



视觉中国

秋冬交替,小心中风来偷袭

凌晨,50多岁的教授为何倒下失去知觉?

文/羊城晚报记者 陈映平 通讯员 靳婷

季节交替时,也正是卒中高发之际。据世界卫生组织统计,全世界每六个人中就有一人可能罹患卒中,每六秒钟就有一人死于卒中,每六秒钟有一人因为卒中而永久致残。今天是第14个“世界卒中日”,今年的主题是“预防为主,远离卒中”,如果能健康生活,养成好习惯,远离卒中(中风)并不难。

娟指出,脑卒中(脑中风)是一种急性脑血管疾病,通常分为缺血性和出血性两大类,缺血性卒中为主要类型,在广东区域人群中占80%以上。

缺血性卒中按照受累部位可分为大血管闭塞和小血管闭塞,其中急性大血管闭塞具有高死亡、高致残率等特点。而李教授正是这一种情形,能及时送院并抢救回来,而且还恢复不错,实属万幸。

王丽娟介绍,脑卒中可导致肢体瘫痪、语言障碍、吞咽困难、认知障碍、精神抑郁等。而高血压、血脂异常、糖尿病,以及不良的生活饮食习惯与脑卒中的发生关系密切,降低血压,控制血脂,保持健康体重,可降低脑卒中风险。房颤是引发缺血性卒中的重要病因,建议房颤患者遵医嘱服用抗凝治疗。

预防记住“健康四大基石”

王丽娟提醒,脑卒中的预防要以“健康四大基石”为主要内容,即“合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡”。日常生活行为应注意:

- 1.注重合理膳食,每日食盐摄入量

量不超过5g,减少摄入富含油脂和高糖的食物,限量食用烹调油,每天饮水量要充足。

2.酌量力量运动,以大肌肉群参与的有氧耐力运动为主,如健走、慢跑、游泳、太极拳等运动,活动量一般应达到中等强度。防止过度劳累、用力过猛。

3.克服不良嗜好(吸烟、过量饮酒、久坐等),注意气候变化、保持情绪稳定。

4.老年人应防止过快改变体位,避免便秘,定期进行健康体检,发现问题早诊早治。

如何快速识别急性卒中?

中国推出了适合国人的急性卒中快速识别方法即“中风120”,“1”代表“看到1张不对称的脸”;“2”代表“查两只手臂是否有单侧无力”;“0”代表“聆(听)讲话是否清晰”。如果通过这三步观察怀疑患者是中风,可立刻拨打急救电话120。

时间就是生命,卒中的救治越早越好。专家强调,急性缺血性卒中发生后最有效的治疗是短时间内开通闭塞的血管,越早治疗效果越好。

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 伍晓丹 彭睿宇

突然天旋地转,症结可能在耳朵

时常突然头晕眼花,无缘无故天旋地转,站都站不稳?如果经常出现这种眩晕的感觉,小心,可能是耳朵出了问题,具体来说,可能是前庭功能出现了障碍。

珠江医院耳鼻喉科副主任医师张宏征当选为广东省精准医学应用学会听觉与前庭障碍分会第一届主任委员。据了解,这是广东省内首个专门以耳聋和眩晕的精准诊疗为研究内容的专业学会。

说起眩晕,不少人往往认为是“颈椎病”、“脑动脉硬化”等引起的,其实并非如此,约一半的眩晕疾病都与耳朵有关。

张宏征解释,耳朵是人体主要的感觉器官,除了负责听觉的听觉功能,还担负另一个重要“职责”——维持平衡的前庭觉。而且,由于很多眩

晕疾病与内耳功能异常关系密切,因此很多以眩晕为症状的疾病,如梅尼埃病等,同时会引起听力的下降,甚至出现突发性耳聋等急症。

需要注意的是,眩晕与普通头晕不同,眩晕指的是患者身体保持不动,却感觉周围物体或自己身体发生运动的一种错觉,如突然觉得天旋地转,或觉得身体在漂浮或平移等。普通的头晕则多指一种头脑昏沉不适的感觉,不会有运动或姿势的错觉。

所谓听觉与前庭障碍,主要是指因一些发生在耳部或相关部位的疾病,损害了正常的听觉和前庭觉,从而导致听力下降或(和)眩晕等症状。常见的疾病类型如儿童先天性耳聋、老年性耳聋、梅尼埃病等等,严重影响患者及家庭的生活质量。

张宏征表示,现有的诊疗模式主要还是依靠传统的影像、功能学检查以及医生的临床经验,对同类病人的不同个体差异缺乏足够的认识和重视。此次成立广东省精准医学应用学会听觉与前庭障碍分会,目的就是聚焦听觉和前庭障碍疾病精准医学研究和应用。

接下来,学会将融合医疗机构耳科、儿科、检验、病理、分子诊断、影像等专科,以及基础研究、基因检测、生物医药、大数据、人工智能、康复等相关领域的院外技术力量,搭建起跨专科、多领域的听觉和前庭障碍疾病精准医学交流,综合疾病的发病机理、遗传背景、患者个体因素等多方面信息开展精准诊断。

德润门诊

风湿病·大咖谈

权威专家风湿科普 6



强直性脊柱炎特别“青睐”年轻的男性,起病早期常会引起腰背痛或下肢单关节的肿痛,时好时坏,容易被误诊为腰肌劳损或扭伤,等到确诊时,常常已经过去了5-10年,错过了最佳的治疗时机!

年纪轻轻就反复腰背痛 一定要去看看风湿科

受访专家/广州中医药大学第一附属医院风湿免疫科主任中医师 陈光星 文/羊城晚报记者 陈辉



陈光星

广州中医药大学第一附属医院风湿科教授,博士,博士研究生导师。美国哈佛大学新世纪优秀人才,广东省杰出医学青年人才,广东省中医学学会风湿病专业委员会副主任委员,教育部学位与研究生教育发展研究中心学科评审专家,广东省政府科技进步奖终审专家,广州市重大行政决策论证专家。广东省第二批中医学临床优秀人才培养对象。

擅长:中西医结合治疗风湿免疫性疾病,尤其类风湿性关节炎、强直性脊柱炎和系统性红斑狼疮等具有丰富的临床经验。

临床研究项目进行中

目前陈光星教授正在进行一项针对中医药治疗活动性类风湿关节炎患者的临床研究,该研究已获得伦理委员会批准。如果您或您认识的亲友被确诊患有“类风湿性关节炎”,我们诚挚邀请您参加本临床研究。如果您的书面同意,经过医生评估符合入选标准,即可加入该项目,获得6个月免费的药物治疗以及相关检验检查。

报名方式:

- 1、联系人: 赵医生 13580407601 李医生 15074931024 徐医生 15603071837
- 2、门诊当面咨询: 陈光星教授: 周一上午(8:00-12:00)、周三下午(14:30-17:30)

最易被误诊的腰背痛

强直性脊柱炎属于免疫炎症性疾病,病因目前还不明确,研究认为与遗传密切相关,男性明显多于女性,发病年龄在13-31岁,发病高峰年龄为20-30岁。

广州中医药大学第一附属医院风湿免疫科主任中医师陈光星介绍,患者会感觉臀部疼痛,但也有很多患者却是下腰部疼痛或是单侧膝关节、踝关节肿痛。因此会误认为是自己不小心扭伤或拉伤,买些活络油、红花油来擦经常会被漏诊或误诊。

强直性脊柱炎随着病情发展会导致脊柱韧带钙化,脊柱会从像“笔”一样僵直,最后发展为弯腰驼背,不能抬头见人。这种脊柱的畸形会影响到心肺功能,影响寿命。这也是晚期病人最后不得不做手术的原因,但是即使手术了,腰部是没有弯腰、转侧等功能。约40%-60%左右的病人会累及膝关节,甚至下床、上厕所等基本的生活都无法自理。

后生仔夜痛晨僵 要及时看风湿科

那么如何才能早期发现、早期诊断?陈光星主任中医师介绍,年轻男性如果出现持续腰背痛,尤以夜间疼痛明显,晨起时有僵硬感,活动后缓解;或是单侧膝关节、踝关节疼痛肿胀不消退,则应该及时去风湿科就医。

医生通过体格检查、血液检查,以及影像学检查就可快速诊断。比如说抽血可检查血沉、C反应蛋白是否有异常升高来判断有没有炎症活动,X光片检查看骶髂关节处是否有骨质破坏或关节间隙狭窄。

陈光星主任中医师提醒,X光片若能看到有异常,说明骨质已经被破坏,病人的病情往往已经到中后期了。如出现了炎性腰背痛的征象,在X光片检查没有异常的病人,可以进行核磁共振检查,观察是否有骨髓水肿、附着点炎或滑膜炎等,很早期就发现,以便及时治疗



轻松预约三甲医院名医,让康复更简单! 广州市天河区国际酒店东塔26楼

文/羊城晚报记者 周聪 图/羊城晚报记者 汤铭明

高职学子注意啦!广东14所高职院校拟入选“双高计划”,快来看看有没有你的学校。10月24日,教育部、财政部联合发布《关于中国特色高水平高职学校和专业建设计划拟建设单位的公示》,拟立项“双高计划”建设单位197个,其中广东14个。

广东这14所高职 入选国家“双高计划”

“双高计划”每五年一个支持周期,将实行动态管理

拟建设50所高水平高职+150个高水平专业群

数据显示,截至2018年,全国共有职业院校1.17万所,在校生2685.54万人,其中高职(专科)院校1418所,在校生1133.7万人,在校占比占高等教育的40.05%。高职院校学生人数不少,但在现实选择中,仍有不少学生和家长不愿选择高职院校。

不过,随着“双高计划”的推出,这个观念或许会发生改变。“双高计划”将集中力量建设的50所左右高水平高职学校和150个左右高水平专业群,到2022年,职业教育会发展

成为支撑国家战略和地方经济社会发展的重要力量;通过各方面建设和完善,到2035年,一批高职院校和专业群将会达到国际先进水平。

今年4月,教育部和财政部联合发布《关于实施中国特色高水平高职学校和专业建设计划的意见》,明确要“集中力量建设50所左右高水平高职学校和150个左右高水平专业群”,打造技术技能人才培养高地和技术技能创新服务平台,支撑国家重大产业、区域支柱产业,引领新时代职业教育实现高质量发展。

“双高计划”实行动态管理,每五年一个支持周期

记者了解到,“双高计划”每五年一个支持周期,2019年启动第一轮建设。

根据《中国特色高水平高职学校和专业建设计划项目遴选管理办法(试行)》(以下简称《办法》),重点支持建设50所左右高水平高职学校和150个左右高水平专业群。符合要求的每所学校申报2个专业群,每个专业群一般包含3-5个专业。

《办法》同时提到,“双高计划”按高水平学校和高水平专业群两类布局。其中,高水平学校分三档支持:A

档10所、B档20所、C档20所左右。高水平专业群分三档支持:A档30所、B档60所、C档60所左右。

在项目选择方面,《办法》提到,“双高计划”面向独立设置的专科高职院校,坚持质量为先、改革导向、扶优扶强。项目遴选不分所有制性质、不分地域、不分规模大小,重点支持就业率高、毕业生水平高、社会支持度高、校企结合好、实训开展好、“三教”质量好的学校。

在专业群建设方面,“双高计划”专业群主要对接国家和区域主导产

业、支柱产业和战略性新兴产业重点领域。《办法》提到,群内专业既要在教学资源、合作企业等方面共建共享,还要分工协作、特色发展。通过建设,发挥群内专业的集聚效应和服务功能,实现人才培养供给侧和产业需求侧结构要素全方位融合。

值得注意的是,与“双一流”类似,“双高计划”同样采用动态管理方式,避免了此前认定审查后便定“终身”的情况。《办法》提到,将实行总量控制、动态管理,年度评价、期满考核,有进有出、优胜劣汰。

三级推进,对“双高计划”成效明显的省份予以支持

“双高计划”主要分为国家、地方、学校三级推进。《办法》提到,国家有关部门负责宏观布局、统筹协调等顶层设计,组建项目建设咨询专家委员会,为项目遴选和建设提供咨询服务。

与此同时,地方加强政策支持和经费保障,协调各方力量支持项目建设,对接区域经济社会发展需求,并构建以“双高计划”学校为引领、区域内高职学校协调发展的格局;而学校深化改革创新,科学编制建设方案和任务书,健全责任机制,确保建设成效。

在项目支持方面,《办法》提到,“双高计划”项目资金包括中央财政资金、地方财政资金和学校自筹资金,将主要用于创新服务平台、高水平专业群、高水平双师队伍,提升校企合作水平、服务发展水平、学校治理水平、信息化水平、国际化水平等方面。

《办法》还提到,根据年度资金安排,中央财政通过相关转移支付引导支持建设一批,地方和学校自筹资金建设一批。同时,在高职院校年生均财政拨款水平达到国家统一要求且逐年增长的前提下,对职业教育发展环境好、重点工作推进有力、改革成效明显、“双高计划”政策资金保障力度大的省份予以倾斜支持。

这所高职 新生军训竟然是 反恐训练

羊城晚报讯 记者周聪、通讯员林怡如报道:近日,广东轻工职业技术学院的8000余名新生,历经十多天的艰苦训练之后,在新生军训阅兵仪式暨总结大会上,展现变化多样的造型,给大家留下了深刻的印象。

记者了解到,今年是高职扩招的第一年,广东轻工职业技术学院也迎来了史上的军训高峰——军训人数多达8300名,创历史新高。

在军训阅兵大会上,擒敌拳、短棍术、匕首操、反恐及战地医疗救护、礼宾枪操、花样表演、徒手操等节目依次展示,学生还摆出“新时代、

新青年、听党话、跟党走、不忘初心、牢记使命”和“国家”字样,喊出“为中国人民谋幸福,为中华民族谋复兴”的时代口号,引发强烈共鸣。

与此同时,由16朵铿锵玫瑰组成的礼宾枪操队伍为今年的学生军训增添了一抹亮丽风景,这是学校首次组建礼宾枪操队伍,她们展现了中国女兵的英姿风采和中帼不让须眉的潇洒与自信。为了提高新生安全防范意识,学校还特别开展了“反诈”安全知识进军训活动,邀请佛山市公安局南海分局民警到学校开讲如何防电信诈骗。



在军训阅兵大会上,学生展示反恐及战地医疗救护、礼宾枪操等节目

