

老人突发大面积脑梗晕倒菜市场

医生提醒：冬季寒冷易引发心脑血管疾病

YMG全媒体记者 林媛 通讯员 栾秀玲

“连续几日的降温降雪降雨，一些中老年市民突发心脑血管疾病，且发病危急，希望市民们一定注意保暖，严加预防。”11月29日上午，烟台山医院北院急诊科主任柳海滨正在指挥对一名老人进行救治。老人出门买菜时突发大面积脑梗，晕倒在莱山区一农贸市场。事发时老人身边无家属，周围市民拨打了120急救电话，老人被送至烟台山医院急诊科抢救。

老人买菜突发大面积脑梗

当记者赶至医院时，老人已被推进抢救室。

老人意识模糊，嘴巴张开，发出呜咽声，双手无意识地在空中胡乱挥舞。

为了避免老人抓伤自己、抓掉吊针，护士宋长笑用约束

带将老人的双手护住。“我们8:30左右接到120指挥中心指派，说前七疍市场有老人晕倒。我们到达时，老人仰躺在地上，我们紧急将老人转运回医院。”宋长笑说。

急诊科医生张永明告

诉记者，老人是突发大面积脑梗，在转运回院路上，他们就联系开通绿色通道，立即溶栓取栓，目前正在联系家属，等完善检查后立即手术。

人冬以来，心脑血管患



使用燃气热水器 警惕一氧化碳中毒

本报讯(YMG全媒体记者张莘)近日，烟台市疾控中心专家提醒市民，正确使用燃气热水器，预防一氧化碳中毒。

燃气热水器若没安装排气管或安装不当，燃烧产生的废气就会随空气逆流回到封闭的浴室；若燃气燃烧不充分，燃烧产生的一氧化碳会在封闭的浴室中蓄积。天气寒冷，人们洗澡时大多紧闭门窗，时间过长容易导致空气不流通，室内一氧化碳浓度升高，引发一氧化碳中毒事故。在楼间距狭窄、单元空间有限的老旧小区、农村等处，此类现象尤为突出。

烟台市疾控中心专家提醒居民，从正规渠道购买燃气热水器，并认准“CCC”标志，使用前检查所使用燃气热水器种类；常用的烟道式和强排式热水器(使用时会消耗室内氧气)不能安装在浴室内，排气管应伸出室外，由专业人员安装；经常检查燃气管道和燃气设备，如有泄漏，立即停止使用；注意通风，使用燃气热水器时要定时通风换气，最好在封闭空间留个通风孔；及时更新，国家标准《家用燃气燃烧器具安全管理规则》(GB 17905-2008)规定，燃气热水器的判废年限一般为6-8年，建议结合产品说明书，及时淘汰家中存在安全隐患的老旧燃气热水器；有条件的家庭可以考虑在家中可能产生一氧化碳的地方安装一氧化碳报警器。

国产质子肿瘤 治疗装置投用

记者从上海交通大学医学院附属瑞金医院获悉，近日，国产质子肿瘤治疗装置在该院正式投用。

作为放射治疗代表性尖端技术，质子可在肿瘤组织处集中释放具有肿瘤致死性的杀伤剂量，并控制放射能量“即停即止”，从而充分保护肿瘤周围的正常组织，实现对肿瘤的“精确打击”。相较于其他放疗手段，质子治疗具有对正常组织的损伤小、复发风险低、短期和长期副作用小等突出优势。

专家表示，在中枢神经系统肿瘤、头颈部肿瘤、各部位的脊索瘤、左侧乳腺癌、前列腺癌、纵隔恶性淋巴瘤以及儿童肿瘤的治疗上，该技术的优势尤为显著。

目前，该治疗装置已获得中华人民共和国医疗器械注册证，今年7月启动临床试验治疗。

据新华社

男子夜跑突发猝死

11月28日19:40左右，一名58岁男子在东花园夜跑时突然晕倒猝死，周围市民拨打了120急救电话。

19:45，烟台山医院北院急诊科救护车赶至现场。急诊内科医生徐龙检查发现，该男子已无生命体征，呼吸、心跳骤停，瞳孔反射基本消失。徐龙和护士陶伟芳立即为他做心肺

复苏。14分钟后，患者恢复自主心跳，呼吸出现起伏。20:08，救护车将患者送至医院，完善气管插管以及其他检查。21:00左右，患者的意识逐渐恢复，胳膊、腿能有限活动，被转到ICU进行后续治疗。

“在患者完善检查后，我们发现他有高血压、糖尿病

等基础疾病，夜跑时由于天气寒冷，病情突然发作引发猝死。幸亏离医院较近，我们在黄金抢救时间进行规范快速的团队心肺复苏，才幸运地为患者抢回了生命。”柳海滨告诉记者，烟台山医院北院急诊科是经过国家评审认定的高级胸痛中心和高级卒中中心。对于胸痛和卒中

患者而言，一旦有危及生命的紧急情况，时间是最关键的因素。北院急诊团队能够迅速反应，尤其是针对中老年患者，可以最快速度进行诊治和抢救。

11月30日傍晚，该患者已经完全清醒，拔掉了气管和插管，从重症监护室转入到普通心内病房。

冬季如何预防心脑血管疾病？

医生提醒市民，冬季是心脑血管疾病高发期，一定要注意预防。

防劳累。老年人及心脑血管疾病患者，尤其需注意规律作息，切忌过度熬夜，这对于心脑血管疾病患者而言，容易突发急性心肌梗死。

过度劳累和超量运动，会使心脏功能负担加重，心肌供血下降，喝水少，血液黏稠度

高，恐诱发心脑血管缺血、缺氧，突发心脑血管的急危重症：心梗、脑梗、肺栓塞等。

防寒冷。冬季是心脑血管疾病的高发期，严寒、低气压、温差大等因素，会使人体处于应激状态。

血管收缩使血压增高，脑血管压力增高，心脏的负荷加大，供应心脏血液的冠状动脉痉挛，使得原本因粥样硬化而

狭窄的血管更加狭窄，甚至闭塞，从而造成心绞痛、心肌梗死或脑卒中的发生。

防激动。人在大怒或大喜时，肾上腺分泌增加，血管收缩，心跳加速，血压上升，容易造成心脏负荷加重、冠状动脉痉挛。因此，老年人及心脑血管患者要注意避免情绪激动，尽量保持平和的心态，控制住情绪。

快走或可降低患糖尿病概率

步行锻炼有益身体健康。伊朗研究人员发现，在利用步行方式预防糖尿病方面，走路速度与预防效果存在关联：走得速度越快，预防效果越好。

研究人员发现，经过平均8年的随访调查，与步速不超过每小时3.2公里的散步者相比，步速在每小时3.2公里到4.8公里普通速度的步行者，患2型糖尿病风险低15%；走得“相当快”的步行者，即速度为每小时4.8公里到6.4公里的人，患病风险低24%；如果步速超过每小时6.4公里达到“快或

小跑”，患病风险降低39%。

美国糖尿病学会资深研究员罗伯特·加贝评论说，尽管这项研究并不能证明快走与患病风险降低之间存在因果关系，但“可以想象，更剧烈的运动可能会使身体更加健康，减轻体重，从而减轻胰岛素抵抗，降低患糖尿病的风险”。日本福岛县立医科大学专攻糖尿病研究的教授岛袋充生认为，更快的步行速度会增加运动强度，从而对生理功能产生更大的刺激，改善健康状况。

西班牙加的斯大学博士博尔哈·德尔波索·克鲁斯的意见

有所不同。在他看来，走得越快患病风险降低越多两者之所以存在关联，也可能是本身身体好的人走路速度才更快，而这些人患病风险本身就更低。

不过，加贝表示，总而言之，走路是改善健康状况的重要方式，人们应该利用各种机会多走走。专家们建议，可以使用智能手表或手机追踪走路状况，以保持适当速度；也可以通过简单方法评估步速：走路时说话较吃力、无法唱歌，那么速度就很可能达到“快或小跑”的水平。

据新华社

