细菌性腹

膜炎、肺炎、低蛋白血症、低钾血症等疾病。

对于这样一位高龄且身患多种疾病的患者,苑东风及护理人员精心诊治、贴心护理。住院5天,李某某腹水消失,腹胀缓解,体温也降至正常,11天后,李某某出院。

李某某出院后,其家属特意制作了一幅写有“医术精湛、医德高尚”字样的锦旗,送到周口港区医院,以表达对苑东风的感谢。②7

## 骨质疏松成“隐形杀手”

骨质疏松是衰老的一种表现,我国60岁以上人群骨质疏松患病率女性为53.5%、男性为12.1%。由于没有明显的早期症状,骨质疏松称得上是“隐形杀手”,很容易被人们忽视。目前,世界卫生组织已将骨质疏松与糖尿病、心血管病共同列为危害中老年人健康的三大杀手。

### 骨质疏松的危害

骨质疏松的危害一是疼痛,二是身高变低,三是骨折。最常见的骨折有前臂远端骨折、腰椎、胸椎压缩性骨折、关节骨折。关节骨折以后一年死亡率达20%。

### 骨质疏松的后果

骨质疏松患者的骨骼脆弱,即使受轻微外力也会发生骨折。髋部骨折是骨质疏松最严重的后果,患者有20%的几率会在一年内因各种并发症死亡,死亡率甚至高于乳腺癌。

虽然脊椎骨折在骨质疏松引起的骨折中更为常见,约占所有骨折的45%,但是远远没有引起足够重视。大约50%的脊椎骨折患者没有得到诊断、治疗,有的患者多次骨折后才发现。在没有接受治疗的患者中,有些是因为自身重视不够,认为躺几天就好了,有些虽因疼痛就诊,但如果医生问诊不够细,也可能发现不了。

在此提醒,腰背部疼痛、身高变低、驼背畸形、呼吸困难、胃肠道反流等症状,都可能是脊椎骨折的预警信号。

骨质疏松属于老年人常见病。随着人们寿命的延长,其发生率逐渐上升。骨折等并发症可致残、致死,耗资大,为患者及其家庭带来沉重的负担。因此,骨质疏松的防治已成为世界性的重要公

共卫生问题之一。

### 骨质疏松的预防

对大多数人来说,骨质疏松是可以预防的。养成良好的生活习惯,有助于提高峰值骨量、减少骨量流失。

1.重视骨骼营养的日常补充  
在饮食方面,预防骨质疏松要多服用富含骨胶原和钙质的食品,包括动物软骨(含骨髓)、乳制品(牛奶、奶酪)、豆制品类、海产类、蔬菜类、坚果类,以及其他添加钙食品;每天补充适量的维生素,如维生素D、维生素B6、维生素B12。

2.体育锻炼  
通过运动,可以增加肌肉力量,提高身体灵活性,从而减少跌倒,预防骨折。

3.防跌倒  
老年骨质疏松性骨折的危险因素以跌倒为主,所以要防止跌倒或降低跌倒出现的概率。老年人要改善生活方式,尽可能减少意外发生,尽可能减少或避免合并使用一些增加跌倒倾向的药物。

4.控酒戒烟  
酒精会引起器官损害,抑制钙和维生素D的摄取,抑制维生素D的活化;吸烟会加速钙的流失,加速雌激素灭活、分解。②7

(供稿:周口承悦糖尿病医院)



主办:周口市卫健委 周口报业传媒集团  
承办:国药股份周口分公司

**公司简介:** 国药控股周口有限公司是中国医药集团在周口地区的核心下属企业。中国医药集团是由国务院国资委直接管理的中国最大的医药健康产业集团,承担着突发公共卫生事件和灾情、疫情的医药储备与紧急供应任务,肩负着构建全国药品供应安全保障体系的神圣使命。国药控股周口有限公司秉承“关爱生命、呵护健康”的发展理念,依托集团“以质做大、以工做强、以研做优”的战略定位,顺应国家医

药领域改革发展的要求,以现代物流和信息化为支撑,形成了国药周口“技术、规模、资本、品牌、网络”五大优势,通过管理、服务、技术、模式创新,推进区域医药产业一体化发展,努力搭建覆盖周口地区的医药供应保障体系。

地址:河南省周口市川汇区交通大道东段32号  
热线:0394-6113301  
信箱:guoyaozhoukou@163.com  
网址:www.guoyaozk.com

## 健康服务热线

健康热线:13592220126 13949993566 18639402285

电子信箱:zkrbwsb@126.com