

第一步,打开家门;第二步,打电话求助

92岁老人中风后 上演教科书式自救

腰臀比能“预测” 早亡风险

1 老人独自在家时中风

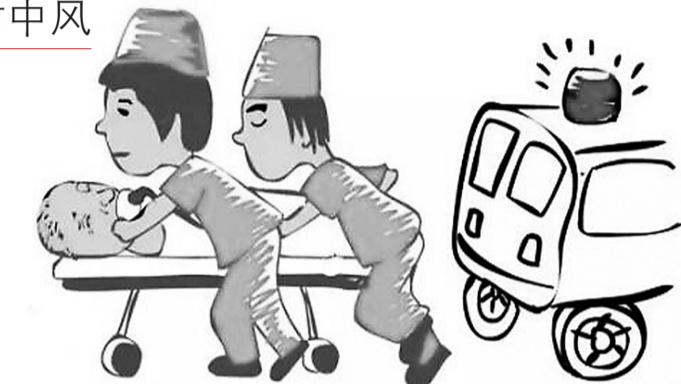
近日,苏州一老人突发脑卒中(脑中风),他教科书式的自救引发大家关注。

前不久,苏州娄葑派出所接到陈先生报警称:92岁独居的岳父突然身体不适,打电话求助,因路上堵车,陈先生无法马上赶到。

民警立即赶往现场,发现房门是虚掩着的,一名老人瘫在躺椅上。很快,120急救人员赶来,大家合力将老人送医。经医生诊断,老人是突发中风,多亏及时送医。

能及时得到救治,老人的自救中有两个教科书式的动作——第一步,打开家门;第二步,打电话求助。

据报警人陈先生称,老人在家里突然感觉到头晕,先做的是把家里的门打开,然后再挣扎着爬到躺



椅上,并打电话求助。

与这位老人经历相同,结局却不同的是,《长沙晚报》曾报道过一位独自在家男子,在与妻子电话沟通后怀疑自己中风,等到120急救人员到来时,患者已无法自行开门,只能等开锁公司来开锁。病人虽后来已经清醒,但仍需在重症监护室接受治疗。

救人员到来时,患者已无法自行开门,只能等开锁公司来开锁。病人虽后来已经清醒,但仍需在重症监护室接受治疗。

2 记住中风前的5个征兆

《柳叶刀》曾发表过一篇论文,文中分析了1990年到2017年全国居民的死亡原因,得出如下结论:

中国人目前的第一大死亡原因,是中风!

中风发病有哪些征兆?2021年,中国脑卒中学会将中风征兆概括总结成5种:难平衡、看不清、脸

不正、手不平、语不灵。

平衡 突然出现的头疼、头晕,导致行走困难、不能平衡等;

眼睛 突然一只眼或双眼发黑、视物模糊或看东西重影;

脸 面部突然出现嘴角歪斜、鼻唇沟消失等;

手臂 一侧肢体突然无力、麻

木,手抬不起来了;

言语 突然言语不清楚或者口不能言。

上述5种征兆中一种或几种一旦出现,尤其是“三高”患者等危险人群,一定要及时拨打急救电话!时间就是生命。

3 抓紧中风黄金救治时间

一旦发生急性脑卒中,就应第一时间送医,只有在黄金3小时—4.5小时内赶到医院,医院才能应用最有效的治疗手段,使患者得到最有效的救治,获得最有效的效果。

怀疑中风,果断拨打120 对此,北京天坛医院神经介入中心主任缪中荣在接受采访时表示,不浪

费时间与他人(包括在医院工作的亲友)商量或询问。到医院后,也必须相信眼前的医生做出的判断。另外,不建议用私家车运送病人去医院,因为一旦中途堵车或病人病情突然加重,私家车的家人是无法处理的。

中风者头转向一侧,平躺 缪中

荣医生提醒,等待救护车期间不要乱喂药物、食物、水,也不要采用指尖放血等方法。让患者平躺,头转向一侧(避免呕吐导致的窒息),清除口鼻内的异物,保证患者呼吸通畅,等待救护车即可。在等待过程中,一定要打开家门,以便救援人员能第一时间达到患者身边。

4 远离中风8项危险因素

湖南省脑科医院神经内科主任医师刘秋庭曾在“健康大讲堂”活动中特别提醒,脑卒中高危人群筛查有8项危险因素,分别是:

1.高血压;2.血脂异常;3.糖尿病;4.吸烟;5.房颤;6.超重或肥胖;7.缺乏运动;8.有脑中风家族史。

符合以上8项中的3项及更

多项的人群,就是中风的高危人群;既往有脑卒中病史或有短暂脑缺血发作病史的人,则属于特别高危人群,应重点干预和预防。

据《健康时报》

游泳馆和游泳爱好者 应如何防疫

游泳馆应加强对各游泳专业队、业余体校游泳队、各游泳俱乐部日常训练的疫情防控管理,严格执行健康码和核酸检测验证、体温监测等防控措施,建立日常报告制度。严格做好游泳池、场、馆的水质安全、救护等管理工作,做好水质的监测、管理、救护培训等工作。

游泳爱好者要做好个人健康监测,加强个人防护,明确一周内到过有疫情地区的人,暂时不要到游泳馆游泳。

据中国新闻网

致敏水果排行榜,桃子位居第一位

应对食物过敏可遵循水果削皮吃和循序渐进原则



桃子营养丰富又美味,但有一个很大的缺点——容易引发过敏。

北京协和医院进行的一项关于中国人群严重过敏反应的回溯性研究也显示,在由食物诱发的1501次严重过敏反应中,20%由水果/蔬菜诱发,其中最常见致敏水果就是桃。

桃子是怎样让人过敏的

作为蔷薇科植物的一员,桃子过敏包括两种形式:一种是真正对桃子过敏,另一种是对桦树花粉过敏。

引发过敏的罪魁祸首是桃子中的一种蛋白,它在桃皮中的浓度是果肉中的7倍。桃子过敏患者的免疫系统不识别这种

蛋白,吃进去后,身体会产生一种抗体,导致不良反应发生。

桦树花粉过敏患者会发生“桃子过敏”,是因桃子中的这种蛋白与桦树花粉的过敏原相似,患者身体可能会将桃子识别为桦树花粉,进而引发过敏反应。

多数桃子过敏现象经吃桃子诱发,此外,少部分也可通过吸入或皮肤接触引起过敏反应。

如何应对食物过敏

总体来说,食物过敏常见表现有口部、咽喉不适,皮肤瘙痒,头痛、头晕、呕吐、腹泻等。

目前,对食物过敏尚无有效治愈手段,

患者只能尽可能辨识出哪些食物自己不能碰,并主动避免进食。另外,做到以下两点,有助预防和应对:

水果削皮吃 很多水果都可参考这种吃法,比如引发桃子过敏的其中一种蛋白大量存在于桃皮中,因此去皮后或可有效减轻症状。

循序渐进原则 过敏原不明确时,对未尝试过的食物可先亲身测试是否过敏。

以牛奶为例,先抹一点牛奶在皮肤上或嘴唇上,看是否会引起皮肤红斑、风团、嘴巴红肿等过敏反应;若没有反应,可以再口含少量,看有无过敏反应;若没有过敏反应,则可少量进食;待一段时间完全确定后,再安心食用。

据《生命时报》