

4.5小时!

急性脑卒中 勿错过静脉溶栓窗口期

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 黄怡辛 何昊书 图/CFP

进入秋冬季后，尤其要注重预防脑卒中。因为室内外温差增大等原因，容易引起血管收缩舒张功能异常、血压异常波动等导致脑梗死或脑出血。专家提醒大众，在秋冬季注重适当运动，管理好血压，而有高血压、高血糖和高血脂等病史的人群更应注意，避免诱发脑卒中的危险因素。

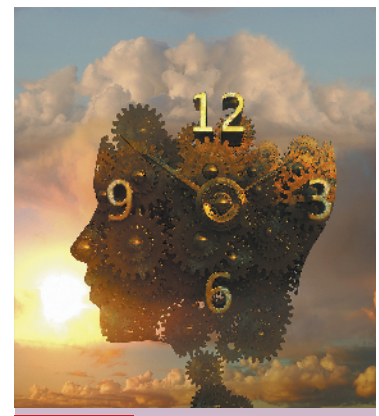
年轻人患卒中与缺乏运动密切相关

脑卒中又被称为中风，它是一种急性脑血管疾病，是由于脑部血管突然破裂或者阻塞引起脑组织损伤的疾病，通常分为脑梗死和脑出血两大类。脑卒中是生命健康的“头号杀手”，发病率高、复发率高、死亡率高以及致残率高。

“近些年来，脑卒中的发生有年轻化的趋势，这与我们不良的生活习惯有很大的关系。”广东省第二人民医院神经内科副主任医师张敬武说，“一些年轻人熬夜、抽烟、工作压力大，有时候缺乏合理的释放压力的方式，加上手机电脑占用了太多时间，以至于缺乏运动。目前研究认为，心脏病、肥胖、吸烟、运动缺乏、糖尿病、高血脂、高血压等是中风的主要危险因素。”

静脉溶栓时间窗为中风后4.5小时

急性缺血性脑卒中占脑卒中的70%，而对于急性缺血性脑卒中患者，早期治疗办法之一就是急诊静脉溶栓。一旦发生脑卒中，需要尽快到最近的卒中中心和卒中筛查与防治基地医院等具备卒中救治能力的医院就医。



Tips: 科学运动，预防脑卒中

外出时，增加步行的机会；工作时，避免久坐不动。研究表明，适量运动不但有助于保持健康的体重，还能够降低患高血压、中风、冠心病、糖尿病等风险。张敬武副主任医师建议，预防中风，可进行科学的运动，比如跳舞、打乒乓球、打太极拳等，无论哪一种方式的运动，要遵循几个原则，其一运动要循序渐进，运动持续时间可以从5分钟逐渐增加到30分钟，每周的运动次数可以从1次逐渐增加到5次；其二运动要坚持，只有经常、反复、持久的运动才能取得预防效果；其三量力而行，根据自身的情况选择最适合自己的运动，不要急于求成，避免运动强度过大。

不可不知! 脑卒中的三级预防

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 周晋安 甄晓洲

“老年人都意识到秋冬交替防中风。”日前，中山大学附属第三医院神经内科副主任医师彭福华教授在义诊活动上说，“遗憾的是，我们发现很多老人家，他虽然吃了降压药或降糖药，但血压、血糖的控制仍达不到标准，这是很危险的。”针对脑卒中危险因素，应采取有效的二级、三级预防措施，可以降低脑卒中的发生。控制已患病者的病情，降低脑卒中的发病率、致残率和死亡率。

一级预防

彭福华介绍，一级预防主要针对未患脑卒中的人群。通过早期改变不健康的生活方式，积极主动地控制各种危险因素，从而达到使脑卒中不发生或推迟发病年龄的目的。

二级预防

针对发生过一次或多次脑卒中的病人。通过寻找病因和控制可干预的危险因素，达到预防或降低脑卒中再发危险、减轻残疾程度的目的。“已发生过中风的病人面临着更高的再发中风风险，发生中风后需要终生接受二级预防，以防中风再发”。

三级预防

对脑卒中患者积极开展临床治疗，防止病情加重，预防器官或系统的残疾和功能障碍；积极开展功能康复，恢复或改善器官或系统功能。“药物治疗不能停，建议长期到正规医院专科门诊随访。”彭福华表示，针对不同危险因素，开展有针对性、个体化的治疗和干预，是降低脑卒中复发率的有效措施，预防效果明显。



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

白领反复胸闷胃痛 肝气犯胃需调气机

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

30岁的詹先生是一名程序员，今年突如其来其来的疫情让他居家办公了4个多月，铺天盖地的新闻，让他倍感紧张，听到一声咳嗽都要立马警觉。年初疫情以来，经常觉得胸闷、气短，肝火一上来就觉得很烦躁。家人催促他到医院检查，排除了心脏问题，也吃了活血化瘀类中成药，但效果并不明显。复工复产后，詹先生每天看到人头涌动就越发焦虑，胸闷也更加明显。近两月总睡不着，脾气也大，胃痛腹胀，时有烧灼感和反酸，胃口也很差。通过朋友介绍，来到德叔门诊求治。

德叔解谜 肝气郁滞，化火犯胃

德叔指出，詹先生这类情况，疫情以来比较常见。中医认为人的情绪主要与肝的疏泄功能有关，詹先生一直关注疫情中的负面信息，经常处于焦虑、紧张状态，肝的疏泄功能受到影响，肝气就不能畅达，久而久之郁而化火，便会出现胸闷、脾气大、眠差。肝火太旺时还会“欺负”脾胃，脾胃不能正常工作，便出现了胃痛腹胀胃口差。

预防保健 中药香囊，疏肝解郁调气机

德叔提到，疫情期间许多人变得异常焦虑、紧张，时刻担心自己会被传染；也有不少人即便出现咳嗽、腹泻等不适也不敢去医院就诊。建议这类人群多看一些紧张刺激性报道，调整好心情为关键。若出现情绪过于低沉，德叔建议可随身佩戴中药香囊，既能疏肝解郁，又可芳香避秽。具体如下：玫瑰花5克，佛手5克，合欢花5克，茉莉花5克，苍术5克，草果2-5克。将上述药物放入防漏袋中，再装入香囊，置于床头。或减半制作迷你香囊随身佩戴。每月更换内置中药。平时临睡前可用温水泡脚或者摩耳轮，缓解紧张、焦虑情绪。

德叔养生药膳房 1.佛手煲鸡

材料：猪瘦肉250克，走地鸡半只，佛手10克，麦芽20克，生姜2-3片，精盐适量。功效：疏肝解郁，健脾益气。烹制方法：猪瘦肉洗净，切片备用；鸡肉切块，放入沸水中焯水备用；佛手、麦芽装入布袋，与鸡、肉一起放入锅中，加清水1500毫升(约6碗水量)，武火煮沸后改为文火煲1.5小时，放入适量精盐调味即可。此为2-3人量。

2.猪肝煲枸杞叶

材料：猪肝300克，枸杞叶(鲜品)80克，枸杞15克，生姜2-3片，精盐适量。功效：清肝明目，补中益气。烹制方法：猪肝洗净，猪肝中焯水；上述食材放入锅中，加清水1500毫升(约6碗水量)，煮30分钟，放入适量精盐调味即可。此为2-3人量。

银屑病冬季易复发或加重 切记规范治疗有三“不”

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 田乃伟

银屑病俗称“牛皮癣”，同时拥有“上帝的文身”“不死癌症”和“十大顽疾之一”之称。武警广东省总队医院皮肤科主任王笑宇表示，银屑病冬季易复发或加重，患者治疗时注意三个“不”。

王笑宇介绍，银屑病是免疫介导的多基因遗传性皮肤病，外伤、感染及药物可诱发易感患者发病。典型的临床表现有鳞屑性红斑或斑片，局限或广泛分布。我国患者北方多于南方，冬季复发或加重，夏季缓解。临床可见寻常型、关节病型、脓疱型及红皮病型。以寻常型最多见。

王笑宇表示，银屑病治疗时，患者注意三个“不”——首先，不要随意乱用、滥用药物。银屑病目前无法根治，需要终身治疗，治疗目的是发病期间控制病情。目前治疗方向向药物治疗与物理治疗并重转化，物理疗法(如窄谱紫外线疗法、准分子激光疗法等)正受到越来越多的关注。其次，不要频繁更换医生。

桐乐集团董事长张春：用情怀和爱心打造社区养老品牌

文/张华 实习生 杨楚潼

广州已经步入老龄化社会，然而失能、失智等长者的养老康复，是一个个家庭无力承受之重，迫切需要全社会合力来解决。10年前就投入养老事业的桐乐集团董事长张春，探索出一条社区康养的创新之路。她认为，把社区康养做细做实，给失能、失智长者提供优质的康复治疗服务，这才是一条具有中国特色的、可持续发展的社区养老服务之路。

社区嵌入式养老，打通“最后一公里”

中风、阿尔茨海默病、帕金森等疾病是老年人的高发疾病，老人治疗后出院，家属如何才能把他们照顾得更好，让不少人头疼。

伯伯可以独立行走45米以上，自理能力得到了明显的提升，长者及家属对康复效果都非常满意。”张春董事长介绍，在桐乐康养中心，像这样中风后需要居家做康复训练并且成功的案例有很多。

此外，康养中心还提供日间照料、临时托管等服务。临时托管是指家人出差前，可以将老人带到康养中心托管，解决老人临时看护的问题，这也称为“喘息服务”，把老人托管几天到一周，也能将家人从长期照顾老人的辛苦中解脱出来，获得短期的喘息。

居家养老服务中心可提供十项服务

早在2010年，桐乐就开办了公益性社会服务项目。张春董事长说：“通过服务社区，我了解到老人除了康复照料，还有情感寄托、文化娱乐等多种需求。我们举办过失独老人关爱活动，深切体会到他们其实很痛苦、很孤独。”

面对老年人多样化的需求，桐乐康养创新出很多喜闻乐见的服务模式。以桐乐集团下属新跨越社会工作综合服务中心为例，中心在2018年承接了海珠区沙园街居家养老服务项目，给长者提供十大社区养老服务，包括送餐配餐、临时托管、文化娱乐、精神慰藉、上门服务、上门医疗、康复护理、安全救援、老人用品及各项延伸服务。另外，康复治疗师定期为20多名沙园街的长者提供每月12小时的理疗服务。此外，还有数十位老人会每周定时来服务中心做康复治疗。

值得一提的是，最近服务中心还开办了桐乐老年大学，约有500位老人参与了启动仪式，他们对社区文化活动响应热烈。正是因为沙园街居家养老服务中心提供了医疗+养老床位+家政服务+送餐配餐等多位一体的创新养老服务模式，吸引了国内外同行的认可，不断有团队来此参观学习。

康养中心建设希望得到更多政策支持

自2010年进军养老领域，截至目前，桐乐围绕养老服务已成立了广州市新跨越社会工作综合服务中心、广东梧桐树养老服务集团有限公司等8家子公司和1家培养、孵化养老服务人才的优才咨询服务有限公司，涉及医疗、护理、科技等多个领域，创建了桐乐康养的品牌。

“10年来我一直在经营养老事业，有些项目即便连续亏损，我也要继续加大投入。”张春董



事长对养老事业一腔热血。谈起在养老事业上的瓶颈时，她表示，在建设康养中心和人才培养方面还需要更多的政策支持。“在社区建康养中心需多部门审批，比如医疗、环保、卫健、消防等。但是老社区物业设施陈旧，改造需要很大功夫，最希望政府能一站式解决问题。在人才培养方面，如果政府能够给护理人员一定的补贴，让其提升职业认同感，养老机构亦可聘用高素质人才为老人提供优质养老服务，这样便能形成良性循环。”

广东爱牙工程社区行 正在进行中，即日起致电 020-8375 2288 申领 5000元/颗种植牙补贴，享硕博学位种植名医亲诊，免挂号费、专家会诊费!

缺牙人士福音，种牙1折起

数字化亲骨即刻修复种牙，通过3D数字化实现可视化精准微创种牙，缩短手术时间，结合亲骨型种植体，提升骨结合率。对比其他种植方式，能显著缩短治疗时间，减少手术次数，减轻治疗痛苦，避免大范围植骨。此外，德伦口腔还根据患者情况特设舒适麻醉科，满足不同患者的舒适种牙需求，减轻市民种牙恐惧和疼痛。广东爱牙补贴正式发放，即日起拨打020-8375 2288 领取看牙福利!

- 5000元/颗进口种植体补贴
- 进口种植牙低至一折
- 6000元矫牙公益补贴
- 0元口腔拍片检查

通知 “广东爱牙工程社区行”

免费广式茶话会，限60名席位

“广东爱牙工程社区行”由广东省临床医学学会携手德伦口腔举办，共同推进“粤口腔健康”建设。为了让缺牙街坊重新拥有好牙享口福，德伦口腔特举办免费广式茶话会。会上除了能学习口腔知识外，还能私享广式下午茶，凡是参与活动的街坊尊享“0元拍片检查1次、种植体免费抽奖、5000元种植牙补贴、1折起种植牙机会、0元名医亲诊名额、爱牙礼包1份、现场赢好礼”，茶话会名额仅限60名，致电020-8375 2288立即报名!

进口种植牙低至一折

报名对象：单颗/多颗缺牙、半口/全口缺牙人士
 报名热线：020-8375 2288