

从昏迷到苏醒 4小时生死时速成功逆转“最凶险脑梗”

基底动脉是给脑干供血的唯一通路，如不及时开通，死亡率极高。因此，基底动脉闭塞是脑血管病中极为严重且危急的情况。近日，在嘉善县第一人民医院上演了一场与“死神”赛跑的生死救援。一位基底动脉闭塞患者，在多学科团队的紧密合作下，被成功救活，再次彰显了该院高效的急救救治能力。

当天晚上，市民朱某因突发意识丧失，被家人紧急送往嘉善县第

一人民医院。入院时，朱某已陷入昏迷状态，情况十分危急。“时间就是生命！”在与家属充分沟通并获得支持后，医院卒中中心绿色通道迅速开通，卒中中心多学科救治团队火速集结。手术开始10分钟即完成DSA造影，检查结果令人窒息——基底动脉完全闭塞，也就是属于“最凶险脑梗”。这根直径不足3毫米的血管一旦堵塞，脑干将在短时间内不可逆坏死，需要迅速开通血管。

生死关头，嘉善县第一人民医院副院长、神经内科主任医师汪飞带领团队迎难而上，展开了一场“在刀尖上跳舞”的精密手术。4个多小时的惊险奋战中，细如丝线的微导管在颅内血管毫米级推进，稍有不慎就会引发血管破裂或大面积脑梗死。终于，在医护团队的不懈努力下，闭塞的血管被成功打通，血流恢复的瞬间，患者生命体征逐渐平稳。术后经EICU医护悉心监护，朱某很快苏醒，肢体活动

能力逐步恢复。

嘉善县第一人民医院神经内科主治医师董兴鹿提醒市民：一旦发现自己或他人突然出现剧烈头晕、恶心、呕吐、偏身无力、言语不清、意识障碍甚至昏迷，应高度怀疑脑卒中，要立即拨打120急救电话，及时送至附近有脑卒中救治能力的医院，以争取最佳的救治时机。

■全媒体记者 胡引凤 沈宇阳
通讯员 赵莉嫒

西塘镇卫生院和县二院融合发展 高质量推进家庭医生签约

近日，西塘镇卫生院与县二院深度融合开展“家庭医生走千户，健康服务进万家”家庭医生签约服务活动。活动以“了凡善医·西塘仁心”为服务宗旨，组织“全科+专科”医疗团队走进西塘镇翠南村。在县二院副院长孟琪芳的带领下，来自内分泌科、肾内科等科室的专家为300余名村民提供专业化体检报告解读、个性化健康指导和家庭医生签约服务。

活动创新实施了“三下沉”服务模式：一是县级专家资源下沉，

让村民在家门口就能享受到县级医院的优质医疗服务；二是服务能力下沉，提升基层医疗服务水平；三是管理规范下沉，确保服务质量。针对行动不便的特殊群体，医疗团队还开展了“1+1+1”上门服务，即由1名专科医生、1名全科医生和1名健康管理师组成服务小组，上门为数名长期卧床的慢性病患者提供健康监测、用药指导和康复护理服务，通过“集中服务+入户关怀”模式，将优质医疗送到群众身边。“现在签约就能享受县级专

家服务，看病再也不用愁了！”村民李大爷赞不绝口。

此次深度融合服务实现了“三个提升”：服务质量提升、群众获得感提升、签约服务内涵提升，为打造“健康西塘”提供了有力支撑。下一步，西塘镇卫生院将持续深化“了凡善医”服务品牌建设，通过“互联网+家庭医生”等创新模式，推动签约服务从“有”向“优”转变，让更多群众在家门口享受优质医疗服务。

■通讯员 薛菲



蜱虫活跃期户外踏青应注意

随着气温升高，蜱虫也开始从洞穴里或墙缝中爬出来寻找宿主吸血。蜱虫可通过叮咬传播多种病原体，包括病毒、细菌和寄生虫，引发多种严重疾病，外出游玩、远郊露营要防止蜱虫叮咬，出现相应症状要及时就医。

据介绍，蜱虫一般生活在野外灌木丛、林间草地、草原牧场等，其发育过程分卵、幼虫、若虫和成虫四个时期。蜱的幼虫、若虫及雌雄成虫均吸血，幼若蜱多以小型动物和禽类为供

血宿主，成蜱大多侵袭大型哺乳动物，少部分种类偶尔会叮咬人类。常见的蜱传疾病包括发热伴血小板减少综合征、森林脑炎、莱姆病、Q热、蜱传回归热、病毒性出血热等。

专家提示，被蜱虫叮咬后不可硬拔或拍死，会导致蜱虫口器断裂，易留体内，增加感染风险；被叮咬后也不要用火烧、涂酒精，或直接用手握，以免刺激蜱虫分泌更多毒液，或挤压出病原体。

正确的做法是用尖头镊子夹住

蜱虫头部垂直向上拔出，避免左右摇晃导致口器残留，后用碘伏或酒精彻底清洁。可将蜱虫放入密封袋供医院检测，若出现发热、皮疹等症状，应告知医生叮咬史。

专家提醒，应尽量避免在蜱类主要栖息地如草地、灌木丛、树林等环境中穿行或长时间坐卧。如需进入此类地区，应做好个人防护，穿长袖衣服，扎紧裤腿或把裤腿塞进袜子或鞋子里；野外活动人员可在裸露皮肤和衣物上喷涂含

驱蚊酯、避蚊胺等成分的驱避剂。即使未发现被蜱叮咬，从蜱传疾病流行区域旅行回来的人员也应当随时观察身体状况。

专家表示，城市中除大型公园、植被茂盛地区外，一般社区内少有蜱类生存，无需过分担心生活在都市里被叮咬染病。但当携带宠物外出到蜱类生活地区旅行时，除了要做好个人防护，离开时还应仔细检查宠物体表是否有蜱类附着。

来源：新华网

将晚饭时间改到这个点，全身受益

近日发表的一项新研究显示：进食晚的人，血糖升高的幅度要明显大于早进食者；吃得晚且晚餐吃得多，更易损伤血糖。

改一下晚饭时间，就有助控糖

发表在英国医学期刊《营养与糖尿病》上的这项新研究，以正处于糖尿病前期或早期2型糖尿病阶段的成年人对象。研究者将他们分为晚进食者（每日45%以上的热量在17时后摄入）和早进食者，并进行75克2小时口服葡萄糖耐量试验。

结果显示，不管参与者的体重、腰围或饮食结构如何，晚进食者血糖的升高幅度，明显大于早进食者。

此前，日本熊本县立大学的一项研究也发现了类似的结论：早吃晚餐可改善24小时血糖水平，且能改善次日早餐后的脂质代谢。

这提示，糖尿病前期人群或2型糖尿病患者，可以通过调整进食时间来改善血糖控制。（糖尿病前期指血糖水平高于正常人，但还未达到糖尿病的诊断标准。如不及时干预，转变为糖尿病的风险较大。）

晚饭别拖到20时之后

上海瑞金医院（北院区）营养科营养师杨诗晗表示，结合人体生物钟和食物消化所需的时长来看，尽量在19时前吃完晚饭，最晚不建议超过20时。

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红也提醒，减肥人群、代谢能力较弱的老年人群，尤其要控制好晚餐时间，最好在19时前吃完。

偶尔吃得晚不要紧，但推迟晚餐时间不应成为常态。如果你是上班族，可以先吃个简餐再工作，尽量不将晚饭时间拖得过晚。

早点吃晚饭，身体还会发生什么？

将晚饭时间提前一点，除了对血糖很友好之外，身体还会发生一些意想不到的变化。

■有利于减重

国际权威期刊《临床内分泌与代谢杂志》刊登的研究显示，

比起18时吃晚饭，22时进餐的人血糖水平更高，并且身体消耗的脂肪量也较低。

■有助稳定血压

土耳其一大学对721名高血压患者研究发现，比起19点前



吃晚饭，19时后吃晚饭的人，在一整夜保持高血压的可能性高出2.8倍。

■睡眠质量好转

人在睡眠状态下，大脑若是活跃会导致失眠、多梦、浅睡等。晚饭吃得太晚，肠胃被迫“加班”，影响睡眠质量。

■胃食管反流减轻

早一点吃晚饭，对缓解胃食管反流也有帮助。胃食管反流的人多有饭后胃灼热、反酸的情况，这类人睡前4小时不宜进食。

这样吃饭也能降血糖

除了进餐时间外，食物的质地、烹饪方式、进食速度等都会影响血糖，以下饮食方法也有助你控血糖。

■吃硬不吃软

通常，食物的烹饪时间越长，糊化程度越高，对血糖影响越大。建议有控糖需求的人，做到“宁干勿稀”“吃硬不吃软”，少吃或不吃软烂的粥或面条，延缓食物消化速度。

■不宜趁热吃

食物温度会影响淀粉糊化程度，从而影响升糖指数。趁热吃的话，淀粉糊化程度高，易消化吸收，“血糖生成指数”（GI）就会升高。

■优化进餐顺序

为减缓碳水化合物的消化吸收，降低升糖速度，最好遵循“汤→蔬菜→肉→主食”的进餐顺序。

■降低吃饭速度

吃饭过快，食物迅速进入胃肠道，既不利于吸收，还会引起血糖快速上升。吃早餐的时间最好不少于15分钟，午餐和晚餐可以控制在半小时。

■晚饭热量摄入别超过40%

晚餐的总摄入热量要少，不应超过全天的40%。整体来看，一日三餐中，早餐提供的能量应占全天能量的25%~30%，午餐占30%~40%，晚餐占30%~35%。

不管多忙，都别忘了按时吃饭。

来源：中青网