

健康指南

随着秋冬季到来,气温骤降,人体血压和心率易波动,心脑血管病患者发生卒中的风险增加。哪些人群应该重点做好预防?出现卒中时应怎样急救?如何提高急救干预?记者采访了相关专家。

哪些群体要特别注意?

卒中俗称“中风”,是一种急性脑血管疾病,主要包括缺血性卒中和出血性卒中。卒中发病急、病情进展迅速,后果严重,是我国成年人致死、致残的首位原因。中国卒中学会官网数据显示,我国现有卒中患者1494万人,每年新发卒中330万人,每年因卒中死亡154万人,卒中存活者中约有80%留有不同程度的残疾。尽管在大多数人的印象中,卒中在老年人人群中多发。但近年来,卒中发病有年轻化的趋势,发病年龄越来越小。

专家表示,如今卒中已不是“老年病”。卒中的发病基础是糖尿病、高血压、高血脂等基础疾病,不少年轻人忽视体检,不知道自己患有这些疾病,还有部分年轻人发现后未接受规范治疗或疏于管理,造成血管硬化,导致了卒中的发生。

“现在很多年轻人存在不少不良生活习惯,比如熬夜、不运动等,容易导致动脉粥样硬化,从而诱发卒中。”首都医科大学附属北京天坛医院主任医师缪中荣说,此外,自身免疫性疾病、血液疾病或者动脉炎等,都会增加卒中的发生率。

怎么把握救治时间窗口?

人体脑细胞对血液和氧气的需求极高,一旦脑血管堵塞或破裂,脑组织会迅速因缺血缺氧受损,因此卒中救治,时间是关键。“缺血性卒中患者发病4.5小时内,通过溶栓或取栓能够显著缓解,这是抢救的‘黄金时间窗’。”暨南大学附属第一医院脑科医院院长徐安定介绍,随着时间推迟,部分患者将丧失溶栓或取栓机会。

如何快速识别是否发生卒中?专家介绍,可以借助“中风120”口诀识别早期症状:“1”代表一张脸出现了口角歪斜和明显不对称;“2”代表两只手臂同时抬起是否出现单侧无力;“0”代表聆听对方讲话是否清晰。

对于卒中的救治,缪中荣提示,不可自行给病人放血或吃阿司匹林等药物,扎手指放血会造成活动性出血,可能会影响后续治疗;自行服药,可能会加重出血。

专家建议,如发现有人卒中发作,首先要拨打急救电话,同时让病人平卧、头偏向一侧,防止因为意识障碍导致呕吐、造成窒息,不可喂食喂药。山东大学齐鲁医院神经内科科主任医师吴伟提醒,在急性脑梗塞发生后,应尽早将患者转运到距离最近的开设有脑卒中绿色通道 的医院就诊。

如何积极预防?

专家提示,大部分卒中可防可治,尽早发现并控制卒中的危险因素,就有可能预防卒中发生。

“心、脑血管疾病有众多共同的危险因素、病理基础和发病机制,常为共病。”徐安定说,例如许多冠心病或急性心梗患者会出现卒中并发症,因此要注意“脑心同治”。

北京医院(国家老年医学中心)主任医师于雪提醒,老年人要防寒保暖,采用“洋葱式”穿衣法,注意头部保暖、多喝温水,同时健康饮食,不盲目进补,限盐减脂。

房颤患者的卒中风险明显高于常人,是不可忽视的关键风险点。中国医学科学院阜外医院神经内科主任医师李淑娟介绍,房颤时,心房无序颤动会导致血液淤滞,形成血栓,血栓脱落堵塞脑血管便会引发卒中,这类卒中致残率极高,需格外做好防控。

吴伟说,心脑血管疾病患者在冬季应警惕卒中、心梗等意外发生,运动时要注意心率变化,如果发生心率异常,要立即停止锻炼;冬季清晨气温低,易引起血管收缩,建议选择傍晚锻炼;糖尿病患者空腹或饭后1小时内不宜做运动,以免发生低血糖,导致身体不适。

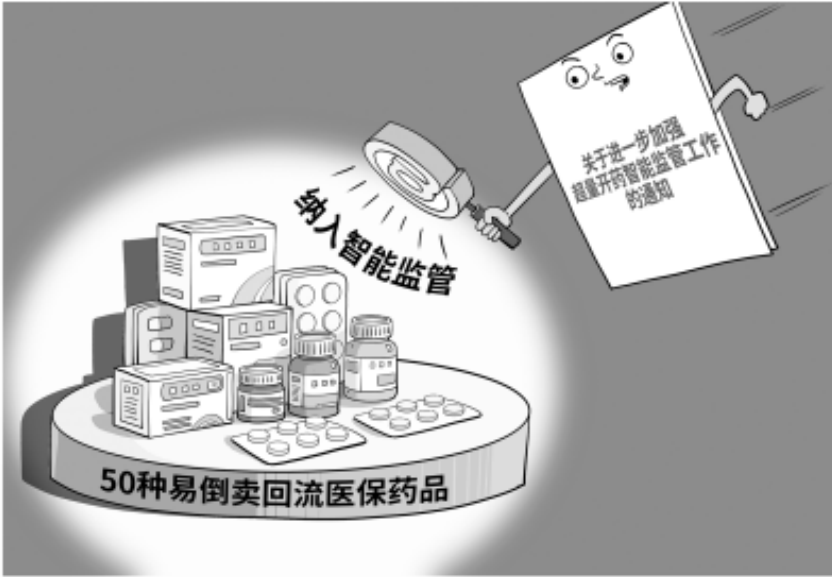
防治卒中,这些知识了解一下

新华社记者

健康守护更智慧！

我国全面推进“人工智能+医疗卫生”应用发展

新华社记者 李 恒



纳入智能监管 新华社发 朱慧卿 作

社区医生打开智能诊疗系统,屏幕那端,人工智能已根据居民健康档案自动推送高血压患者的用药提醒和饮食建议;搭载人工智能算法的影像设备精准识别CT图像中的微小病灶,提示医生关注;年轻妈妈通过手机上的中医智能舌诊小程序,为孩子进行体质辨识……

针对基层常见病、多发病,人工智能有望成为医生的“得力助手”——建立基层智能辅助诊疗应用,向基层

层医生提供辅助诊疗、处方审核、随访管理、中医诊疗等智能应用,提升基层全科辅助诊断、疾病鉴别诊断、医学影像辅助诊断等服务能力……值得注意的是,医学影像智能辅助诊断将实现从单病种向单个器官多病种发展,提高影像诊断效率和报告质量。

化解就医流程中的“堵点”“痛点”,一系列暖心举措“正在路上”——精准预约分诊导诊、智能预问诊、云陪诊、智能随访……在二级及以上医

我国鼓励“银发力量”参与医养结合服务

新华社北京11月4日电 (记者李恒)

国家卫生健康委、民政部等5个部门11月4日公布《关于开展银发医养行动的通知》,提出支持退休医务人员参与医养结合服务,壮大医养结合“银发力量”,促进医养结合服务高质量发展。

根据通知,按照立足实际、平等自愿、双向选择、满足需求的原则,将社会医养结合服务需求和退休医务人员个人意愿、专业特长、经验优势充分结合,发挥退休医务人员专业作用,推动实现老有所为,更好顺应老年人医疗卫生服务

需求。

人员条件方面,包括医疗卫生机构身体状况良好的退休且具备相关执业资格的医生、护士和具备相关卫生专业技术资格的药师、技师等医务人员,及行政管理

服务范围方面,依法依规开展诊疗、康复、护理、药事、安宁疗护、检查检验、营养健康、心理健康、健康教育、健康管理等服务,以及业务培训、质量控制、教学科研、机构管理、顾问咨询、志愿服务等。

服务内容包括支持退休医务

人员到医养结合机构执业、到协议合作养老机构提供医疗卫生服务、参与医养结合机构相关教学科研管理等工作以及开展相关健康管理服务、为老年人提供志愿服务等。

为推进行动深入实施,选取北京、河北、吉林、江苏、安徽、山东、河南、广西、海南、重庆等10个省(自治区、直辖市)作为银发医养行动重点省份,建立退休医务人员参与医养结合人才资源库,搭建服务平台,探索形成可复制、可推广、可持续的工作模式。

中国队在2025年FIRST全球机器人挑战赛获三个奖项



▲10月28日,在巴拿马首都巴拿马城,中国队队员参加2025年FIRST全球机器人挑战赛的练习赛。 新华社发(赛事主办方供图)

奖,这表明“中国青少年在创新方面做出了更杰出的表现”。

本次赛事共颁发20余个奖项,

以表彰各支队伍在机器人表现、STEM(科学、技术、工程和数学)推广以及国际合作等方向的努力。

2.5亿年前一场“森林倒塌”,如何演变成全球性灾难

着区域性碳—硫循环被打乱。

团队负责人研究员冯卓介绍,化石记录显示,昔日繁盛的“华夏植物群”曾如同现代热带雨林般覆盖华南地区。随着环境胁迫增强(例如频繁野火),森林系统逐渐退化,最终跨越生态阈值而全面崩溃。取而代之的,是以石松类等草本型植物为主的低矮植被体系。

“森林的崩塌带来了连锁效应。”论文第一作者副研究员陈剑波说,“失去森林根系‘抓握’后,土壤、岩石和矿物质被迅速冲刷,大量硫酸盐被带入盆地,导致硫同位素值迅速下降,扰乱了区域的硫循环和水体化学条件等,使得生态失衡被进一步放大,推动了区域环境恶化。”

从南到北:灭绝并非“同时发生”

研究团队进一步将冷清沟剖面的结果与南半球高纬度地区的澳大利亚悉尼盆地进行对比。两地均记录到植被系统崩溃与碳—硫循环异常的现象,但

时间上存在约60万年的差异——南半球的生态危机比北半球早得多。

“这意味着二叠纪末的环境危机不是一场全球瞬时打击。”冯卓说,“不同地区的生态系统在先后跨越阈值后逐步失稳,并在区域之间叠加放大,最终演变为全球性危机。”

当前研究提出的“区域性植被破坏后的风化反馈”机制凸显了在全球气候变化背景下,碳—硫循环是陆地生态系统阈值的重要参考,同时,证实大规模的“森林倒塌”可对区域环境造成极其深远的影响。

当森林倒下,整个生态系统随之失衡

本研究是首次对二叠纪—三叠纪过渡期非海相地层开展了单矿物(黄铁矿)的多硫同位素分析。相较传统的硫同位素地球科学研究主要依赖于2个稳定同位素的比值,多硫同位素分析方法通过同时测量4种稳定同位素,能够

研究：运动与电子屏幕使用方式影响青少年大脑发育

新华社赫辛辛基电 (记者朱昊晨 徐谦)芬兰东芬兰大学与库奥皮奥大学医院联合开展的两项新研究显示,青少年的运动习惯以及电子屏幕的使用方式等因素会显著影响其大脑功能和心理健康。

相关研究成果已相继发表于国际学术期刊《神经科学前沿》和《神经科学》上。东芬兰大学日前发布的新闻公报说,两项研究结果表明,保持良好体能、积极参与运动并合理使用电子设备,对青少年大脑的健康发育具有重要意义。

两项研究共纳入45名16至19岁的芬兰健康青少年,其中女性25人、男性20人。研究人员通过多项体能测试并结合问卷调查等对受试者进行评估。

在第一项研究中,科研人员自受试者儿童时期就就长期追踪其体能状况与生活方式。结果发现,体能较好的青少年在大脑运动皮层的兴奋性与抑制性之间保持更好的平衡,这种平衡是支持学习能力、注意力集中及大脑发育的重要基础。

第二项研究分析了屏幕使用时间 与运动对青少年大脑功能的影响。结果显示,影响大脑健康的关键并非屏幕使用的时长,而在于使用方式的不同:被动使用电子设备,如刷手机、看电视或视频,会削弱大脑皮层的“抑制机制”,即神经系统的“刹车功能”;主动、创造性地使用数字设备,如参与互动类应用、创作或学习活动,则与更高的大脑反应敏感性相关,这种积极效应类似于有组织的体育锻炼。

研究人员表示,青少年时期进行有指导的体育运动十分有益,它不仅有助于社交与心理健康,也促进大脑功能发展,而屏幕使用时间应保持适度,且应有利于激发思维、促进身体活动。

新华社记者 赵珮然 岳冉冉

2.5亿年前,地球上最严重的一场生物灾难席卷全球——超过八成海洋物种、七成陆地脊椎动物消失。长期以来,科学界普遍认为,北半球西伯利亚的大规模火山喷发是这场灾难的“元凶”。然而,近日云南大学牵头的一项最新研究表明,这场灭绝的重要环境指标碳—硫循环扰动并非全球同步爆发,而是经历了分阶段、区域性爆发的过程。相关成果发表于国际著名学术期刊《美国科学院院刊》(PNAS),揭示了远古陆地生态危机从“局部失衡”走向“全球系统性危机”的演化机制,也为今天的气候变化研究提供了重要警示。

一场“森林倒塌”:远古生态的连锁反应

来自云南大学植物古生态团队的研究显示,在二叠纪与三叠纪过渡时期,古赤道地区的森林生态系统经历了突发性崩溃。科研人员在贵州冷清沟剖面钻孔岩芯中发现,植物群的剧烈衰退伴随着碳、硫同位素信号的强烈异常——标志