



每天接诊300人 心脑血管疾病进入高发期

自治区人民医院专家提醒:这些生活细节要注意

入冬以来,拉萨昼夜温差较大,忽高忽低的气温也让心脑血管疾病有了可乘之机。记者从自治区人民医院获悉,近期,心脑血管内科门诊急诊就诊量有上升趋势,该院每天接诊患者在300人左右。医生提醒患有心脑血管疾病的人群一定要关注天气变化,及时增减衣物,房间适当通风,身边备好常用药,如有不适及时就医。

文/图 记者 芮怡星



自治区人民医院心血管内科门诊副主任医师央金正在为前来就诊的患者看诊。

气温不稳定 心脑血管疾病高发

曲扎老人患有慢性冠心病多年,平时一直注意保养,但最近天气多变,导致血压也不稳定,让他的身体有些吃不消,出现胸痛、胸闷等症状,只好赶紧到自治区人民医院复诊。“降温后人体血管骤然收缩,带来最直接的‘不良后果’便是心脑血管疾病复发。从近期门诊急诊接诊数据看,心脑血管疾病患者略有增多。”自治区人民医院心血管内科门诊副主任医师央金告诉记者,根据就医特点来看,一年中,秋冬季心脑血管疾病容易复发;一天时间内,夜晚和凌晨心脑血管疾病容易复发,这些都与气温的不稳定有很大关系。

那么心脑血管疾病到底是何原因造成的?自治区人民医院高山病心血管内科主任医师达娃次仁介绍,急性心梗和急性脑卒中是最常见的急性心脑血管疾病。两者发病危险因素主要有两点,一是患者本来患有高血压等慢性病,加之冬季气温不稳定、患者没有及时前往医院复诊调整治疗方案,心脑血管疾病容易复发。还有一种原因是冬季缺氧,血管负担加重,心脑血管疾病容易复发。“心脑血管疾病患者不要有过多体力活动,情绪上也不要激动等。”达娃次仁说。

据达娃次仁介绍,急性心梗的主要症状是突发、剧烈、持续性胸闷、胸痛、呼吸困难;急性脑卒中的主要症状是突发头痛、头晕、呕吐,伴随一侧肢体运动障碍、言语不清、平衡障碍、口

唇歪斜、视物异常等中枢神经功能障碍表现。

正确利用120 通过绿色通道救治

20日上午,记者在自治区人民医院心血管内科门诊看到,该院高山病心血管内科副主任医师次旦罗布正在为前来就诊的患者看诊。“老年人体弱,急症起病凶,不要有‘扛一扛’的想法。”次旦罗布说,老年人一旦出现症状,需要及时到医院就诊,以免耽误病情。

突发心脑血管急症的治疗一刻也不容耽误。达娃次仁介绍,急性心梗和急性脑卒中的最有效急救措施为:在尽可能短的时间内通过药物治疗或介入手术开通闭塞的血管。因此,突发心脑血管疾病首先要拨打120急救电话,通过医院的胸痛中心、卒中中心绿色通道救治,以获得最快捷的急救,千万不要错过最佳救治的黄金时间,不然可能出现生命危险。

心脑血管病患者如何判断是否需要拨打120急救电话?达娃次仁介绍,心脑血管疾病的症状出现“突发、持续、剧烈”三个特点时,应立即拨打120急救电话,正确有效地利用胸痛中心以及卒中中心进行救治,120急救中心会按照就近原则第一时间派救护车前往救援。“拉萨市区内救护车每次出诊费用一般在300到400元,县区及各地一般会按照就近原则派车。”

那么,救护车到来之前,患者及家属应该采取哪种措施?达娃次仁表示,患者突发疑似急性心梗或脑卒中的症状时,由于尚未明确诊断,一定不要盲目自行服用任何药物,除非长期患有经过明确诊断的心脑血管疾病;患者在救护车到来之前应避免活动,在家中静卧等待救援。

要提高警惕 预防比治疗更重要

心脑血管疾病是困扰现代人生命健康的常见疾病之一,而且致残率、致死率都很高。一旦患上这种疾病,不但会给自身生活带来困扰、给家人增添麻烦,还会给家庭和社会经济造成很大的压力。因此,心脑血管疾病的预防比治疗更重要。达娃次仁介绍,普通人应当进行心脑血管疾病的“一级预防”,积极控制和纠正三高(高血压、高血脂、糖尿病)、肥胖、吸烟、久坐等不良习惯,遵循“戒烟限酒、合理膳食、适当运动、心理平衡”的十六字方针。

在日常生活中,有哪些细节需要注意呢?达娃次仁介绍,日常饮食方面,冬季可适当增加一些水果、蔬菜、全麦食品等高纤维食物,有助于降低胆固醇水平;多吃鱼类等富含Omega-3脂肪酸的食物,对心脏健康也有益;少吃高糖、高脂的食物,要饮食均衡,荤素搭配,多吃维生素C丰富的蔬菜水果。要保持乐观的心情,学会放松,不要有过大的压力;平时注意多运动,保持合理的体重。肥胖、不良饮食习惯、作息不规律等都是引发心脑血管疾病的重要因素。大家平时要少吸烟、少饮酒,烟草里面含有尼古丁、焦油等,会引起血管释放紧张素,从而诱发心脑血管疾病;酒里面有酒精,会破坏血管内皮细胞,从而造成血管壁堆积过多的脂类物质,也会诱发心脑血管疾病。同时,一定要定期体检,掌握自身血压、血糖、血脂的情况。

另外,达娃次仁建议,已经有慢性心脑血管疾病的患者需要做好“二级预防”,正确、规范地进行药物治疗,每1至2个月内定期前往医院复诊,以确保治疗的有效性和安全性。

西藏康复医学学会在拉萨成立

本报讯(记者 姜梦琳)为积极响应“健康中国2030”的号召,推动西藏自治区康复事业的高质量发展,近日,西藏康复医学学会成立大会暨2023年综合学术交流会在拉萨举行。此次活动旨在为西藏广大患者提供更好的康复服务,推动全区康复事业高质量发展,共有从事康复医学的医师、治疗师等专业技术人员,以及从事康复相关的教育工作者、体育工作者、社会工作者、管理人员及康复医疗相关领域从业人员80余人参会。

交流会上,与会领导为西藏康复医学学会第一届会长及多位副会长颁发了聘书,并举行江苏省康复医学学会对口援建签约、捐赠仪

式。同时,主办方还邀请了区内外康复医学领域的专家学者以《康复医学发展的趋势》《我与西藏的“康复缘”》《面神经炎的治疗体会》等为题进行学术授课,为参会人员带来了一场学术盛宴。“西藏属于高原缺氧地区,发展康复医学尤为重要,中国康复医学学会将大力支持西藏康复医学学会的工作,积极推动西藏康复医学事业的发展。”中国康复医学学会党委书记、副会长彭明强说。

记者了解到,康复学科是一门新兴的医疗学科,随着经济社会快速发展,人民生活水平不断提高,康复医学也越来越受到全社会的关注。虽然我区的康复医学起步较晚,

但自治区卫生健康委非常重视康复学科的建设工作,积极支持康复医学学会成立,加快康复专业人才的培养,不断修订和完善康复治疗技术标准、规范和制度,开展人才培养,促进西藏康复医学学会顺利成立。

西藏康复医学学会的成立,标志着我区康复医学专业事业迈上了新台阶,不但为西藏康复领域的医护人员搭建了共同学习交流的平台,更为促进西藏康复相关技术的繁荣和发展提供了有力保障。自治区第二人民医院院长、西藏康复医学学会第一届会长格桑顿珠说:“今后,我们将以更加积极的态度、更加专业的技能、更加严谨的作风,以学术交流为组

带,以技能提高为目标,以服务患者为宗旨,不断推动康复事业的发展,为西藏广大患者带来更多的健康和幸福。”

自治区卫生健康委党组书记谭相东表示,西藏康复医学学会的成立,有利于推动承载全区康复治疗水平的快速提高,成为赋能全区康复事业快速发展的新引擎。希望今后在自治区卫生健康委的大力支持下,该学会能充分发挥学会团体的引领作用,以及纽带和桥梁作用,努力传播康复新技术、新理念、新方法、新进展,为开启我区康复医学事业发展的新篇章、建设健康西藏作出应有的贡献。

知冷暖

拉萨市区天气情况 -3~10°C 晴

各市县天气简报

桑珠孜	晴	-10°C~10°C
那曲	晴转多云	-12°C~2°C
巴宜区	晴转多云	-1°C~14°C
乃东区	晴转多云	-2°C~11°C
狮泉河	晴	-14°C~3°C
卡若区	晴转多云	-7°C~12°C

开奖啦

体彩排列3开奖公告

2023年11月23日 第23313期

开奖号码

4 1 4

中奖注数	11186	每注奖金(元)	1040
直选3	16717		346
组选3			173
组选6	0		173

本期全国销售总额:52956700元。

体彩排列5开奖公告

2023年11月23日 第23313期

开奖号码

4 1 4 3 5

中奖注数	69	每注奖金(元)	100000
一等奖			100000

本期全国销售总额:21666986元。

福彩双色球开奖公告

2023年11月23日 第2023135期

开奖号码

05 06 11 13 28 30 07

基本号码	特别号码	每注金额
05 06 11 13 28 30	07	
一等奖	23注	0注 5669924元
二等奖	221注	0注 87150元
三等奖	3779注	9注 3000元
四等奖	151089注	339注 200元
五等奖	2404380注	6915注 10元
六等奖	19159759注	55719注 5元

本期投注总额为486609550元。奖池资金累计金额2481542330.00元。

福彩3D开奖公告

2023年11月23日 第2023313期

开奖号码

9 8 9

单注	292注	1040元	303680元
组选3	112注	346元	38752元
组选6	0注	173元	0元

西藏本期销售总额:888232元,中奖总金额:342500元,本期返奖率:38.56% 西藏自治区福利彩票发行中心

快乐8开奖公告

2023年11月23日 第2023313期

开奖号码

04-10-13-18-24-26-27-30-32-40-41-49-52-58-61-63-65-74-76-80

遗失声明

- 次仁朗杰不慎,将导游证(证号:D-5401-000725)丢失,声明作废。
- 仁青卡卓不慎,将旦增曲吉的出生医学证明(编号:U540030963)丢失,声明作废。
- 蒲诗伟不慎,将国家开放大学西藏分校拉萨学习中心学生证(证号:l880401450364)丢失,声明作废。

声 明

西藏铁物供应链有限公司研究决定,已将公司法定代表人由“刘焜明”变更为“李鹏”,现声明原法人章作废。
特此声明
西藏铁物供应链有限公司
2023年11月24日

声 明

中瑞保险销售服务有限公司西藏分公司不慎,将营业执照正本(统一社会信用代码:91540091321322111)丢失,声明作废。
特此声明
中瑞保险销售服务有限公司西藏分公司
2023年11月24日

本版彩票数据仅供参考,最终以彩票中心开奖数据为准。