

脑卒中发病率呈上升趋势 如何预防并远离脑卒中?

今年10月29日是第14个“世界卒中日”,本次宣传主题是“预防为主,远离卒中”,口号为“远离卒中,从健康生活开始”。

近年来,我国脑卒中发病率呈现上升趋势,约有3/4患者不同程度丧失劳动力或生活不能自理。专家表示,脑卒中可防可治,应早期预防、控制风险、规范治疗。

据北京协和医院神经科主任彭斌介绍,脑中风又被称为“脑梗死”“脑溢血”,医学上则称为“卒中”,主要分为血管堵塞导致的脑梗死和血管破裂所致的脑出血,都是需要及时治疗的急症。据世界卫生组织

统计,全世界每六个人中就有一人可能罹患卒中,可导致肢体瘫痪、语言障碍、吞咽困难、认知障碍、精神抑郁等。

脑卒中是由生活方式、环境、遗传等多种因素共同导致的疾病。彭斌表示,大量临床研究和实践证明,卒中中可防可治。早期积极控制卒中危险因素及规范化开展卒中治疗,可有效降低脑卒中的发病率、复发率、致残率及死亡率,改善脑卒中的预后。

如何进行干预和预防?彭斌表示,“三高”即高血压、高血脂、高血糖(糖尿病)以及生活饮食习惯与脑卒中的发生关系密切,如高盐高脂饮食、吸烟、饮酒、缺乏体育锻炼等都已证实是脑卒中的危险因素,预防卒中要做到“合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡”。

彭斌提示,具体的生活行为应注意:注重合理膳食,每日食盐摄入量不超过6克,减少摄入富含油脂和高糖的食物,每天饮水要充足;减重多动,以健走、慢跑、游泳、太极

拳等大肌肉群参与的有氧耐力运动为主,活动量一般应达到中等强度;防止过度劳累、用力过猛;克服不良嗜好,如吸烟、过量饮酒、久坐等;注意气候变化、保持情绪平稳。

“40岁以上男性和绝经后女性应每年检查血压、血脂、血糖,及早发现问题。”彭斌提醒,“很多人因为工作和生活压力等原因,早早地出现了高血压。应定期进行健康体检,发现问题早诊早治。一旦发现高血压,应该提高监测频率,及时就医,在医生指导下控制高血压。”

专家提示: 银屑病治疗忌用偏方

10月29日是世界银屑病日。医疗专家提醒,作为慢性、易复发、难治的皮肤病,银屑病治疗一定要坚持正规、安全、个体化三个原则,切不可偏听偏信所谓的偏方、祖传秘方,以防加重病情。

“银屑病俗称牛皮癣,是一种常见的皮肤疾病,其病因复杂,与遗传、感染、精神紧张、外伤、皮肤屏障功能缺陷等多种因素有关。”重庆医科大学附属第一医院皮肤科主任陈爱军介绍,银屑病除了会导致皮肤红斑、鳞屑、瘙痒外,还可引起糖尿病、心脏病、关节炎等疾病的发病率增高;患者容易出现焦虑、抑郁等心理问题。

“目前银屑病尚无根治的办法,但通过合理治疗,能使疾病达到长期的缓解,减轻病人痛苦。”陈爱军说,根据银屑病治疗指南,银屑病治疗的主要目标是控制和稳定病情,减缓疾病向全身发展的进程,并减轻红斑、鳞屑、斑块增厚等皮损加重的症状,提高患者生活质量。

专家介绍,银屑病治疗应该把握三个原则,一是正规化,坚持使用皮肤疾病治疗领域公认的治疗药物和方法,切忌迷信所谓的偏方、秘方。二是安全性,银屑病各种治疗方法要以确保患者安全为首要目的,不能追求短期疗效而导致严重的不良反应。三是个体化,治疗要因人而异,充分考虑不同患者的病情、耐受性、既往治疗史及药物不良反应等情况,制定合理的治疗方案。

相关新闻>>

国家卫健委脑防委副主任:

我国脑卒中防控取得积极成效

每年10月29日为“世界卒中日”。国家卫生健康委员会脑卒中防治工程委员会副主任、中华预防医学会名誉会长王陇德院士表示,我国脑卒中防控取得积极成效,覆盖全国、分布合理的基地医院网络体系初步形成。

在近日举行的中国老年脑健康促进大会上,王陇德说,我国已建立由全国327家基地医院、379家高级卒中中心(包括建设单位)、1000余家区县

二级医院以及3000余家社区、乡镇基层医疗机构组成的筛查防控网络。

据王陇德介绍,我国2009年启动脑卒中筛查与防治工作,每年筛查40岁以上人群约100万人,对危险因素给予针对性干预;同时,努力推动卒中中诊疗适宜技术临床应用,很多患者从中受益。

“例如,2010年我国实施治疗颈动脉狭窄的CEA手术247例,2018年这一数字增加

到5142,很多颈动脉严重狭窄的患者解除了由此因素可能引发卒中的风险。”王陇德说。

脑卒中俗称“中风”,是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一组疾病,发病时常表现为失语、口角歪斜、一侧肢体活动不利,严重者还会神志不清、晕厥,救治不及时可能导致瘫痪甚至死亡,具有发病率高、复

发率高、致残率高和死亡率高及经济负担重的特点。

“一分钟的拖延将造成190万个脑细胞死亡。”王陇德说,脑卒中的及时救治,一方面要靠加强公众教育,另一方面,急救溶栓地图能够帮助患者就近找到能够开展溶栓治疗的医院,提高救治效益。“截至2019年8月,我国已有78个地市发布了急救溶栓地图,包含997家医疗机构。”他说。

低价出售特价一手房

大马路永春批发对面天伦小区

- (1) 50 平 41 万 3 楼毛坯;
- (2) 45 平 42 万 27 楼毛坯;
- (3) 46 平 47 万 8 楼,精装样板间;
- (4) 71 平 61 万 29 楼毛坯;
- (5) 80 平 70 万 29 楼毛坯;

适合投资,租金轻松抵月供
机会难得,另有临街旺铺出租出售

现房热线: 13321587830
0431-89163555

长春净月高新技术产业开发区友好河道治理工程
环境影响报告书第二次公示

长春净月经济开发区水利工程建设管理处委托吉林东北煤炭工业环保研究有限公司开展了《长春净月高新技术产业开发区友好河道治理工程环境影响报告书》的编制工作,现环境影响报告书征求意见稿已形成,根据有关规定,现将报告书有关内容公示如下,征求广大公众的意见。一、环境影响报告书征求意见稿全文、公众意见稿的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:网络链接: <http://gov.jingyue.gov.cn/jynews/1572318600000/> 查阅纸质报告书:与建设单位或报告书编制单位联系索要或直接到建设单位公众参与接待地址查阅。联系方式:建设单位:单岚 043185821136 邮箱:jyqzhzb@163.com 编制单位:檀工 13944134246 邮箱:1398836996@qq.com 二、征求意见的公众范围:工程沿线可能受影响的民众、关心工程实施的有关部门、企业团体、专家个人等。三、提交公众意见表的方式和途径:公众可以就区域主要环境问题和工程建设制约因素、工程建设过程中有关环境影响和对工程实施的态度等问题发表自己的意见,可通过填写下方链接的公众意见表提出意见,通过邮寄、电子邮件、打电话或直接到访等形式反馈给我们。四、公众提出意见的起止时间:本次公众提出意见的起止时间为2019年10月29日至2019年11月11日,为期10个工作日。

吉 AC1505、吉 AW9278、吉 A3QE75、吉 AW9282、吉 AF3346 行车证,吉 AE0616 行车证,登记证书牌照丢失,声明作废	阳光人寿保险股份有限公司吉林分公司将以下因险航意险单声明遗失号码为:前8位数为60059704尾号为192132-133、286566、608553、525774、526101、284962-964、288136-137、271053、265581、604742、350710、524194、197、196、199、200。
长春市万旭物流运输有限公司将吉 AF1502 道路运输证丢失,声明作废	长春市万旭物流运输有限公司将吉 A3985 挂道路营运证丢失,声明作废
开心农业长春有限公司开户许可证遗失,核准号2410037262601账号0710417011015200001373,声明作废	吉林省佳辰典当有限公司《典当经营许可证》证书号22041A10003《特种行业许可证》注销

售 房

房屋出售

天伦中央广场 21楼
朝南,50 平,50 万
电话:13321587830

公告 白城市城祥房地产开发有限公司(以下简称本公司)在开发白城“城尚成”项目过程中,与白城市天晟装饰装潢设计中心、白城市天晟建筑工程招标造价咨询公司、长春同创盛营销策划公司发生经营业务往来,产生债权债务关系,现本公司决定进行相关债权债务清理。请以上公司于本公告之日起三十天内向本公司申报,并提交相关证明材料。逾期未申报的,后果自负。联系人:董奎鑫 联系电话:15844699971 白城市城祥房地产开发有限公司 2019年10月24日

李静影将警官证遗失,公现役字第 0018065 号,声明作废。

声明:中华联合财产保险股份有限公司交强险标志(精损)2份(印刷号码922074207,922076554)丢失,声明作废

长春市商南旅游咨询有限公司营业执照正本统一社会信用代码91220104MA0Y65M8XL丢失,声明作废

兴禹男将身份证丢失,身份证号 22010419790527182X,声明作废



请准备相关广告证件,拨打电话

《天天信息》是为信息供求双方提供便利的平台。请双方认真查验相关证件和手续的真实性、时效性。所有信息均不作为您鉴定合同或交易的法律依据,如有问题,本报概不负责。

搬 家

盛通搬家 大件设备搬运 13384306287 招工

声明公告

公告 依据长春市南关区人民法院(2018)吉 0102 执 2107 号执行裁定书及协助执行通知书,原权利人长春市泰兴物资经销公司(丘地号:5-48/1401-35(3))房屋更名到孙宇名下。原长房权字第 4725678 号房屋所有权证作废。附:1.长春市南关区人民法院(2018)吉 0102 执 2107 号执行裁定书及协助执行通知书 长春市房地产权属与交易景观服务中心 2019年10月21日

公 告

吉林省同仁担保有限责任公司名称变更为吉林省展盈融资担保有限责任公司,由变更名称后的担保公司承接原担保公司所有债权、债务和未尽事宜。

长春市宽城区健和大药房,将药品经营许可证正本丢失,证号吉 DAA101862 特此声明作废

中华联合财产保险股份有限公司机动车辆保险单1份(印刷号码为:1622053116)丢失,声明作废

老年公寓

●地熱单人间600元起 18043129022

变更公告

根据《融资担保公司监督管理条例》要求,现将榆树市中小企业信用担保有限责任公司变更为榆树市中小企业融资担保有限责任公司,并承诺变更后的公司承接原公司所有债权债务和未尽事宜。特此公告。榆树市中小企业信用担保有限责任公司

减资清算公告

吉林上学堂教育服务有限公司,因企业运营需要,经公司股东会决议决定,依法减资,从原注册资本8000万元,减至2000万元,请本公司债权人于本公告发布之日起,45日内到公司申报债权,办理相关手续。公司地址:净月区伟峰东麓11号1104室 联系人姓名:康巍 联系电话:18686611599

北京东方华林体育场馆工程有限公司长春分公司营业执照正本注册号220101020026589丢失,声明作废

耿仕勋 220702199502261618 将昌融奥迪续保保证金伍仟元整收据(收据号1710752)丢失,声明作废

刘洋将身份证号:230622198606142055 丢失,声明作废

回 收

●高价回收二手夏草 13844888328

公告 吉林省天旗资产经营管理有限公司(以下简称本公司)在经营过程中,与吉林省中鼎电力工程有限公司长春分公司发生经营业务往来,产生债权债务关系,现本公司决定进行相关债权债务清理。请贵公司于本公告之日起三十天内向本公司申报,并提交相关证明材料。逾期未申报的,后果自负。联系人:王德峰 联系电话:15044168095 吉林省天旗资产经营管理有限公司 2019年10月23日

长春车惠宝网络科技有限公司将开户许可证丢失,核准号J2410025795601 开户银行:吉林银行长春四联大街支行,账号:0117021000000213,机构信用代码证丢失,代码G1022010402579 560W 营业执照正本丢失,注册号220104000138379,公章,财务章丢失,声明作废

声明 本人李东成将四平大众置业有限公司开据的编号为6443425收据1份及编号为0000064的大禹·奥城订购协议书1份遗失,声明作废

中企动力科技股份有限公司长春分公司以下销售合同 NCE18D-HT0001226,NCE18D-YDMH0016723,NCE19A-YDMH0002758,NCE19A-MHY-SX0013401,NCE18D-HT0004387 丢失,声明作废

侯显臣存档号 99535 丢失,声明作废!

远洋漫纳小镇 43 栋 1008 业主白晓光,丢失契税收据 声明作废

刘加强吉 B93EF7 安邦财产保险股份有限公司交强险标志遗失流水号 B3000100001910609240 声明作废

吉林省丰满航空护林起降场建设项目 环境影响评价第二次公示

根据《环境影响评价公众参与暂行办法》文件精神,现开展《吉林省丰满航空护林起降场建设项目》环境影响评价第二次公示,公告如下:项目简介:本项目位于吉林省丰满区旺起镇,项目拟新建停机坪3块共6800m²(规格60m*60m*1、40m*40m*2)以其相应的配套工程、场区工程等。

本项目对环境的影响及措施:施工期大环境影响因素主要为施工期间工程机械及运输车辆排放的尾气及施工活动产生的扬尘;水环境影响因素主要是施工产生的生活污水;声环境影响因素主要是施工机械、车辆产生的噪声;固体废物影响因素主要来源于施工过程废弃物料和施工人员产生的生活垃圾。运营期环境影响因素描述:项目大气污染主要为直升机尾气、停车场汽车尾气、备用发电机尾气、食堂炊事废气、直升机加油产生的无组织废气,本项目全面推行清洁能源,以减少SO₂、粉尘等废气污染物产生量;运营期废水主要为工作人员生活用水等,本工程生活污水排入化粪池,定期清掏;噪声来自直升机噪声和各种生产设备如泵类、通风机、发电机等运行产生机械噪声,本项目对项目周围适当植树绿化,减少噪声传播;固体废物主要是日常办公和生活产生的垃圾、机械日常维护产生的固废等。

环境影响报告书评价结论要点:吉林省丰满航空护林起降场建设项目的建设,符合国家产业政策,项目选址符合吉林市规划要求、符合环境功能区划要求。在认真落实本报告书中有关措施和建议的前提下,本项目对周边环境的影响较小,可以做到经济效益和环境效益的统一。本项目的建设从环保角度是可行的。目前环境影响报告书已基本编制完成,公众可以通过电话索取的方式查询环境影响评价报告书。联系方式如下:建设单位:吉林省航空护林中心 联系人:方海滨 联系电话:0433-8959630

拍卖公告

吉林国际商品拍卖有限公司受托,定于2019年11月6日上午9:30在中国拍卖行业协会网络拍卖平台(<https://paimai.caa123.org.cn>)对吉ACR439别克小型普通客车(GL8,SGM6527AT)进行公开拍卖(不接受现场竞拍)。参考价:1.64万元,保证金:1万元 展示登记时间:2019年10月30日--2019年11月5日15时止 登记地点:长春市亚泰大街3766号中金名筑1717室 拍卖公司咨询电话:0431-88602598 13504318030 高经理

包大署将拖拉机厂宿舍,厂前区俱乐部片征收协议丢失。特此声明作废

王淑琴将二道区亚泰桂花苑26栋11门202号房屋产权证,房产证号0000541,特此声明。