

熟记“1-2-0” 掌握中风识别法

“脑卒中”(cerebral stroke)又称“中风”“脑血管意外”(cerebrovascular accident, CVA)。卒中为脑血管疾病的主要临床类型,包括缺血性卒中和出血性卒中,以突然发病、迅速出现局限性或弥漫性脑功能缺损为共同临床特征,为一组器质性脑损伤导致的脑血管疾病。

卒中是我国居民死亡和致残的重要原因之一,在与死神的争夺战中,卒中患者的救援每延迟1分钟,就有190万个脑细胞死亡,且致残、致死风险增加。

基于美国FAST卒中快速识别法,美国宾夕法尼亚大学刘仁玉教授和复旦大学附属闵行医院赵静教授合作,提出了中国版的“中风1-2-0”中风识别法,帮助患者快速识别卒中症状。

“1”看:1张脸不对称,口角歪;

“2”查:两只手臂,单侧无力,不能抬;

“0”(聆)听:说话口齿不清,不明白。如果有以上任何症状突然发生,立刻拨打急救电话120,快速送往附近有中风救治能力的医院。

我们了解了卒中快速识别方法,但生活中依然有很多卒中陷阱,要注意避免。

陷阱一:不认识中风的发作,因判断错误落入陷阱。

口角歪斜、半侧肢体无力、说话不清楚,是卒中的典型症状,且往往是一过性的。可出现这些症状时,很多人并不了解这就是卒中症状,以为这是累了或没休息好,觉得休息一下、吃点东西,或者等等看再决定去不去医院。如此一来,最宝贵的抢救时间就被耽误了。

陷阱二:打电话给亲人或朋友,因慢慢等待落入陷阱。

卒中是急症,一经发现必须马上就医。很多人出现症状后,没有第一时间就医,而是通知亲友送医或打电话咨询亲友应对之策,这种对卒中后果认识不足带来的不着急,也导致最佳抢救时间

中国卒中学会 Chinese Stroke Association

中风120 stroke

119/120 120 120 120 120 120 120 120 120 120

三步识中风 快打“120”

1看1张脸

不对称
口角歪斜



2查2只胳膊

平行举起
单侧无力



0(聆)听语言

言语不清
表达困难



我...啊...嗯...呃...

快打120

有上述任何突发症状

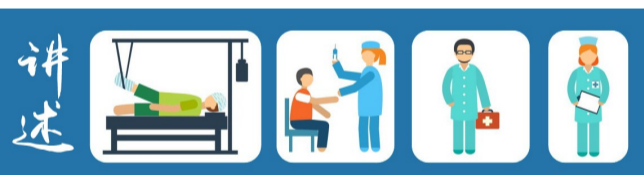


慢慢流失。

陷阱三:不呼叫救护车送医院,自行前往,因延误抢救落入陷阱。

出现卒中症状时,用私家车或出租车到自己认为好或信得过的医院,很可能因舍近求远、堵车等原因而耽误了抢

救时间。正确的做法是第一时间拨打120急救系统。急救系统对所在城市具备卒中救治能力的医院了如指掌,而且还会提前通知接收医院,直接进入抢救绿色通道,以最快的速度诊断卒中分型,为病人赢得抢救时间。



聚沙成塔 春风化雨

——记新场社区卫生服务中心防保科长李玮

作为一名基层公共卫生工作者,新场社区卫生服务中心防保科长李玮始终牢记“生命相托,健康所系”的誓言,她立足本职、爱岗敬业、无私奉献,十几年如一日默默奋战在公共卫生战线上。

心系群众 排忧解难

李玮从事公共卫生工作近20年,她经手的每件事、对待每个人都坚持“用爱心来做事,用感恩的心做人”,以自己的实际行动诠释了一名优秀公共卫生工作者对事业和对群众的满腔热忱。

在带领团队工作期间,李玮负责辖区老年人的慢性病工作。她如同对待家人一样,对待每名老年人,定期上门为老人测量血压、指导老人合理用药、合理饮食、适量运动等,风雨无阻,真心实意地帮助老年人一起控制慢性病。

在新场的工农新村居住着一对90多岁的老年夫妇,他们的子女平时不在身边,李玮每月都按时上门进行慢病随访。有一次随访时,李玮发现老太太不慎跌倒以至于股骨颈骨折,正在家中卧床休息。随后,她便将每月一次的随访调整为每周一次,定期上门提供生活帮助,帮助他们调节饮食结构,并且提供一些适当的建议。除了慢病随访之外,李玮也乐于和老人家聊家常,帮助老年人排忧解难,或者听听老年人的心事,成为他们的好听众。长年累月的细致工作,使得李玮深受社区老年人的欢迎和爱戴。

在各类突发事件应急处置、应急接种、各种项目调查工作中都会出现李玮的身影。她不厌其烦地向居民们进行宣传、指引,为他们排忧解难,通过耐心的动员和通俗易懂的解释,让社区居民都能理解并密切配合好工作。在政府的各项重大

活动保障期间,她每天都会对辖区内的相关病人进行随访,平稳地完成保障工作。当有一名宫外孕患者不遵医嘱,私自出院时,李玮更是心急如焚,放弃休息时间赶到孕妇家中,向她说明病情,反复解释事态的严重性,动之以情、晓之以理,帮助孕妇及时前往医院治疗。

亲力亲为 无私奉献

在实施重大公共卫生项目或政府实事项目时,李玮事事亲力亲为,为顺利完成项目而无私奉献。

在实施重大公共卫生项目“大肠癌筛查”中,李玮为了让参与筛查的居民尽早知道大便隐血化验和评估结果,不遗漏一名阳性病人,她放弃自己的休息时间,加班加点工作至深夜。在另一项重大公共卫生项目“老年人肺炎疫苗接种”工作中,她和同事一起参与接种和登记工作,并结合实际情况,细化、优化了接种流程,为辖区老年人接种疫苗提供了便捷服务。在学生牙防和中医耳穴工作中,李玮不仅协调了学校和临床科室的工作,还和同事们一起奋战在学校一线,超额完成了任务。在八段锦项目中,为了提高依从性,李玮坚持每天在干预现场和老人们一起切磋技艺、嘘寒问暖,让老年人充分感到大家庭的温暖。在完成政府实事项目之一的“老年人健康体检”时,李玮通过精心组织、全程协调,克服了工作量大、历时长、完成难度高等问题,使体检工作每年都能顺利完成。

奋勇当先 以身作则

作为社区卫生服务中心防保科长,李

玮始终严格要求自己,在工作中注重发挥模范带头作用,在工作中坚持原则,秉公办事,凡是要求科员做到的事情,她首先保证自己做到。

在科室管理上,李玮坚持以人为本,在科内营造了相互尊重、理解、学习、团结协作、拼搏向上的和谐氛围。工作中注重发挥主观能动性,充分发挥每个人的作用。

为了全面完成各项工作任务,李玮一方面通过合理安排,把工作任务分解、落实到每个人,形成“千斤重担人人挑、人人肩上有目标”的工作氛围;另一方面以身作则,奋勇当先,带领大家以优异的成绩完成重大公共卫生项目和实事项目。2012年至2016年,李玮所在科室连续5年在浦东新区公共卫生绩效考核中获第一,提高了新场镇公共卫生知名度和品牌效应。

李玮深知在知识更新加速的今天,要想不被社会淘汰,就有时时要为自己充电,加强业务技能的学习。她勤奋好学、钻研业务,积极参加业务主管部门举办的各种技术学习和岗位培训,并注重对科内人员进行业务培训和指导,在提高自己专业水平的同时,也带动科室员工整体业务水平提升。

在浦东新区疾病预防控制中心业务技能大赛比武中,李玮及其科室曾先后获得优秀团体及个人等10个奖项,2012年至2016年李玮连续记大功。

一个人的光芒,往往闪烁在许多看似微乎其微的地方。李玮热爱公益事业,在平凡的岗位上默默地辛勤耕耘,虽然,其中没有一件是惊天动地的丰功伟绩,但正是这些微不足道、细小的积累,才最终聚沙成塔,如春雨般滋润了社区居民的心田。

安全记心头 欢乐度寒假



寒假将至,孩子们翘首企盼,家长们则忧心忡忡。对于没有老人帮衬的双职工家庭而言,让孩子们记住一些防范知识,增加安全常识,才能欢度假期。



不给陌生人开门

时下,犯罪分子诱骗孩子开门的手段层出不穷,有的会谎称煤气管道裂损,为防止煤气泄漏引起爆炸必须赶紧进屋抢修;有的谎称孩子家长同事帮忙送节日福利到家;有的谎称孩子的至亲发生意外,受托来通知孩子。种种借口让缺乏生活阅历的孩子们无力招架,即便家长出门前

千叮万嘱,也无法完全放心。那到底怎么办?最直接有效的办法是让孩子们谨记:无论如何都不能给陌生人开门。

有人敲门时,孩子可以致电家长核实情况并询问意见;人走后也不可开门查看,谨防坏人使诈并未离开;亦不可出门,以防坏人尾随。



正确使用微波炉加热午餐

留孩子独自在家,家长可以提前备好午餐,让孩子使用微波炉进行加热。这样可以避免孩子使用危险系数高的明火,解决用餐问题。在使用微波炉时,有些注意事项也需要向孩子说明。

1、不把午餐放在金属、竹制、塑料等不耐热的餐具或容器里,也不使用有金属镶边的瓷碗碟,因为这类器皿都不能在微波炉中使用;

2、不能在微波炉里直接加热带壳的鸡蛋、板栗、密封包装的食品,以免引起爆炸;

3、微波炉运转过程中,不要把脸贴近微波炉观察窗,防止眼睛因辐射而受损;

4、烹饪完食物后,带好厚手套或垫好毛巾再取出食物,避免烫伤;

5、使用结束后,要断开电源,如果要清洁炉内,要用湿布擦拭,不可冲洗。

健康使用电子产品

每次使用手机或平板电脑、看电视或电脑的时间不宜超过半小时,长时间使用电子产品对眼睛伤害很大,使用完后应看看远处的风景,让眼睛得到放松。

给手机或平板电脑充电时应注意:

1、尽量使用原装充电器直冲,三无充电器和质量参差不齐的移动电源都有安全隐患;

2、不宜长时间充电,会影响电池寿命,电量充满即可;

3、充电时尽量不使用电子产品。

温馨提示

- 1、年龄在12周岁以下或缺乏自理能力的孩子不得独自留在家中;
- 2、孩子独自在家,家长可定时电话联系孩子掌握情况;
- 3、不给孩子点外卖,不让快递员

在无成人的时间段送货,避免给陌生人开门的风险;

4、家长在日常生活中多教孩子生活自理技能、生活常识和安全知识,提高防范意识,让孩子能够照顾好自己的。

寻医问药 政策咨询 投诉建议 市民朋友可以拨打卫生热线



12320

上海市12320卫生服务热线网站:www.12320.sh.cn

上海市健康在线网站:www.shei.org.cn

本版协办:浦东新区疾控中心 浦东新区健康教育网