



巴州疾控中心 (卫生监督所)

预防疾病 保障健康 服务人民



联办



巴州各医疗卫生机构开展“世界脑卒中日”主题宣传义诊活动

提高公众对脑卒中的认知与防范意识

本报库尔勒10月30日讯(记者 廖军)10月29日是第20个“世界脑卒中日”，今年的主题是“尽早识别 立刻就医”。连日来，巴州各医疗卫生机构开展系列主题宣传及义诊活动，提高公众对脑卒中的认知与防范意识，积极倡导科学运动，推进卒中早预防、早诊治、早康复，提高生活质量。

29日，巴州人民医院(南院区)神经内科举办健康义诊活动，专家现场为患者提供脑血管病预防、治疗与康复指导，讲解卒中早期识别方法(如“中风120”口诀)及危险因素控制，根据个人健康状况，提供针对性生活与护理建议。现场还免费测量血压、卒中风险筛查。

现场通过悬挂横幅、摆放展板、设立咨询台、发放宣传资料等方式，向群众开展卒中相关知识宣教，指导卒中防治和康复，倡导通过科学合理的运动，降低卒中风险。本次义诊共服务群众800余人次，开展健康筛查100余项，发放健康宣教资料1200余份。

28日，和硕县卫生健康委员会联合和硕县人民医院、县疾病预防控制中心(卫生监督所)、县妇幼保健计划生育服务中心，共同开展健



10月29日，巴州人民医院(南院区)举办健康义诊活动，医务人员为群众把脉问诊。

本报记者 廖军 摄

康科普宣传义诊活动。医护人员为居民提供测量血压、血糖，卒中风险评估、健康咨询等服务，手把手教大家识别卒中早期信号，普及日常健康管理知识，让老人们感受到实实在在的贴心医疗关怀。

“此次义诊不仅是一次简

单的健康服务，更是医院作为高级卒中中心的责任担当。”巴州人民医院神经内科护士长贾小霞说，义诊有效普及了“时间就是大脑”的救治理念，强调了“尽早识别 立刻就医”对于降低卒中致残率、死亡率的重要性。

卒中(俗称“脑中风”)是一种因脑部血管突然堵塞或破裂造成脑组织损伤的急性疾病，发病率、致残率和死亡率均较高。

“我们通过义诊对患者进行系统筛查，并为这些患者建立健康档案，通过定期

卒中识别小贴士

牢记“中风120”口诀，关键时刻能救命。

1看——脸不对称，口角歪斜。

2查——双臂平举，一侧无力。

0听——言语不清，表达困难。

一旦出现上述症状，请立即拨打120，并尽快送往具备溶栓能力的医院。卒中救治的“黄金时间”仅为4.5小时，越早治疗，效果越好。

随访、远程指导实现全链条健康管理，为患者提供公平可及、系统连续和优质高效的的健康服务，最大限度降低卒中导致的致残率与死亡率，共同守护生命健康。”巴州人民医院神经内科主任李雅博说。

·健康提醒·

九九重阳至

中医支招老年人养生防病

□新华社记者 田晓航

今年10月29日是我国传统的敬老节“重阳节”。老年人身体机能减退，往往身体衰弱甚至多种慢性病共存，如何才能拥有健康晚年？国家中医药管理局28日举行发布会，邀请中医专家为老年人养生防病支招。

中医将老年健康问题看作是人与自然生活规律“生、长、壮、老、已”中“老”这一阶段的整体状态失衡，认为其根本原因在于脏腑气血的虚损，特别是肾精的不足和脾胃功能的减弱。

在维护老年人健康方面，中医药具有独特优势。中国中医科学院老年医学研究所所长徐凤芹说，中医药主要围绕引起老年人衰退的肾精

不足和脾胃虚弱进行整体治疗，以积极的健康管理努力让老年人不得病、少得病、晚得病。

中医认为，“脾胃为后天之本”，老年人食欲不振、消化功能减弱，该如何健脾开胃？

“脾胃功能健运是老年人健康长寿的基石。”中国中医科学院广安门医院老年病科主任医师杨戈说，老年人饮食宜定时定量，每餐七分饱，细嚼慢咽；可以温暖、清淡、容易消化的食物进行食疗，如山药薏苡仁粥、山楂麦芽茶；还可采用按揉足三里穴、按摩腹部等方法。

腿腰疼痛现象在老年人中较为普遍。湖南省中医药研究院院长葛金文说，疼痛不严重可用简单方法缓解，如拇指按揉足三里穴和委中穴

一两分钟，或艾灸肾俞、大肠俞、阳陵泉等穴位10至20分钟，还可用中药热敷包蒸热后敷于患处；平时应重视锻炼腰腿肌肉，如仰卧时反复以脚尖尽力前伸再尽力回勾。

失眠也是老年人常见健康问题之一。专家介绍，失眠反映了“老年人多虚多瘀”的生理特点，调理宜从“补虚”和“安神”两方面入手，如选用桂圆莲子羹、百合枣仁茶，失眠时按压内关、神门等穴位帮助宁心安神。

同时，老年人应按时作息，不宜睡前躺在床上看手机；下午3点以后不宜饮用浓茶。此外，子女的问候和陪伴聊天等心理上的安抚，对于解决老年人失眠问题比药物更有效。

在应对季节性健康问题

方面，老年人也可充分运用中医药方法。

徐凤芹说，老年人多属气虚体质，抵御外邪能力不足，秋冬季节容易感冒，应以益气固表的方法来预防。调理可采用平补的方式，比如服用黄芪炖鸡汤补中益气，食用山药粥健脾养肺，通过大枣茶调和营卫。

秋季老年人容易情绪低落、郁郁寡欢。中医认为，异常过度的情绪会损伤脏腑功能，调节老年人情志的方法在于疏通肝气和补益心脾。专家提示，老年人可选择听古典民乐、参加社区活动等方式舒缓情绪，另一方面，家庭和社会也应给予老年人足够的支持和陪伴。

中医讲究“治未病”，用正确的方法养生能够事半功倍，

但养生方法的运用也应因人而异。

葛金文举例说，“饭后百步走”本意是通过舒缓的运动促进脾胃消化和运化水饮，但并非所有老年人都适合。患有冠心病、高血压、动脉粥样硬化等心脑血管疾病的老年人饭后立即走路，可能导致心脏和脑部供血不足，易引起头晕、乏力、心绞痛甚至更严重的意外。

“三高”老年人养生也有一些注意事项。杨戈提醒，这类人群宜清淡饮食，可选用山楂、冬瓜、洋葱等具有化痰活血作用的食材；多吃富含膳食纤维的食物，适量食用核桃、黑芝麻等润肠通便食物以防便秘；运动宜温和和舒缓，持之以恒。

(新华社北京10月29日电)