

脑梗死发病率“霸榜”，年轻人群高发敲响健康警钟

凌晨三时,30岁的小张结束加班,刚站起身就感到明显不适:右侧身体发麻发沉,说话也含糊不清。他起初只当是长时间久坐劳累,想着休息一会儿就能缓解,可熬过半小时后,右臂已经完全抬不起来。他被紧急送往同济大学附属同济医院,神经内科陈志琳主治医师诊断,小张患上了急性脑梗死。万幸的是,他在4.5小时溶栓黄金时间窗内得到规范救治,静脉溶栓后恢复状态良好,没有留下严重后遗症。

这样的年轻脑梗病例,如今屡见不鲜。国家医保局8月7日发布的数据显示,2023—2025年,脑梗死住院结算人次连续三年高居所有病种首位,三年累计住院病例超

4500万例,脑梗已经悄悄走进普通大众的日常生活。

但并非所有患者都能拥有小张获得及时治疗这样的幸运。同月,陈志琳医生还接诊了一位35岁的高校教师,因长期熬夜、超负荷工作突发脑干梗死,直至目前仍昏迷未醒。年轻人突发卒中的情况越来越多,做好科学防治,已经刻不容缓。

青年卒中已成高发危机

脑梗死也就是缺血性脑卒中,主要是因为脑部局部血液循环受阻,造成脑组织缺血、缺氧、坏死,进而引发神经功能损伤,这类病例占所有卒中的70%,是我国最为高发的脑血管疾病。

很多人以为脑梗是老年人的专属问题,事实上,年轻人患上脑梗的诱因,比大众认知的更加复杂。高血压、高血脂、糖尿病、长期吸烟、肥胖等传统高危因素,依旧是青年卒中的核心诱因,约八成青年卒中病例,都和这些问题息息相关。不少年轻人仗着自己年轻、身体底子好,往往忽略常规体检,任由“三高”问题悄悄发展、不断加重,慢慢加速血管硬化,无形中大幅提升了卒中发病风险。除此之外,长期精神压力大、情绪焦虑、腹型肥胖、长期过量饮酒等常见问题,也是诱发年轻人卒中的重要因素。

科学救治主动预防

救治脑梗死,拼的就是时间、抢

救的是大脑功能。脑细胞一旦缺血,损伤就会持续加剧,每拖延一分钟,就有约190万个神经元发生不可逆的坏死。临床上,急性脑梗静脉溶栓的黄金时间窗为4.5小时,血管内取栓治疗最长可延长至24小时,但需要经过严格的专业医学评估。现实中,不少年轻人出现肢体麻木、口齿不清等前兆症状时,都会简单归为劳累疲惫,选择硬扛或休息,最终错失最佳救治时机。

为方便大众快速识别中风症状,陈志琳建议大家熟记实用的“中风120”口诀。“1”指观察面部,看是否出现面部不对称、口角歪斜的情况;“2”为抬手测试,双臂平举后观察是否有单侧手臂无力、下垂;“0”

即聆听语言,判断是否说话含糊、表达卡顿、吐字困难。

一旦出现任意一项异常症状,一定要第一时间拨打120,送往具备卒中专项救治资质的医院。等待救援期间,可让患者侧卧,保证呼吸通畅,及时清理口鼻呕吐物,切记不要随意喂水、喂药,不要自行转运患者,同时精准记录发病时间,为医生救治提供依据。

此外,建议25岁以上人群每年定期筛查血压、血脂、血糖三项指标,30岁以上人群常态化开展卒中专项风险筛查。并搭配规律作息、戒烟限酒、均衡饮食的生活方式,从根源上降低青年人脑卒中的发病风险。据“健康报”公众号

脊柱侧弯久拖未治,少年出现“剃刀背”

15岁的小汪(化名)近三年反复背部疼痛,家人只当是长时间玩手机劳累所致,并未重视。直到医生指出,孩子已经出现典型的“剃刀背”体征,家长这才惊觉事态严重。

所谓“剃刀背”,是脊柱侧弯十分直观的外在表现。脊柱发生弯曲同时伴随椎体旋转,会带动肋骨移位,后背

一侧肋骨向外拱起,外观如同刀削般凸起。侧弯角度越大,这种隆起就越明显。经检查,小汪脊柱侧弯Cobb角超过50度,已是重度脊柱侧弯。

据医生介绍,脊柱侧弯不只是体态难看,若放任病情发展,会挤压胸廓,阻碍胸腔发育,严重时压迫心肺,损害心肺功能,极端情况下甚至存在

瘫痪风险。

脊柱矫形手术属于骨科高难度手术,传统手术大多依靠医生肉眼观察和临床经验,容易面临视野局限、反复透视、螺钉植入精度受限等难题。浙江省人民医院骨科顾增辉主任医师团队为小汪采用手术机器人辅助矫形。术前借助三维影像,规划螺钉植入路径;

术中机械臂依照方案避开神经血管精准操作。手术后,身高一米八的少年重新挺直脊背,体态恢复挺拔。

医生提醒,青少年特发性脊柱侧弯占病例八成,没有明确外伤诱因,早期十分隐蔽。轻度侧弯大多没有痛感,等到背部隆起,往往已是中重度。家长在家可做简单自查:双肩高低不一、弯腰后背单侧隆起、骨盆歪斜、身体习惯性偏向一侧、稍运动便气喘,都是需要警惕的信号。据“浙江省人民医院”公众号

新生儿呕吐21天,竟是胃“跑”进了胸腔

出生仅21天的新生儿小艺(化名),自出生起便反复呕吐,体重不增反降。家长带着他辗转多家医院后,最终在上海交通大学医学院附属新华医院奉贤院区确诊为“先天性膈疝”——胃部竟通过膈肌缺损“跑”进了胸腔。

据家长描述,孩子从出生起就开始呕吐,喂奶后约10分钟即出现非喷射性呕吐,呕吐物为胃内容物,夜间及清晨尤为严重。更令家长揪心的是,出生20天里,孩子的体重非但没有增

长,反而下降了约150克。辗转多家医院依然束手无策,为进一步明确诊断,家人带着孩子来到了上海新华医院奉贤院区,最终被确诊为先天性膈疝。

专家介绍,先天性膈疝是一种由于胎儿期膈肌发育不全形成缺损,导致腹腔脏器(如胃、肠等)疝入胸腔的先天性畸形。正常情况下,人体的腹腔和胸腔之间有一道名为“横膈”的分界线,将二者隔开。而先天性膈疝患儿的膈肌上存在一个“洞”,腹腔里的脏器

通过这个“洞”钻入胸腔,挤压肺和心脏的空间,严重时可引起肺发育不良以及呼吸窘迫。

患儿入院后,新华医院儿普外科团队迅速完善相关检查检验,排除手术禁忌。考虑到患儿年龄小、体重轻,专家团队制定了周密的手术方案。在全身麻醉下,由新华医院儿普外科潘伟华主任医师主刀,为出生仅25天的小艺实施了“胸腔镜辅助膈肌修补术”,目前,患者已康复出院。上海新华医院 供稿

晒太阳可调适低落情绪

近日,在国家卫健委“时令节气与健康”发布会上,首都医科大学附属北京安定医院张庆娥主任医师介绍,秋冬日照逐步缩减,会直接影响人体生物钟与神经递质分泌。普通人容易出现疲惫乏力、心情烦躁、不愿社交等情况。

张庆娥表示,晒太阳是改善季节

性情绪低落最简便有效的方式。人体情绪稳定离不开血清素和褪黑素两种物质,充足日照能提升愉悦感和足够的血清素分泌,抑制过量褪黑素,可帮身体节律回归正常。上午10时至下午3时是人体合成维生素D的最佳时段,大家可在此时间段进行短时日晒,



本图由豆包AI平台辅助生成

从而为冬季储备维生素D,但切忌长时间暴晒。

据“国家卫健委”官网

一觉醒来满脸瘀青 祸起药物过敏反应

一觉醒来,7岁女孩双眼周围肿胀,脸颊布满紫黑色瘀斑,模样仿佛遭外力殴打。近日,武汉儿童医院接诊了这样一名患儿,经检查,这些瘀青并非外伤造成,而是药物引发的过敏反应。早在去年冬天,朵朵(化名)服用同类抗病毒药物后,眼圈就曾出现过红肿,当时家人并未重视。两次用药后同一位置出现皮肤异常,且症状一次比一

次重,医生将判断其为固定性药疹。医院随即为孩子停用致敏药物,开展过敏反应治疗。后续随访显示,朵朵面部瘀青基本消退。

药物过敏是机体对药物成分产生的过度免疫反应,皮肤出疹是常见表现,儿童属于药物过敏的高危群体。不少家长看到孩子身上莫名瘀青,第一反应是外伤,容易忽略药物过敏的可

能性。

建议有药物过敏家族史的家庭更要多加留意,一旦出现疑似过敏症状,应立即停药就医。

值得注意的是,患者一旦对某种药物致敏,免疫记忆可能长期留存,甚至伴随终身。即便间隔多年再次接触,依旧可能诱发过敏,需把它列入终身用药“黑名单”。据“武汉晚报”公众号

错误排石方式,比结石本身更伤肾

查出输尿管结石,一些人信奉“多喝水、多蹦跳”的排石方法。南京27岁的王先生(化名)为排出6毫米输尿管结石,坚持两周饮水、运动排石无果后,又在术前疯狂跳跃、深蹲,结石虽最终排出,他却查出肾脏破裂、肾周血肿,险些引发致命大出血。

有人觉得结石不痛就无需干预,这是典型的认知误区。医生介绍,结石长期堵塞输尿管,会持续压迫肾脏,造成肾盂积水、肾实质变薄。此时肾脏处于水肿脆弱状态,抗压、抗冲击能力大幅下降,看似温和的外力作用,都可能造成肾脏撕裂出血,还会引发梗阻感染,严重时诱发尿源性脓毒症,危及生命。其实,高强度剧烈运动并不适合梗阻性结石患者。频繁跳跃、深蹲会让腹腔和肾脏压力急剧波动,结石卡在输尿管狭窄处时,会产生高压冲击波反向冲击肾脏,脆弱的肾组织根本无法承受,极易造成损伤。

据“钱江晚报”公众号

药监局新规:购买愈美制剂需凭处方

国家药监局最新发布公告,为保障公众用药安全,我国将愈美制剂非处方药转换为处方药,按处方药管理。

据介绍,愈美制剂是一种含有右美沙芬和愈创甘油醚(愈创木酚甘油醚)的复方制剂。其中,右美沙芬为中枢性镇咳药,愈创甘油醚为祛痰药,两者联用可缓解普通感冒、流行性感冒、支气管炎等引起的咳嗽、咳痰症状。

此次调整,主要源于右美沙芬存在滥用风险。超量服用可引发幻觉、精神异常,长期不当使用易产生心理依赖,还会带来呼吸抑制等安全隐患。

据“国家药监局”官网

经常接触重金属,胚胎良好仍流产

广州32岁的李女士(化名)曾先后经历4次流产,为顺利孕育,她尝试了试管技术治疗,可孕7周左右依旧不幸流产。令人费解的是,患者多次检查均显示胚胎状态良好。经广州中山六院生殖医学中心的医生反复排查病因,最终找到了问题根源:患者体内镉金属严重超标。

原来,患者家中经营小公司,日常会帮忙包装产品,长期徒手接触各类包装耗材,日积月累造成重金属镉在体内大量蓄积。医生针对性制定方案,让患者先进行三个月脱敏治疗,待身体指标恢复正常,再开展后续试管备孕。

很多人误以为镉只存在于工业环境,其实日常生活中随处可能接触。日常吸烟、吸入二手烟,会摄入烟草富集的土壤镉;长期食用污染区域的贝类水产、谷物、动物肝肾,会造成镉累积。除此之外,色彩艳丽的劣质陶瓷、塑料餐具盛放酸性食物后,就会析出镉;印刷、五金、包装等岗位无防护作业,也会持续吸入含镉粉尘。

医生提醒,有反复流产、不良孕史的备孕人群,别只聚焦胚胎检查,更需重视环境重金属暴露风险,远离劣质塑料制品,做好日常防护。

据“羊城晚报”公众号