

化隆县医院成功开展 首例急性脑梗塞静脉溶栓治疗

近日，海东市化隆回族自治县人民医院卒中中心多学科紧密协作，成功实施了首例急性脑梗塞患者的静脉溶栓治疗。这一突破标志着化隆县人民医院在急性脑血管病救治领域实现了重大跨越，迈上了新的台阶。

患者为一名58岁男性，因突发失语、右侧肢体无力30分钟紧急送至医院。急诊分诊护士迅速运用“中风120”评估患者，即刻通知急诊医生接诊后，考虑患者为脑卒中。然而，该患者情况危急且复杂，就诊时已出现吞咽功能障碍、流涎、咳嗽反射明显减弱，导致喉部痰堵，除有脑卒中症状外，还存在先天双手内翻畸形、双足内翻畸形。面对这一紧急情况，急诊科团队迅速启动“卒中急救绿色通道”。

医护人员齐心协力、分秒必争，保持患者呼吸道通畅的同时严密监测生命体征，并在最短时间内完成了头颅CT及相关检查，排除溶栓禁忌症后，向患者家属详细解释病情和治疗方案。时间就是生命，如果不能在有效的时间内开通堵塞的脑血管，患者会遗留严重的神经功能后遗症，对于原本就生活不便的他来说，无疑是雪上加霜。在取得患者家属同意并签字后，医疗团队立即启动静脉溶栓治疗。溶栓后2小时再次评估患

者，生命体征平稳，言语恢复正常，吞咽功能恢复，洼田饮水试验结果正常，咳嗽反射恢复，右侧肢体功能也恢复至病前状态，NISS评分由入院时的13分降至0分。这一刻，急诊抢救室内充满了激动与喜悦，医护人员成功开通了堵塞的血管，挽救了梗死的脑组织。

家属惊喜地喊道：“医生，他说话了，他的手能动了！”这一细微却意义重大的变化，如同一束光，照亮了患者和家属的希望，也让在场的每一位医护人员倍感欣慰。待患者病情稳定，经全面评估后，收住入院进一步规范治疗。

科普小知识

脑卒中(中风)是我国致死致残率最高的疾病之一，其中急性缺血性脑卒中(脑梗死)占比达70%。当脑血管被血栓堵塞时，脑细胞每分钟死亡190万个，发病后4.5小时内是抢救的黄金时间窗。若延误治疗，可能造成永久性瘫痪、失语甚至死亡，给家庭和社会带来沉重负担。

因此，大家要时刻关注自己的三高情况(高血压、高血糖、高血脂)，避免长期熬夜、抽烟、酗酒及不健康的生活方式，远离脑梗、脑梗。一旦出现脑中风症状，务必及时就医，抓住救治的黄金时机。(化隆县人民医院供稿)



还在为肥胖而烦恼 民和县中医院减重门诊来帮你

你还在为体重困扰吗？总是想狠下心来逼自己一把却屡屡“破功”？不知道该怎么科学地进行身体管理？别犹豫了，国家喊你减肥了。

减肥方式——
中草药调理：通过分析体质，给予中草药调理，通过调节身体内部环境，改善新陈代谢，促进脂肪转化为能量，达到健康减肥目的。

针灸疗法：刺激特定穴位调节食欲中枢压力，抑制过度摄食冲动，同时促进消化酶分泌与代谢水平，实现科学减重。

穴位埋线：在中医经络理论指导下，进行穴位埋线，将可吸收医用蛋白线埋入穴位，产生持续刺激作用，疏通经络、平衡脏腑功能，增强减重效果。

刮痧、艾灸、拔罐等传统疗法：针对性改善局部脂肪堆积，促进气血循环，辅助代谢异常。

三伏灸：通过全身调理，祛湿、驱寒，温通气血，温阳补虚，疏通经络，排毒解毒，也可以达到减肥的效果。

中药茶饮：在日常生活中配合饮用中药茶饮，即茯苓、泽泻、薏苡仁等中药泡水服用，达到祛湿化痰的作用。

“胖友”有多少——
国家卫生健康委发布的《体重管理指导原则(2024年版)》指出，有研究预测，如果得不到有效遏制，2030年我国成人超重肥胖率将达到70.5%，儿童超重肥胖率将达到31.8%。

胖有什么危害——
胖不光影响体态和外观，更重要的是肥胖与2型糖尿病、高血压、冠心病、脂肪肝、睡眠呼吸

暂停等200余种疾病相关，还会增加13种癌症的发病率。

为什么会胖——
现代人的胖，跟诸多原因有关。

饮食结构变化：高糖高脂加工食品普及，外卖文化盛行。

身体活动减少：久坐办公、通勤时间长、运动设施不足。

生活压力增加：快节奏生活导致情绪性进食，睡眠不足扰乱代谢。

专家建议，每个企业都应该成立体重管理机制：减少过劳加班，吃饭时间不许可少于30分钟，每天上班需要设立30-45分钟的有氧运动。

如何减重——
民和县中医院减重门诊本着“一人一方案”的原则，根据每位肥胖患者的发病原因、体质状况、性别差异等具体情况有针对性治疗，突出中医药治疗的优势，给出最科学合理的治疗方案。

生活方式干预是体重管理的首选方法，主要包括减少饮食能量摄入、规律运动及避免熬夜及其他有益于减重的行为改变等。

哪些人需要看体重门诊——
超重或肥胖伴有相关代谢性疾病的人群：如糖尿病、糖耐量异常、高脂血症、尿酸血症、胰岛素抵抗、脂肪肝、心脑血管疾病、多囊卵巢综合征等；超重或肥胖导致的机械性影响及功能障碍：如睡眠呼吸暂停综合征、骨关节炎、尿失禁、食管反流等；超重或肥胖合并相关代谢障碍的人群：如焦虑、抑郁等。(来源：民和县中医院)



谷雨

湿邪与热邪并行 养生应该注意什么

谷雨节气物候现象

初候，萍始生；二候，鸣鸠拂其羽；三候，戴胜降于桑。

意思是说：谷雨节气之后五日，降雨量逐渐增多，浮萍开始生长；再五日，布谷鸟、斑鸠等开始翩翩起舞，提醒人们抓紧时间进行播种；又五日，则戴胜鸟常飞降于桑树上。

谷雨节气养生

谷雨时节已至暮春，在南方，谷雨后有炎热之感，常伴有夜雨昼停的天气，潮湿多雨是此时的气候特点。

中医认为，湿为阴邪，易损阳气，易伤脾胃。如人们的起居饮食稍有不慎，则容易感受湿邪，出现食欲不振、便溏腹泻、身体困重、关节肌肉酸痛不适等脾虚湿困症状。

故而谷雨养生，除顺应春天之养肝、护阳外，还应重视健脾祛湿。

起居：夜卧早起以养肝

春季，人们的作息安排要进行调整，晚睡早起(这里的晚睡是指适当比冬季晚睡一些)。春季早起后进行适当的户外运动，可以顺应春季的升发之机，促进体内外的气体交换和吐浊纳清，使人精力充沛。

着装：早晚保暖防受凉

谷雨时节早晚温差较大，外出应注意增减衣服。但也要防止因穿得过多出汗脱衣而受凉，尤其要注意切勿大汗后吹风。特别是患有心脑血管疾病的老年人，着凉后很容易导致旧病复发。

饮食：健脾益气利水湿

谷雨节气之后，空气湿度加大，温度逐渐升高，易形成湿温之邪。“湿困脾土”则会引起食欲不振、腹部胀满、身体困重、肌肉关节酸痛、大便黏腻或不成形等问题。可选择一些具有祛湿作用的食物，如白扁豆、淮山、芡实、薏仁、赤小豆、冬瓜、陈皮等。但忌吃生冷肥腻之物，以免进一步损伤脾胃，加重体内湿气困滞。

谷雨节气还可适量饮茶祛湿热。谷雨前后是采茶的高潮时期，明代《茶疏》中谈到采茶的时节：“清明太早，立夏太迟，谷雨前后，其时适中。”正所谓“茶煎谷雨春”，谷雨茶是指谷雨时节采制的春茶，又叫二春茶，其茶叶细嫩清香，味道上佳，香气怡人。

谷雨期间天气转热，雨水较多，南方地区易现湿热交蒸之象，人们常感头目昏沉，困倦欲睡。此时适当饮用谷雨茶(特别是绿茶)，能清热利湿，化痰醒神，畅通人体气机，一扫疲乏困倦症状。

但要注意的是绿茶性凉，空腹多饮易伤胃损阳，故宜饭后饮用。另外，茶叶中含茶碱和咖啡碱成份，对中枢神经系统有较强的兴奋作用，晚上饮用会影响睡眠，故失眠、多梦的朋友晚上不宜喝茶。

运动：和缓舒展解春困

谷雨节气增加运动量有助于排出体内湿气。但运动要忌涉风受寒，宜多参加慢跑、跳绳、打球等有氧运动，还可以打太极、练瑜伽、散散步，多做舒缓运动，切忌出大汗。

情志：心态平和、力戒躁怒

谷雨时节，降雨增加，空气湿度大，加之人体肝气旺盛，易影响脾运化水湿功能而出现湿气加重，导致人的情绪波动，或急躁易怒，或抑郁低落。

若情绪郁闷，肝郁化火，湿热内生，可影响内分泌功能，在皮肤方面引起痤疮等问题。高血压患者如果大怒，使血压陡然升高，会增加中风的危险。因此在谷雨时节要保持心态平和、情绪乐观，遇事不要急躁，学会自我减压。

穴位：按揉太冲、阴陵泉

太冲穴——
谷雨时节，人体阳气生发，容易出现肝火旺盛的情况。经常按摩太冲穴，有明显的疏肝泻火的功效。太冲穴在拇趾、次趾夹缝延长线

向脚背方向二横指后的凹陷中，用拇指指腹适当用力按揉，找到痛感最强的点，然后朝大脚趾趾缝方向反复推揉。

阴陵泉——

阴陵泉是脾经的合穴，也是祛湿要穴。该穴位于人体小腿内侧，膝下胫骨内侧凹陷中，取该穴道时，应采用正坐或仰卧的取穴姿势。每次左右腿穴位各按摩6下，每日早晚各按摩一次即可，以穴位感到酸胀为度。

艾灸：扶正祛湿

针对谷雨时节湿温兼夹、易伤脾脏的特点，艾灸可达到温阳、利湿、通脉的目的。一方面能改善脾胃运化功能，祛除湿气，另一方面可扶助正气，未病先防。

穴位一：足三里

足三里在外膝眼下3寸、距胫骨前缘一横指处。灸足三里能预防疾病，强壮筋骨。可用艾条悬灸，即点燃艾条后置于距离皮肤约3厘米处，用灸灸灸灸20分钟，以局部皮肤温热红晕而不感到灼烧疼痛为度。

穴位二：中脘穴

中脘穴位于人体前正中线上，脐上4寸处，可用艾条悬灸。中脘穴是八会穴之腑会、胃之募穴，有温中健脾、行气止痛的功效。

穴位三：天枢穴

中脘穴位于人体腹部，肚脐旁开2寸处，可用艾条悬灸。艾灸天枢穴可以促进肠道蠕动，增强胃动力，有助于治疗腹胀、肠鸣、泄泻、急性胃肠炎、消化不良、恶心呕吐等。

谷雨着重养三脏

防伤脾——

谷雨时节是春夏季节交替时期，此时肝气渐弱，脾胃功能渐旺，人的消化能力逐渐增强，有利于营养的吸收，此时应适当进食补血气的食物，但不能像冬天一样大补。

谷雨时节空气湿度大，而脾为湿土之脏，当湿邪犯脾时，反而易致脾失健运、脾胃不和，而出现食欲不振等不适。因此，谷雨养生要注意养护脾胃，在饮食上须加以配合。

此时除了适宜食用健脾祛湿的食材外，还可适当食用春季的新鲜野菜，如荠菜、菠菜、马兰头、香椿头、蒲公英等，以清热解暑、醒脾开胃。

此外，养脾还应注意细嚼慢咽，平日七分饱，不食冷、少食甜，少久坐，少思虑，不逞强，有空常按足三里。

祛胆热——

春季是万物生发的季节，很多人都会出现偏头痛、眩晕、咽痛、眼红、血压升高等不适。这些问题多集中于肝胆，可以通过按摩或敲打肝胆经和胆经来缓解。

日常要注意避免熬夜，饮食上可食用具有滋润作用的食材，如银耳、桑葚、蜂蜜等，以滋润生津、益阴柔肝，防止肝阳过亢。

另外，要收敛胆胆、滋补肝木，推荐给大家乌梅白糖三豆饮。做法是准备黑豆、黄豆、绿豆各20g，乌梅5~10颗，白糖2勺。将所有材料置于砂锅中，加水没过豆子三指节，熬2小时即可。此饮能清肝胆之热，补虚津液。但要注意的，乌梅为药用乌梅，可到正规药店购买；此汤饮不宜隔夜食用，当日煮当日喝最佳。

补肝血——

春季应肝，很多人在春季会有困倦乏力的感觉，这是因为肝血不足而导致阳气生发不足所致。对于有这种症状的人，可尝试用菊花和枸杞子加大枣和蜂蜜来泡水喝，即可有效缓解困倦劳累之感。另外，中医认为，肝藏血而能视物。长时间用眼过度不仅会影响视力，还容易损伤肝血。故而，谷雨时节最



需护眼。

谷雨节气食疗方

莲子小米粥——

材料：小米100克，莲子50克。

做法：小米淘洗干净，莲子去芯洗净，与小米一同放入煲内，加水适量，先用大火煮沸，再用小火慢煲至粥成。

功效：健脾除湿止泄。适合脾虚湿重、大便稀溏之人食用。

四神粥——

材料：白茯苓10克，怀山药10克，莲子10克，芡实10克，粳米适量。

做法：莲子去心，粳米淘洗干净；所有食材全部放入锅中，大火烧开后转小火，焖煮1小时左右。

功效：健脾祛湿，养心安神，茯苓兼有美白的功效。

芡实薏米排骨汤——

材料：芡实50克，薏米50克，陈皮10克，生姜3片，猪排骨500克。

做法：薏米用锅炒至微黄，芡实泡发，陈皮洗净，猪排骨洗净焯水，然后将全部材料放进煲内，加水适量，先用大火煮沸，再用小火煲2小时，加盐调味即可食用。

功效：健脾利湿醒胃。对脾虚湿困，身重困倦、胃纳欠佳者尤宜。

三仁莲子猪骨汤——

材料：砂仁3克(打碎)、薏苡仁15克、南杏仁15克(去皮)、莲子15克(去芯)、陈皮1瓣、蜜枣2枚，猪骨400克，姜片少许，食盐适量。

烹调：将洗净的材料一同放入汤锅中加适量清水煲1.5-2小时，以盐调味即可。

功效：谷雨前后，岭南地区湿邪弥漫，《温病条辨》有言“湿为阴邪，非温不解。”提出治湿当用温药。砂仁温脾燥湿，薏苡仁利水渗湿，杏仁宣肺止咳，搭配陈皮行气化痰，莲子健脾益气，三仁莲子猪骨汤有健脾化湿、行气和胃，祛痰止咳的功效，适用于谷雨前后，湿浊内蕴所致喉中咯痰、食欲不振、困倦、腹胀不舒、大便黏腻、舌苔白腻等不适。

葛花护肝茶——

材料：葛花3克，枸杞子3克，炒决明子6克，甘草3克。加适量沸水冲泡5-10分钟，隔渣饮用。

功效：解酒，护肝，明目。尤其适用于经常饮酒、熬夜、肝火旺的人群。(来源：健康民和公众号)