

体医融合, 远离脑卒中

□牡丹晚报全媒体记者 陈淑娅 李艳粉

35岁正值人生美好年华,谁能想到他竟然在睡梦中“脑卒中”;26岁的壮小伙工作繁忙,连续多天熬夜突然“中风”……近年来,随着发病的年轻化,脑卒中早已不是老年人独有的疾病,年轻不再是卒中的“挡箭牌”。今年10月29日是第19个“世界卒中日”,今年的宣传主题是“体医融合,战胜卒中”。

年轻患者突发脑卒中

小涛(化名)阳光、积极向上,没想到,他的人生在26岁那年被疾病无情改写。连续加班数日后,小涛终于迎来了宝贵的假期。刚回到家不久,他突然感到剧烈的头疼和恶心,紧接着四肢无力,陷入了昏迷。

家人立即将小涛送往菏泽市第三人民医院进行救治。经过一系列检查,医生确诊小涛患脑卒中。这一消息对于小涛的父母来说,无疑是晴天霹雳。他们不得不迅速调整心态,带着儿子四处求医,几乎将医院当成了第二个“家”。

回忆起那段艰难的日子,小涛的父亲感慨万分:“去年4月,我们来到医院做康复时,小涛处于昏迷状态,四肢瘫痪、气管切开、肺部有感染,情况很严重。”

“经过治疗,现在他恢复得不错,右手可以自主写字、吃饭,也可以说话,说什么都听得懂并给出回复,智能在逐步改善,下一步就是走路了。”菏泽市第三人民医院神经重症康复科主任段强说。

最近,菏泽市中医医院神经外科接诊了一位35岁的脑出血患者小宋,来到医院就医时已处于昏迷状态。据家人介绍,他是在睡梦中发生的脑卒中,家人送至医院就医时,已经错过了最佳治疗时间,治疗效果不佳,留下了偏瘫后遗症。身高175cm的小宋,体重高达95公斤,平时不爱运动,还有吸烟、喝酒、作息不规律的不良习惯,血压远高于正常值,年纪轻轻的他不得不离开工作岗位,长期在医院接受康复治疗。

为何年纪轻轻会突发脑卒中呢?菏泽市中医医院卒中中心主任、神经外科副主任徐文涛给出了答案。徐文涛表示,脑卒中的发生与多种因素有关,包括高血压、高血脂、糖尿病、高体重、不良生活习惯等。虽然小涛和小宋都年纪轻轻,平时盲目认为自己年轻,身体素质好,但事实恰恰相反。近年来,脑卒中发病呈现年轻趋势,生活中,很多中青年因缺乏日常保健意识,对自己的身体健康状况并不了解,在不知不觉中突发脑卒中,病情较急较重。

徐文涛表示,不少年轻人盲目认为身体好,脑卒中距离自己很遥远,其实事实并非如此。“及时了解自己的身体状况,定期进行体检很重要。”徐文涛提醒年轻人。



举办宣传活动,提高群众防治脑卒中的健康意识



医院围绕脑卒中主题举办义诊活动

别让脑卒中“卒”不及防

10月29日,菏泽市中医医院卒中中心组织脑病科、神经外科、康复科、急诊科等相关科室医务人员在该院一楼门诊大厅举办世界卒中日健康义诊活动。义诊现场,医生不仅为现场咨询的居民测量血压和脑卒中风险快速筛查,发放科普手册,针对居民提出的疑问耐心解答,还详细讲解脑卒中的危害、危险因素、预防方法,提醒群众养成良好的生活方式,定期

进行脑卒中风险筛查。

徐文涛表示,今年的主题为“体医融合,战胜卒中”,主题中就突出了日常体育锻炼的重要性,适当有效的体育锻炼可以控制体重,还能在一定程度上对高血压、高血脂、糖尿病有一定的缓解作用。“对于脑卒中患者来说,通过康复锻炼,继之后面的体育锻炼,也可减轻偏瘫的严重程度”,徐文涛说。

此外,徐文涛说,脑卒中

的预防要以合理膳食、适量运动、戒烟酒、心理平衡的“健康四大基石”为主,养成健康的生活方式,定期进行脑卒中危险因素筛查,做到早发现、早预防、早诊断、早治疗,就可以有效地防治脑卒中。日常生活中,可干预的危险因素包括高血压、糖尿病、血脂异常、房颤、吸烟、酒精摄入、不合理膳食、超重或肥胖、运动缺乏、心理因素等。

冬季高发季牢记“120口诀”

冬季是脑卒中的高发季节,随着冬季气温的逐渐降低,脑卒中患者的发病率也随之上升,寒冷空气的刺激是导致脑卒中在冬季高发的主要原因之一。

为了帮助公众快速判断急性脑卒中,国家卫生健康委组织专家编写了“120口诀”。这一口诀简单易记,包括“看到1张不对称的脸”“查两只手臂是否有单侧无力”和“聆(零)听讲话是否清晰”三个步骤。如果人们在生活中出现上述症状,就有可能发生卒中。

“时间就是大脑,时间就是生命。”菏泽市第三人民医

院副院长、神经内科三级主任医师彭化生提醒,一旦发现异常情况,切记第一时间拨打“120”送往设有卒中中心的医疗机构进行急救。因为脑组织的供血中断,2分钟内脑电活动就停止,5分钟后会出现严重不可逆性损伤。

彭化生提醒广大市民,尤其是中老年人和有脑卒中家族史的人群,在冬季要特别注意防寒保暖,合理调整饮食,保持良好的心态和情绪稳定。同时,也要学会使用“120口诀”快速判断脑卒中,以便在关键时刻能够迅速采取行动,挽救生命。

打造“暖心医保”服务体系,让人人参保有“医”靠

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 武霏)10月30日,菏泽鲁西新区医疗保障工作新闻发布会召开。据介绍,近年来,鲁西新区紧紧围绕医保服务体系改革建设,创新“线上线下多渠道”服务模式,完善“帮办代办全流程”服务机制,全面整合医保服务大厅、可视化便民服务站、合作商保机构等部门资源,全方位构建就医报销全流程、医保业务全场景、线上线下多渠道“暖心医保”服务新体系,积极推进药品和耗材提质降价,加快普及商业补充医疗保

险“惠菏保”,切实减轻了群众的就医负担,真正惠及全区广大群众。

据了解,鲁西新区社会事业局医疗保障办公室建并举、标本兼治,不断提升行风建设工作效能,坚持便民利民不动摇,深入实施“医保明白人”培训工程,全面开展练兵比武活动,定期组织集中业务培训,医保服务迈上新台阶;坚持创新服务不动摇,打造16家可视化医保便民服务站,实现95%以上医保业务“不出镇办理”,积极推行“一站式服务、一窗式办理、一

次性办好”,深化业务办理新模式,坚持提质增效不动摇,抓好参保扩面头等大事,持续加大全民参保宣传力度,释放医保经办新效能。下一步,鲁西新区社会事业局将坚持标准不降、劲头不松,稳住“心神”抓服务,铆住“力劲”提水平,沉住“气局”促创新,持续打造一支政治过硬、能力过硬、作风过硬的医保经办铁军,全力推进各项医保重点工作落地见效、各项医保惠民政策惠及群众。

人人参保有“医”靠,家家健康享平安。2025年度菏泽市

城乡居民医保参保缴费工作正在如火如荼进行中,集中征缴期是2024年9月1日至2025年2月28日。2025年城乡居民医保个人缴费标准为400元,其中参保机制、医保待遇方面都有较大变化。自2024年9月20日起,基层医疗机构居民医保普通门诊政策范围内报销比例由50%提高到65%。城乡居民高血压、糖尿病门诊用药专项保障报销比例由70%提高到75%,实现“开方即认定,用药则报销”。药品单独支付病种由18种增加到31种。

2024年职工医保住院待遇、门诊共济保障、门诊慢特病等政策有了不同程度提高,尤其是生育医疗费用待遇政策,自2024年1月1日起,生育一孩、二孩、三孩政策范围内医疗费用由统筹基金全额支付,生育的医疗费用包括女职工因怀孕、生育发生的检查费、接生费、手术费、住院费、药费、治疗费和因生育引起疾病的医疗费。参加生育保险的男职工,其配偶未享受生育医疗费用待遇的,按照职工生育医疗费支付标准的50%享受生育医疗费用待遇。