健康

健康生活事业部总监：程和平
新闻热线：13981393110
邮箱：2008hepingyy@163.com

长期熬夜、久坐不动、高盐高脂饮食、吸烟酗酒、长期焦虑压力大，脑卒中发病呈明显年轻化趋势——

卒中防治 即刻行动

■记者 戴余乐



资料图片

▶▶▶每年10月29日是世界卒中日，今年我国宣传主题为“卒中防治·即刻行动”。

脑卒中俗称“中风”，具有高发病率、高致残率、高死亡率、高复发率等特点，是威胁群众身体健康的重大脑血管疾病。生活中，不少市民对脑卒中存在认知偏差，误以为该病是老年病，无症状就无需干预，常常错过最佳防治时机。如何早期识别？怎样科学防控？针对大众普遍关心的问题，乐山市人民医院脑血管病科医生雷波进行逐一解答。

问题一 脑卒中是老年专属病？

雷波表示，这是大众最普遍的认知误区。以往脑卒中多见于中老年群体，但近年来，受不良生活习惯影响，脑卒中发病呈明显年轻化趋势。长期熬夜、久坐不动、高盐高脂饮食、吸烟酗酒、长期焦虑压力大等，都是年轻人高发脑血管问题的重要诱因。

根据《中国脑卒中防治指导规范（2021年版）》，高血压、血糖血脂异常、心脏疾病、不良生活方式等，都是脑卒中的核心危险因素。卒中预防没有年龄界限，血管损伤是长期累积的过程，青年时期忽视血管养护，极易埋下隐患，养护脑血管需贯穿终身。

问题二 血压无症状偏高，不用干预？

很多市民依靠身体感受判断健康状况，认为没有头晕、头痛，血压偏高也无需治疗，这是极其危险的行为。高血压是诱发脑卒中的首要危险因素，多数高血压患者无明显症状，但长期偏高的血压会持续损伤血管壁，加速血管硬化、狭窄，日积月累极易引发脑梗死、脑出血。

临床中，大量无症状高血压患者因长期放任不管，最终突发脑卒中。健康血管无法依靠“体感”判断，定期监测血压、血糖、血脂，规范管控基础疾病，才是保护脑血管的核心关键。

每年，市人民医院都会联合疾控部门、社区卫生院开展脑卒中高危人群筛查和干预（免费）项目，面向市民提供血压血糖检测、生活方式与家族史评估等筛查服务。有相关危险因素的市民可关注项目信息，主动参与。

问题三 如何快速识别脑卒中？

脑卒中救治核心是“争分夺秒”，越早干预，后遗症越少、康复概率越高。市民可牢记国际通用“BE-FAST”识别口诀，快速捕捉发病信号。

BE-FAST口诀具体为：B（平衡）突发走路不稳、站立失衡；E（视力）突发视物模糊、视力骤降；F（面部）嘴角歪斜、面部不对称；A（手臂）单侧肢体无力、抬举困难；S（语言）说话含糊、表达障碍；T（时间）发现任一异常，立刻拨打“120”。

临床上，脑卒中多突发于晨起、如厕、情绪激动、餐后静坐、洗澡等日常场景，一旦出现异常，切勿观望等待、喂水喂药，必须立即就医。

问题四 如何科学预防、居家急救？

日常预防关键在生活细节，市民需常态化管控“三高”（高血脂、高血压、高血糖），定期体检、规范用药，杜绝擅自停药。饮食少盐少油，多吃果蔬，坚持规律运动、戒烟限酒、避免熬夜，维持健康体重。

当身边人出现脑卒中症状，等待救护车时要做好居家急救工作。首先，让患者侧卧，头偏向一侧，保持呼吸道通畅；松开衣领和腰带，如有假牙及时取出，清理口腔分泌物，防止呛咳窒息；准确记录发病时间，也就是最后一次被看到正常的时间，这对医生判断能否溶栓至关重要。同时，准备好医保卡、既往病历和日常服用的药物，等急救人员到达后快速交接。

重视脑血管日常养护，熟记识别与急救技巧，做到早预防、早识别、早救治，才能更好地守护自身及家人健康。

市人民医院代表队获省级技能大赛一等奖

本报讯（记者 戴余乐）近日，四川省医师协会2026年心电学医师分会“心阅杯”心电图知识技能大赛在成都市举行。来自全省各大医疗机构及重庆市的46支队伍参赛。乐山市人民医院心血管内科心电专业但倩、陈玲，凭借扎实的理论功底和精准的读图能力，荣获比赛一等奖。

赛场上，面对复杂心律失常识别、疑难心电图判读及心电临床思维等一道道高难度赛题，但倩、陈玲沉着冷静、配合默契，紧盯屏幕快速研判，一路过关斩将，在强队如林的激烈角逐中突出重围，以全场最高分斩获大赛一等奖。

近年来，市人民医院始终坚持“人才强院、科教兴院”战略，高度重视心血管等重点学科建设，通过完善医疗质量管控体系、搭建人才培养平台，不断提升疑难危重症的综合救治能力。下一步，该院将以此为契机，持续深化亚专业建设，促进多学科协同发展，将竞赛中展现出的拼搏精神与专业标准，转化为提升全院医疗服务质量的强大动力，为乐山及周边区域群众的生命健康保驾护航。

强化规范化诊疗 提升肺癌患者生活质量

本报讯（记者 戴余乐）近日，由四川省肿瘤学会主办、市中区人民医院承办的“名医笃行——肺癌篇”规范化诊疗系列学术会议，在市中区人民医院举行。

肺癌是临床高发恶性肿瘤，诊疗技术迭代迅速，规范化、个体化的综合诊疗是提升患者生存率与生活质量的关键。本次会议紧扣肺癌诊疗前沿热点与临床痛点，设置专题授课、学术研讨、教学查房等多个实操性强的环节，以理论结合临床的方式搭建高水平学习交流平台，助力区域肿瘤诊疗理念、技术、服务全面升级。

专题讲座环节，受邀专家围绕质子放射治疗临床应用、晚期肺癌靶向联合治疗、耐药管理等前沿课题展开细致讲解，重点阐释了质子放疗适应症选择、疗效评估、不良反应规范化管理，以及晚期EGFR突变非小细胞肺癌一线联合治疗进阶方案，患者全程精细化管理等核心内容。

会后，专家团队深入市中区人民医院病房开展教学查房，针对院内疑难肺癌病例进行综合研判。从病史梳理、影像结果解读、个体化治疗方案制定，到用药安全监测、并发症防控、医患沟通技巧、专科优质护理等细节逐一指导，精准补齐临床诊疗短板，全方位提升医务人员综合诊疗思维与实操能力。

此次学术会议的举办，有效拓宽了市中区人民医院肿瘤专业医护人员的诊疗视野，夯实了规范化诊疗基础。下一步，该院将持续依托省级优质学术平台，常态化开展高端学术交流与技术培训，持续精进肿瘤专科建设，强化多学科协作模式，以更规范、精准、优质的诊疗服务，守护乐山及周边群众生命健康。

四川省老年健康促进专项行动『万村（社区）计划』推进活动走进乐山

把优质老年健康服务送到群众家门口

本报讯（记者 戴余乐）近日，四川省老年健康促进专项行动“万村（社区）计划”推进活动走进乐山。省、市多家医疗机构20余名医疗专家齐聚现场，通过便民义诊、健康科普、专业授课等多元形式，把优质老年健康服务送到群众家门口。

活动现场，针对老年人高发健康问题，专家组开设多学科健康服务点位，为到场老年群众提供免费问诊、体格检查、健康评估等便民服务。专家们一对一细致答疑解惑，围绕老年口腔养护、科学膳食营养、心理情绪疏导、认知功能保护、日常听力保健等重点内容，用通俗易懂的语言普及老年常见病、慢性病预防知识，纠正老年人不当养生习惯，引导大家摒弃老旧养老观念，树立科学、健康、规范的养老生活方式。

在基层医护专项培训环节，省级专家结合乐山基层老年卫生服务工作实际，聚焦老年痴呆科学防治、老年人心理关爱、慢病精细化管理等核心内容，开展专题授课。课程内容贴合基层实操、实用性强，覆盖了全市200余名基层卫生健康从业人员，精准补齐基层老年健康服务短板。

此次活动将免费义诊、健康科普、健康普法有机融合，既让群众在家门口享受到省级医疗服务，又有效提升了基层医护人员专业服务能力，切实打通了老年健康服务“最后一公里”。

西南地区采供血学术交流会在乐举行

本报讯（记者 戴余乐）10月29日至30日，血站高质量发展与临床输血安全培训班暨西南地区采供血学术交流会在乐山举行。北京、上海、广州及西南等地采供血机构专家学者、血站及医疗机构代表约260人，围绕血站质量管理、临床输血安全、无偿献血宣传动员、实验室管理等开展研讨。

会议期间，北京、上海、广州、成都等地血液中心负责人分享临床用血保障、献血招募、宣传创新等经验。实验室管理与质量控制是培训重点，专家围绕实验室不符合项整改、辐照血临床应用与质控、蚊媒疾病与输血安全等进行授课，并就去白细胞混合浓缩血小板、疑难配血与抗体鉴定、血液成分质量监测平台等深入探讨。

据了解，此次会议恰逢乐山市中心血站建站40周年。自《中华人民共和国献血法》颁布以来，乐山已实现临床用血100%来自自愿无偿献血，连续七届获评“全国无偿献血先进市”。全市年供应临床血液约13吨，采血量增长位居全省前列，多个工作成果获全国平台推介。

中西医结合 破解慢性肝病诊疗难题

本报讯（记者 戴余乐）近日，2026年四川省中西医结合学会肝病专委会学术会议在乐山举办。

本次会议由四川省中西医结合学会主办，汇聚省内外肝病领域医务工作者，搭建高层次学术交流平台，聚焦中西医协同破解慢性肝病诊疗难题。

如今，慢性肝病日益威胁群众身体健康，肝硬化、肝癌、代谢性脂肪肝、病毒性肝炎等仍是全省医疗卫生需要重点应对的疾病。本次大会立足临床实际，以中西医结合防治慢性肝病为主题，邀请国内顶级肝病专家授课，围绕肝癌及肝硬化的中西医协同诊治、慢乙肝临床治愈、非酒精性脂肪肝干预、名老中医肝病学术经验传承等方向分享前沿研究成果，交流临床实践经验，探讨优质肝病诊疗资源下沉落地路径，促进先进诊疗思路向临床一线转化。

会场内，来自各地的临床医生、青年医务骨干认真聆听报告，结合日常工作中的疑点难点展开互动交流。大家纷纷表示，这次会议内容贴合临床，既学习到前沿学术进展，又收获很多可直接借鉴的实操思路，对今后开展肝病中西医结合诊疗很有启发。

市中医医院

开展老年慢性疼痛科普讲座

本报讯（记者 戴余乐）近日，乐山市中医医院麻醉科受邀参加民革乐山市委会组织开展的敬老爱老专场活动，为老人送上老年慢性疼痛科普讲座。

讲座现场，市中医医院麻醉科一麻醉治疗组主治医师王俊达，借助PPT、短视频，用通俗接地气的语言，为大家科普老年慢性疼痛相关知识，解读慢性疼痛与睡眠障碍、骨质疏松、骨关节病之间的内在联系，重点纠正“痛忍忍就过去了”“随意服用止痛药”“盲目按摩正骨”等常见认知误区。

针对颈肩腰腿痛、关节痛、神经痛、骨质疏松等老年人高发疼痛问题，王俊达讲解疼痛自我评估、居家养护要点以及安全用药原则，并现场示范五点支撑、靠墙静蹲、踝泵运动等适合老年人的康复动作，手把手讲解动作要领，提醒患有基础病、重度骨质疏松的老人锻炼务必量力而行，规避运动损伤。同时，剖析疼痛与睡眠障碍的恶性循环，分享实用的减痛助眠小妙招，明确需要及时就医的危险信号，提醒大家切勿把小病痛拖成慢性顽疾。

互动答疑环节，老人们围绕骨质疏松调理、关节养护、药物选用、康复锻炼、失眠困扰等踊跃提问，王俊达逐一解答。不少老年人表示，过去身体疼痛习惯硬扛，通过本次讲座才明白疼痛也是疾病，掌握了居家可操作的健康锻炼方式，收获颇丰。

此次活动将专业的疼痛诊疗知识转化为通俗易懂的科普内容，有效提升老年群体慢性疼痛自我管理能力。

法国少阳国际中医药大学师生代表团来乐研学

感受传统中医药魅力


代表团现场观摩。

本报讯（记者 戴余乐 文/图）为推动中医药文化国际传播，搭建中外中医药学术交流桥梁，近日，四川省第一中医医院组织法国少阳国际中医药大学师生代表团一行，前往乐山市中医医院研学参观交流，沉浸式感受中医药特色诊疗技艺。

当天下午，代表团一行抵达市中医医院。院方治未病科相关负责人首先为代表团介绍中医药适宜技术的功效与操作方法，细致讲解水罐疗法、火龙灸、推拿等传统项目的操作流程与相关注意事项，深入浅出科普中医经络穴位基础理论。

随后，代表团分为三组，依次轮转参观体验各个特色诊疗室。在水罐疗法体验区，大家近距离观摩火罐操作，直观感受罐法调理特色；火龙灸展区内，医护人员现场演示特色火龙灸疗法，阐释温通经络、扶正祛邪的中医原理，部分代表亲身感受传统外治技法；推拿体验区里，医护人员轻柔娴熟的颈肩推拿手法让不少代表团成员直呼奇妙。现场气氛轻松热烈，外宾不时举手提问，市中医医院医护人员一一解答大家关于中医理论、临床应用的各类疑问。

现场的亲身体验，让远道而来的法国学员对中医药有了更加直观立体的认识，纷纷对中医药文化的博大精深表示赞叹。







