

健康关注



1看1张脸

不对称 口角歪斜



2查2只胳膊

平行举起 单侧无力



0(聆)听语言

言语不清 表达困难



快打120

有上述任何突发症状



多管齐下防控脑卒中

脑卒中，又称卒中，是危害我国民众生命健康的重要疾病和健康杀手...

王拥军强调：“卒中防控需社会各界和个人的共同努力，希望把卒中‘早预防、早诊断、早治疗’的理念传达给更多公众...

轻型卒中中需紧急干预

轻型卒中一般指症状轻微、非致残性卒中。在急性脑血管病事件中，短暂性脑缺血和急性缺血性轻型卒中统称为“轻型卒中”...

事实上，轻型卒中患者只要发生过一次，就如同在体内埋下“炸弹”，患者

健康资讯

孕婴童发展高峰论坛举行

本报电（李宏生）2016“中国孕婴童发展高峰论坛”日前在京举行。本次论坛包括11个内容的分论坛，涵盖母婴科技智能应用、母婴连锁发展、孕期教育及产后护理、小儿推拿与母婴健康等不同主题...

安全用药科普微视频上线

本报电（吴虎）安全用药科普微视频近日上线，旨在通过创意制作“安全用药”微视频，组织权威药师将难懂的药理学知识转化成百姓看得懂的微视频科普内容...

创新大健康产业联盟成立

本报电（张荣虹）首届“APEC国际大健康论坛”暨“创新大健康产业联盟”成立大会近日在京举行。论坛从政策、模式、资源、效率等多个角度出发，深刻解析了互联网环境下的大健康产业现状...

我国脑卒中（中风）的发病率及死亡率居高不下，由此带来的社会负担及经济负担相当沉重。而在欧美发达国家，该病的发病率和死亡率已呈逐年下降趋势...

今年的“世界卒中日”主题是“正视卒中，可防可治”。在近日举办的“红手环走进世界卒中日”全国健康科普公益活动中，中国卒中学会常务副会长、北京天坛医院副院长王拥军教授表示，冬日需防卒中“偷袭”，同时还要认识到卒中是可以预防和治疗的。

冬日需防脑卒中“偷袭”

本报记者 喻京英

他慢性疾病。据介绍，我国大量轻型卒中患者并未对疾病的发生给予足够重视、未能及时到医院进行治疗，将自己暴露在更大的卒中发生风险中...

快速识别中风1-2-0

在中国卒中的发病率、死亡率和致残率都排在第一位，远高于其他国家（美国排第五，印度排第三）。如果能在发病四五个小时内进行紧急溶栓治疗，大部分患者生命可得到挽救...

美国同行很早就意识到卒中快速识别和即刻行动的重要性，在2007年创造出用“FAST”（Face面部；Arm手臂；Speech言语；Time时间）这个意为“快速”简单而且容易记住的英语单词...

链接

脑卒中发病前期的征兆

脑卒中虽然发病急，但发病前期是有征兆的。比如出现走路一侧偏，一侧肢体感觉迟钝，口齿不清等时，就要引起注意，尽早就医就诊。家属可先通过以下方式来判断：一、语言测试...



FAST原则预测卒中

F面部(Face)请患者微笑，观察一侧面部是否设有表情、僵硬，或者眼睑、嘴角下垂。



A上肢(Arm)请患者将双臂抬高，平举观察一侧手臂是否无力而下垂。



S言语(Speech)请患者复述一个简短的句子，辨别发音是否清晰及语句是否准确。

T时间(Time)当出现上述三种情况中的任意一种时，需要立即就医。准确记录发作的时间。并告知接诊的医生和护士急救人员。

茯苓为何被人称“四时神药”?

王红蕊



茯苓，又名松腩、不死面、万灵桂，为寄生在松树根上的菌类植物，形状像甘薯，外皮黑褐色，里面白色或粉红色，产于云南、安徽、湖北、河南、四川等地。茯苓的生长环境很有特点，是抱着松树根生长的。自然成者，大如三、四升器，外皮黑，细皱，内坚白，形如鸟兽龟鳖者良...

湿病，他就是用茯苓来给自己治疗的。他让自己的亲戚到东山上去采茯苓，找到菟丝子以后，用火烧，烧到菟丝子的根部的时候，就一定能挖出茯苓来。茯苓味甘、淡、性平，古人称其为“四时神药”，因为它的功效非常广泛，不分四季，将它与各种药物配伍，不管寒、温、风、湿诸疾，都能发挥其独特功效...

少时体弱多病，夏天因为脾胃弱而饮食不消，食欲不振；冬天则因为肺肾气虚而经常感冒、咳嗽。请了许多大夫，服了许多药物也未能根除。直到苏辙过了而立之年，他向人学习养生之道，练习导引气功，经常服用茯苓，一年之后，以前多年的疾病竟然消失得无影无踪。从此后，他便专心研究起药物、养生来，并写了《服茯苓赋并引》一文...

杏林寻宝——中华传统医药漫谈

医说新语

夜间鼾声如雷，已经被越来越多的人意识到是睡眠不佳的表现，但人们对打鼾的危害仍然认识不足。当一个人打鼾突然中断，出现憋气、呼吸停顿，就是阻塞性睡眠障碍(OSA)的表现...

“睡眠障碍类型有很多，最常见的就是阻塞性睡眠呼吸障碍，即睡眠中出现了呼吸问题，严重时会带来全身性健康危害。近年来，睡眠呼吸障碍愈加受到关注，但我国对该病的应对和解决仍存在很多问题。”中日友好医院院长王辰表示，与人们耳熟能详的高血压、糖尿病等慢性疾病相比，对OSA大家似乎就没那么熟悉了...

据了解，OSA是由于外周气道在睡眠过程中发生阻塞，从而引发呼吸紊乱的疾病。那为什么气道会在睡眠中出现阻塞，而清醒时不阻塞呢？“人在睡眠和清醒状态下，气道的开放程度不一样。睡着时，人体体温和姿势发生变化，尤其是仰卧位时，平时不堵塞的气道软组织，如舌根等，由于重力的关系，向咽后壁下沉，这样就阻塞了气道。”王辰解释道。

众所周知，呼吸是吸入氧气并排出二氧化碳，一旦出现呼吸紊乱，往往会造成吸入氧气障碍和排出二氧化碳障碍，而其中最突出的就是摄入氧气障碍。据介绍，摄入氧气不足不但会造成血液中氧气降低，严重时还会引发组织内氧气降低，如心脑血管缺氧，从而引发一系列严重后果，与高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中等疾病密切相关。这就是OSA最常见的危害。

王辰表示，总体来看，OSA患者有一半的人会有高血压，而1/3的高血压患者存在OSA。此外，OSA患者中糖尿病的患病率超过40%，23%的糖尿病患者受OSA困扰；中重度OSA患者的脑卒中发生风险比正常人要高3倍。很多高血压患者在解决睡眠呼吸障碍问题后，都可以减少用药，虽然存在个体差异，但由于低氧会诱发高血压，两者之间存在关联性。”王辰说。

美国梅奥诊所睡眠中心联合主任蒂莫西·莫根塔博士介绍了美国的情况，他认为，对于OSA这样的慢性疾病需要长期维护治疗。因为它不像一个急性疾病，一旦治愈出院后不需要随访。它还需要患者和医生保持一个非常良好的关系，持续不断地得到治疗。

相对而言，中国的OSA诊疗情况可能更为严峻。据《2016睡眠与职业安全白皮书》数据显示，20.4%的中国成人患有OSA，是睡眠障碍中最主要的疾病。80%的OSA潜在患者尚未得到及时诊断和治疗，而公众对OSA的认识不足、现有的诊断方法复杂、睡眠中心和睡眠医生有限，是患者尚未得到及时诊断和治疗的主要原因。

中国睡眠研究会理事长、北京大学医学部睡眠医学中心主任韩芳教授表示，在中国OSA诊断率可能比美国更低，而治疗情况更不容乐观。大众对于OSA的认识程度不够，很多患者还停留在“打呼噜是睡得香”的错误认知层面，低估了该种疾病的危害。

医疗前沿

防治乳癌要“趁早”

叶敏

数据关系，我国只有不到10%的女性曾经接受过乳腺X光片检测，81.4%的女性对乳腺癌的正确知识了解不够，导致失去了主动预防的机会。在近日举行的“同一天一起行——悦享健康为她而行”武汉活动现场，航空总医院肿瘤医学中心主任石汉平教授表示，认识乳腺癌的症状以及所患乳腺癌类型，是获得最佳治疗的第一步，第二步就是至关重要的“时间”概念。女性防治乳腺癌要有“趁早”的意识，即“早发现、早诊断、早治疗”。

石汉平说，早发现对患者的意义远大于任何治疗方案，建议女性25岁以后定期进行乳腺检查，40岁以后每年进行钼靶检查。目前我国乳腺癌发病率比西方国家提早了近10年，且新发率增长速度是世界平均水平的两倍。

石汉平呼吁，提升全社会对乳腺癌的科学认知，更早期明确患病类型，接受更有效的“个体化治疗”，可以大大提高乳腺癌的临床治愈率，延长存活时间。



活动现场人们通过健康的运动方式来传递乐观、积极的正能量，同时提醒女性关爱自身健康，定期接受乳腺癌筛查。 樱子摄