



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



大脑喊救命时,会发出三种“警报”!

想象一下,您的大脑是一个24小时无休的精密指挥中心,而脑血管就是负责输送“能量”和“指令”的生命补给线。突然某天,补给线被“路障”堵死(脑梗),或是突然“决堤”(脑出血)——这场发生在颅内的“交通事故”,就是致命的脑血管病。

这场与时间的赛跑,胜负的关键不在于中途有多努力,而在于起跑时有多快。早一步发现,早一刻治疗,就能为大脑多夺回一片“生机”。

第一幕:读懂大脑的“求救暗语”

大脑在受伤前,会拼命向我们发出求救信号。这些信号有时很剧烈,有时却转瞬即逝。这几个“密码”,一定要刻在脑子里:

1. 面部“失控”的警报:照照镜子,或是看看身边的亲人,笑容还对称吗?有没有一侧嘴角不听使唤地耷拉

下来?

2. 手臂“掉线”的警告:像做广播体操一样平举双臂,是否有一只手固执地抬不起来,或是不由自主地往下坠?

3. 语言“乱码”的危机:尝试说一句“吃葡萄不吐葡萄皮”,是否变得吐字不清,或者脑子里想得好好的,话却说不出口?

如果出现以上任何一条,请毫不犹豫地拨打120!

还有几个容易被当成“小毛病”的“杂音”,其实是大脑的“加急求救”:

1. 突然一侧眼睛“黑蒙”,像窗帘拉下,几秒后又恢复。

2. 没来由地天旋地转,走路像喝醉了酒,无法走直线。

3. 突然袭来从未有过的剧烈头痛。

特别提醒:即使这些症状只出现了几分钟就消失了,也绝不能当作“虚惊一场”,这是“小中风”,是您避免一场巨大灾难的最后一次黄金机会。

第二幕:在风暴来临前先加固“生命堤坝”

真正的健康赢家,从不是等生病了才补救,而是提前堵住风险。您是不是脑血管病“重点关注”的人?咱们来对对号:

有没有“三高”(高血压、高血糖、高血脂)?

心脏是否曾报警(尤其房颤)?

是否与香烟、酒精为伴?

体重超标且习惯“久坐”?

家族中有脑血管病的病史?

如果答案是肯定的,那么您需要启动“主动防御模式”:

1. 基础防线:像盯紧股票一样盯住您的血压、血糖、血脂。

2. 血管“巡检”:定期给脖子上的“主干道”(颈动脉)做个超声,看看有没有“路障”(斑块)。

3. 脑内“勘探”:通过头CT或磁共振,为大脑拍一张“风险地图”。

这些检查,就像派出的侦察兵,能在“风暴”形成前发现云图上的细微扰动。

第三幕:抢夺黄金“时间窗”

一旦信号确认,风暴真的来了,每一秒都在跟死神抢机会。

若是脑梗(血管堵了):

1. 黄金4.5小时:这是溶栓治疗的“钻石时间”,通过药物直接“爆破”血栓。

2. 机会24小时:如果是大血管堵了,24小时内还能做微创手术,用特殊工具把血栓“网住”或“吸出来”,但一定要快,多耽误一分钟,都可能多留一辈子后遗症。

对于脑出血(血管破裂):治疗的核心是“抗洪抢险”:止血、降低颅内高压,必要时手术清除血肿。

康复是另一场“早”字当头的竞赛

在病情稳定的第一时间,康复师就会介入。从如何正确地摆放手脚,到尝试活动第一个关节,这些早期的“微操作”,是为未来重新行走、说话播下的第一颗种子。

医生提醒:我们无法选择基因,但可以选择生活方式;我们无法预知意外,但可以学会识别预警。

请将这三条法则刻在心里:

1. 防患于未然——健康生活,定期筛查。

2. 明察于秋毫——牢记面部、手臂、语言三要素。

3. 决断于秒瞬——第一时间呼叫急救,不抱侥幸。

在这场守护大脑的战役中,您是自己最先也是最后的那道防线。请多听听它的声音,在关键时刻,为自己赢得最宝贵的时间。

(据《中国妇女报》)

巴州保险行业协会举办“3·15”金融知识游园会

金融为民护权益 游园惠享守平安

为深入贯彻落实金融消费者权益保护工作要求,切实推动金融知识普及深入基层,3月13日下午,在国家金融监督管理总局巴音郭楞监管分局的指导下,巴州保险行业协会联合多家会员机构及联办单位,在库尔勒新城广场举办了2026年度保险行业集中线下宣传活动——“3·15”金融知识游园会。活动以有温度、有质感、接地气的方式,将金融安全知识送到群众身边,以金融力量守护群众安心消费,用责任担当共筑清朗金融环境。

本次宣传活动由巴州保险行业协会主办,协会下辖22家会员单位承办,库尔勒市新城街道南湖社区、新疆玖凌鲲鹏网络科技有限公司、巴州中捷速递服务有限公司协办,以主背景为核心划分三大功能区域,配套宣传、游戏、兑奖等模块,让社会大众能够更加直观全面地了解 and 掌握金融消保反诈知识。巴州保险行业协会会长黄加建表示,近年来,巴州保险业始终坚守政治性、人民性,把金融消费者权益保护作为立身之本、发展之基。立足巴州实际,以数字化赋能保险服务,为老年人弥合“数字鸿沟”,为“两司两员”(网约车司机、货车司机、快递员、外卖员)、农牧民等群体定制专属保障;以严监



①参加活动的单位代表及联办单位代表合影留念。

②保险机构工作人员为居民普及金融消保及反诈知识。

③巴州保险行业协会会长黄加建在活动现场启动仪式上致辞。

管整治行业乱象,重拳打击非法代理退保、销售误导等行为,全力守护群众的“钱袋子”,让保险服务更接地气、更暖民心。

在“金融消保知识大长廊”展板区,各家保险机构均设立专业服务小组,为社区居民发放宣传单页,耐心讲解金融消保知识。在反诈闯关游戏大转

盘前,居民们踊跃参与,通过“玩中学、学中获”的模式,将反诈知识和金融消保要点融入脑海之中,既增加了趣味性,又强化了知识点的记忆。在“交通标识打沙包”游戏区前,不少“两司两员”参与其中,大家在游戏互动中学习了交通法规,增强了交通意识,还能获取

特色小礼品,真正实现了“学知识、得实惠”双向赋能。居民李阿姨说:“这次宣传活动形式多样,有很强的教育和现实意义。尤其是活动以游园会的形式,将金融保险知识与消费维权宣传巧妙结合,搭配宣传资料发放、消保知识问答、反诈维权闯关小游戏等,向公

众普及了金融消保法规,有力提升了群众风险防范与依法维权意识。”

为了让参与活动的群众留下纪念相片,主办方还专门制作了专属卡通形象KT板,搭配“金融护行 平安相伴”等宣传标语,配套手持标语牌等道具。现场还有“人保宝”等吉祥物供居民免费拍照留念,在寓教于乐的氛围中,增强了居民们识别非法金融活动的的能力,真正做到了宣教下沉、贴近民生。巴州保险行业协会秘书长于杰说:“针对老年群体易受非法集资、销售误导等侵害的突出特点,本次活动通过集中宣传+游戏互动的沉浸式游园体验,系统普及反诈防非知识、保险保障要点、金融消费者合法权益等内容,助力两类群体筑牢财产安全防线。”

清朗金融网络,守护安心消费。消费者权益保护是一项需要长期坚持的系统工程。下一步,巴州保险行业协会将继续践行“金融为民”的责任担当,把消费者权益保护理念深度融入金融保险机构的治理与业务发展的各个环节,以更坚定的信念、更务实的举措,为构建更加安全、和谐、清朗的金融消费环境贡献力量,让金融之水持续润泽人民群众的美好生活。

(文/图/刘禹含)