

# 春节前后心脑血管疾病高发 20岁学生昼夜玩游戏突发脑卒中

简杰



春节假期再加上天气寒冷,不少市民在家中“放飞自我”,熬夜追剧、玩游戏,暴饮暴食,突发“心梗”“脑梗”。武汉市中心医院后湖区春节

期间收治了多位心血管疾病患者,多数与不良作息与饮食有关。六旬老人“忙”出心梗,63岁毛爷爷有高血压,曾患过心

梗。春节,儿女都回家了,毛爷爷每天忙得不亦乐乎,偶尔还品几口小酒,闲下来就坐着打牌、看电视到深夜。大年初三,毛爷爷突然胸口剧痛、呼吸困难,冷汗直流。家人立即拨打120将其送往武汉市中心医院,经检查被诊断为急性心梗。随后,该院后湖区心血管内科专家团队迅速为其开通绿色通道,通过冠脉造影和支架植入手术,为毛爷爷开通了闭塞的冠状血管,术后转危为安。

该院心血管内科主任陈曼华表示,春节期间,急性心梗、急性心衰、冠心病等患者比平时多出近2成,年后还会迎来一个就医“小高峰”。

20岁学生昼夜玩游戏脑卒中  
20岁大学生小虎过年期间“放飞自我”,每天“葛优躺”抱着手机打游

戏、追剧,不分昼夜,一天只吃一顿饭,累了就抽根烟提神。

初二晚上,小虎正躺在沙发上打游戏,突然左侧肢体无力,言语不清。家人赶紧将他送往武汉市中心医院后湖区就诊,该院神经内科副主任医师熊维为其进行细致检查,结合临床症状诊断为脑卒中,立即组织卒中中心团队对小虎进行了紧急的经皮腔内右侧大脑中动脉取栓术,开通了堵塞的血管。术后小虎接受后续降脂、保护脑细胞、改善循环及对症支持治疗后,肌力和语言明显改善。

“脑卒中逐渐年轻化的情况值得引起警惕。”该院神经内科主任经屏介绍,过年期间该科基本每天都会收治脑卒中患者,很多年轻人觉得自己身体好,一到假期不再自律,抽烟、喝

酒、熬夜、肥胖等一些脑梗高危因素占全了,到发病时才追悔莫及。

专家提醒  
过年期间聚餐多、伙食好,暴饮暴食容易造成血压、血脂的升高,低气温会导致血管收缩,长期抽烟酗酒、熬夜、高血压、劳累、紧张、不规范用药等生活方式也对心脑血管造成很大危害。

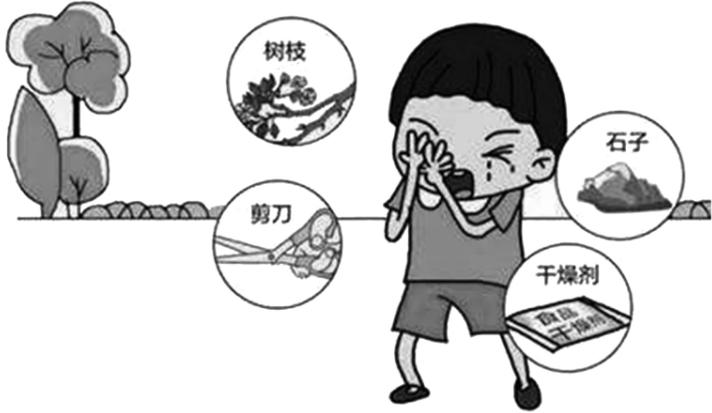
有心脑血管病史,体型较胖、有高血压、糖尿病史的市民,要保持警惕,规范用药,戒烟戒酒,合理健康饮食作息,适当运动,保持舒畅心情。当出现胸痛、胸闷不缓解、头晕头疼、手脚麻木无力、嘴角歪斜、言语不清、活动出现障碍等不适症状,要尽快就医。

## 警惕儿童眼外伤“轻微”也可引起严重后果

(全媒体记者 徐媛 李雅雯)

寒假以及春节期间,湖南省儿童医院眼科接诊了多例儿童眼外伤病例,有被硬物戳伤、鞭炮炸伤等。湖南省儿童医院眼科主任医师肖志刚提醒,家长应重视儿童眼外伤,儿童眼睛的结构更为精细特殊,即使看似轻微的外伤,也可引起严重后果。

来自张家界的文章不慎被邻居小孩手上的木棍戳伤左眼,当时眼皮有出血,但家长没在意。谁知第二天,文文出现左眼流泪、眼红、眼分泌物多,家长赶忙将他送到当地医院,因伤势严重紧急转至湖南省儿童医院治疗。文文左眼出现角膜穿通伤和外伤性白内障,经过急诊手术,文文的眼球保住了,后续他还需进行白内障相关手



术,可能还需进行角膜移植手术和人工晶体植入手术,孩子进入了漫长的康复之路。“儿童眼外伤的致伤物多种多样,几乎可以说任何物品,比如吸管、棒棒糖、A4纸等在一定情况下都能成为致伤物。”肖志刚提醒,伤后儿童往往自觉症状轻微或不能

正确表述不适,尤其是单眼眼外伤情况下,即使外伤视力完全丧失,儿童仍可用另一只未受伤的眼睛视物,不容易被家长察觉,从而延误治疗。

孩子眼睛受伤后,处理方式很重要。家长在不知道如何受伤的情况下切忌强行扒开眼睛查看。儿童眼球受到外伤后应立即去医院进行检查,排除眼球破裂、晶体脱位、网膜震荡等情况,以免造成视力减退甚至失明的后果。当受伤儿童说眼内有一股“热水”流出,并有眼痛和视力下降时,应考虑有眼球穿孔伤,需立即用干净纱布遮盖受伤的眼睛,及时送医院进行治疗。

## 给滑雪爱好者们提个醒 避免滑雪受伤应注意以下5点

北京冬奥会正在火热进行,连云港的多个滑雪场迎来众多游客。2月9日,记者从连云港市第一人民医院了解到,春节期间该院收治多例滑雪骨折患者,其中有大人有孩子,甚至有人刚进滑雪场大门还没来得及滑雪,就已经滑倒摔成骨折。

2月7日,节后上班首日,连云港一年

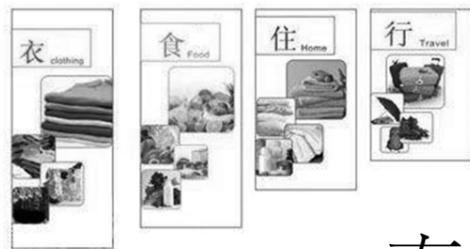
轻女子玲玲(化名)却无法正常到岗,原来春节期间,玲玲带着姐姐家的孩子去滑雪,结果刚进滑雪场大门,还没来得及滑雪就摔了一跤,疼得站不起来。去医院片子一拍,傻眼了,还没来得及滑雪,玲玲的腿就摔骨折了。目前,玲玲手术完正在住院接受进一步治疗。

据了解,过年期间,连云港市第一人民医院接诊多例滑雪骨折患者,其中该院小儿骨科也连续收治了四五名滑雪摔倒的小朋友。家住赣榆的8岁盈盈(化名)过年期间和爸爸妈妈一起去滑雪场玩耍,结果不小心一跤摔成了左侧股骨骨折。



冬奥会还在火热进行,冰雪运动的热情还在激增。医生提醒,滑雪运动避免受伤,应注意以下5点:

- 1、做好充分准备活动。
- 2、切忌疲劳或身体不适时滑雪。滑雪对体能消耗大,在疲劳状态下很容易造成受伤。同时应注意休息并保证合理的营养补充。
- 3、循序渐进地学习滑雪技巧,避免争强好胜、急于求成的心理。
- 4、选择合适自己的雪道,切勿刚学会滑雪就盲目上高级雪道。
- 5、平时可以加强体能训练,增强上肢、下肢和腰腹的肌肉力量。



## 春季养生先养心

刘波

## 衣食住行有讲究

眼下已是立春时节。春天是养生的最佳时机,尤其适合养心。市中研附院心内科主任医师王作顺为市民介绍春季如何养心。

首先要保持轻松愉悦的心情,因为压力过大会导致心情抑郁,抑郁情绪则易诱发心脏类疾病。早春时节,可以发发呆清理心灵垃圾,最好再到户外晒晒太阳。因为阳光可以补钙、杀菌,还可以抚平人的焦虑,晒太阳就是给心灵补钙、充电。

其次要注意清淡饮食。春季人体新陈代谢加快,营养消耗增加,为养护心脏,饮食最好清淡可口,不宜大辛大热。早餐应尽量多摄取热量,晚餐则尽量少碰油腻食物。

此外,早春乍暖乍寒,还有“倒春寒”,而寒冷是诱发心血管疾病的主要原因之一,高血压、心脏病患者早晨不宜醒后立即起床,要注意保暖,适时增加衣物。晨练时也要注意保暖、科学锻炼,运动量不宜过大,中老年人可选择简单的散步、慢跑等运动,也可多做舒展运动。晚上泡脚可以祛除冬天积在体内的寒气,从而助养人体生发阳气。泡脚要注意时间,每天30分钟左右,身体感觉温暖即可,不要等到大汗淋漓,以免伤精耗气。

