

多种身体不适,传递脑出血急症信号

央视原主持人敬一丹 6 月份突发急性脑出血,经 3 个月治疗仍不能挽救其生命。消息传来,不少人深感痛惜,也让“急性脑出血”这一致残、致死率极高的急症再次走进大众视野。读懂身体发出的预警信号,掌握正确急救知识,是远离这种疾病的“必修课”。

六个信号提示脑出血

宁波市第二医院心血管内科杜先锋主任医师介绍,脑出血俗称脑溢血,简单来说就是脑内血管破裂,血液积聚后持续压迫脑组织。高血压脑动脉瘤、脑动静脉畸形是脑出血的常见诱因。这种疾病的可怕之处,不只是居高不下的死亡率,还有严重的后遗症。不少患者虽然保住性命,却落下偏瘫、言语障碍、认知衰退等问题,重症者长期卧床,需要

家人日夜照料。

脑出血早期的部分症状极易和熬夜、过度劳累带来的不适混淆,不少人选择硬扛,错过了宝贵救治窗口。人们一旦出现下面任意一种表现,都要高度警惕。

突发剧烈头痛 疲劳引发的头痛多为全头闷胀,像戴了紧箍,休息后可缓解。脑出血带来的头痛骤然爆发,如同炸裂,大多从后脑勺或太阳穴起始,痛感持续加重,服用止痛药也难以缓解。

单侧手脚麻木无力 身体劳累带来的肢体酸胀,多是双侧同时出现,活动片刻就能好转。脑出血引发的肢体异常,往往单侧发作:手抓不住水杯、拿筷子频繁滑落,走路向一侧偏斜,双臂平举时一侧手臂无力下垂。

说话含糊不清 困倦时偶尔口齿迟钝,补水、休息后很快恢复。脑出血造成的语言障碍突发且持续,患者说不出完整句子、词不达意,甚至听不懂他人话语,意识清醒却无法控制口舌。

嗜睡 普通疲惫带来的犯困,补觉后精神可恢复。脑出血带来的嗜睡属于颅内压升高的危险信号,患者被呼喊时反应迟钝、答非所问,眼皮沉重难以睁开,严重时难以唤醒,绝不是睡一觉就能改善。

喷射状恶心呕吐 单纯劳累一般不会呕吐。脑出血引发的呕吐是颅内压力急剧升高导致,呈喷射状,常常伴随剧烈头痛一同出现。

视力突发异常 用眼疲劳只会双眼酸涩、短暂视物模糊,闭眼休息便能缓解。脑出血的眼部症状来得突然,单眼发黑、视物重影,或是视野像被窗帘遮挡,部分患者两侧瞳孔大小不一。

抓住黄金急救窗口

脑出血抢救存在黄金时段,发病 6 小时内得到有效救治,能明显降低致死、致残风险。发现疑似脑出血病人,第一时间拨打 120。

等待救护车时,将患者平躺,头部抬高 15 至 30 度,头偏向一侧,松开领口,保持呼吸道通畅,防止呕吐物

堵塞气道。家属不要随意搬动患者,切勿喂水、喂药,也不要自行开车送医,不当搬动会加重颅内出血。如果出血范围较大,医生会评估病情,在 6 至 24 小时内开展手术,尽快止血,减少脑组织不可逆损伤。

杜先锋表示,超过 85% 的脑出血可以通过管控危险因素提前预防。高血压是脑出血首要危险因素,高血压患者务必坚持规律服药,定期监测血压,不可自行停药。

糖尿病、高血脂等慢性病也要规范管理。40 岁以上人群定期体检,必要时增加脑血管筛查。无论年龄大小,都要避开长期熬夜、暴怒焦虑,减少情绪剧烈起伏。此外,人们若反复出现持续乏力、头晕头胀,不要硬撑,这是身体发出的休息提醒。

据“新华网”公众号

面瘫缠上年轻人,发病 72 小时内是治疗关键

近日,歌手潘玮柏发文透露,他因过度劳累引发轻微面瘫,右脸活动受限。

面瘫,医学上叫面神经麻痹,简单来说就是面部神经受损,引发面部肌肉瘫痪,主要分为周围性与中枢性两类。周围性面瘫多由病毒感染、耳部炎症、受凉诱发;中枢性面瘫常和脑血管疾病、脑部肿瘤、外伤相关,往往还伴随手

脚麻木乏力、说话不清等脑部症状。

杭州市中医院耳鼻喉科主任陈志凌介绍道,如今年轻人患面瘫的比例已经超过老年人,发病后的 72 小时是救治黄金期。很多患者一觉醒来突然发病,抬不起眉毛、眼睛闭不紧、嘴角歪斜,喝水漏水、鼓腮漏气,这些都是典型信号。

面瘫确切病因尚未完全明确,潜伏在体内的疱疹病毒被激活是常见诱因。熬夜、压力大、过度劳累、吹风受凉都会降低抵抗力,诱发该病;面部微循环变差、免疫紊乱、头面部外伤,或是糖尿病、高血压等基础病,同样会增加患病概率。

陈志凌表示,发病 1 至 2 周也是针

注射流感疫苗,选择哪种更合适?

中国疾控中心发布的《中国流感疫苗预防接种技术指南(2026—2027)》明确:本年度我国上市的流感疫苗只有三价,包括三价灭活疫苗(注射用,分“裂解”和“亚单位”两种工艺)和三价减毒活疫苗(鼻喷用)。那么,市民选择哪种疫苗更适合自己呢?

成年人、老年人、慢性病患者,选裂解或亚单位。三价灭活疫苗可用于 6 月龄及以上所有人群,技术最成熟。

3—17 岁、害怕打针的孩子,优先考虑鼻喷。使用鼻喷时无异物感、无注射疼痛,孩子接受度高。但接种前要如实告知健康状况:免疫抑制治疗者不能接种减毒活疫苗,应选择灭活疫苗;哮喘患者、反复喘息发作的 5 岁以下儿童接种鼻喷后喘息风险可能增高,建议慎用。

6 月龄—3 岁的婴幼儿只能选灭活疫苗。使用鼻喷的最低年龄是 3 岁,这个年龄段灭活疫苗有 0.25mL 和 0.5mL 两种剂型,请按门诊安排接种。

首次接种的 6 月龄—9 岁以下儿童,应当注意剂次数。如果孩子从未接种过流感疫苗,首次接种灭活疫苗需要打 2 针,间隔≥4 周,且两针必须是同一厂家同种疫苗;接种鼻喷减毒疫苗则无论既往是否接种过,只需 1 剂。9 岁及以上儿童和成人每年只需 1 剂。

据“上海疾控”公众号

胆管支架超期“服役” 八旬老人险成重症

近日,85 岁的孙大爷(化名)因胆管塑料支架超期留置三年多,突发剧烈腹痛,诱发危重胆道炎症,险些危及生命。

四年前,孙大爷因胆管结石接受微创手术,术中碎石取出后,医生为其置入一枚塑料胆管支架,用以疏通胆

道、保障胆汁正常引流。出院时,医生再三叮嘱,该支架需在术后 3 个月返院取出。可他并未依照医嘱,支架在体内超期“服役”三年多。今年 8 月底,孙大爷突发持续性剧烈腹痛,送医后发现发现,体内旧支架已近乎完全堵塞,支架周边滋生大量新发结石,诱发了

急性化脓性胆管炎,病情十分凶险。

医生提醒,塑料胆管支架仅适用于短期应急治疗,最佳取出或更换周期为术后 3 至 6 个月。支架堵塞早期大多无明显痛感,等到出现腹痛、皮肤眼白发黄、发热、小便浓茶色等症状,多已发展为急性胆管炎。

据“健康报”公众号

20 年“胎记”原来是肿瘤预警

近日,21 岁的小叶(化名)因听力下降到医院就诊,不料,竟被检查出患有神经纤维瘤。医生告诉小叶,他身上的“胎记”,在 20 年前就发出了预警信号。

据上海华山医院神经内科邵剑军主任医师介绍,神经纤维瘤大多为良性肿

瘤,虽然恶变几率不算高,但会影响神经功能,还可能造成全身各组织脏器多发肿瘤、脊柱畸形等一系列并发症。

它还有一个最为普遍的症状,就是大部分患者身上会长出看似无害的“胎记”——牛奶咖啡斑,这种斑点不

痛不痒,因此常被忽视。

医生提醒,如果宝宝身上有超过 6 个斑点,且斑点直径至少 0.5 厘米或数量持续增加,建议进行基因测试以确定潜在原因。若孩子在幼儿期已有大量咖啡斑,颜色深、边界清且规则,应高度警惕神经纤维瘤。

据“上海华山医院”公众号

一场故事会,温暖社区青年医者

9 月 21 日,一场人文素养专题培训在闵行区梅陇社区卫生服务中心曹行分中心大会议室举行。80 余名医学青年与作家丁汀面对面,共读《岁月牵绳——丁汀讲故事》,在故事中感悟医者仁心。现场气氛温暖热烈,“文学悲悯”与“医学关爱”在此碰撞出美丽火花。

丁汀以书中“人狗情难了”篇作意象切入:老人牵狗蹒跚前行,绳时紧时松,恰如人生。少年为梦奔跑,满腔热情而绳紧;中年被生活磨平,绳渐松,却多了“小满即全”的释然。老时,这根无形的绳便从“远方的期盼”化作“身边的陪伴”。

培训活动让青年骨干们感受到“文学悲悯”与“医学关爱”的共鸣,懂得了医学不仅要有医术,更要有温度的道理。青年骨干们表示,要在阅读中涵养仁心,在服务中传递关爱,把倾听、共情、陪伴融入医护的日常工作中。

通讯员 李青

阳台饲养家禽,壮小伙查出肺部空洞

不少人向往田园生活,在家饲养家禽体验乡野乐趣,殊不知暗藏健康风险。几个月前,王先生(化名)回乡后将活鸡活鸭饲养在自家封闭阳台,持续照料家禽一段时间后,他开始出现断断续续的干咳症状。就医检查发现肺部存在团块阴影,他最终被确诊为肺隐球菌病。

肺隐球菌病是高发的肺部真菌疾病,隐球菌广泛存活在潮湿环境中,家禽、鸟类粪便污染的灰尘、气溶胶是主要传播媒介。该病极具迷惑性,早期仅表现为慢性干咳,无发热症状,与普通呼吸道炎症高度相似,部分患者甚至无明显体感,仅体检时能发现病灶。

该病进展缓慢,病程可达数月,拖延不治会引发肺部结节、空洞。更危险的是,真菌可随血液扩散,入侵中枢神经系统,诱发隐球菌脑膜炎,严重时可危及生命。

值得注意的是,头孢、阿莫西林等普通抗生素仅能杀灭细菌,对隐球菌完全无效,盲目服用只会延误病情。医生提醒,久治不愈的咳嗽、肺部病灶,需及时排查真菌感染。

据“西安市第三医院”公众号

