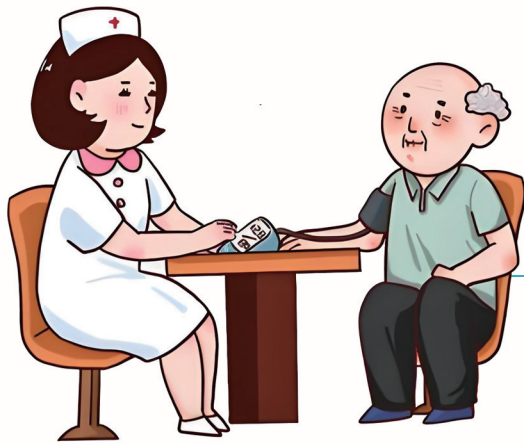


防治卒中，

这些知识了解一下

随着秋冬季到来，气温骤降，人体血压和心率易波动，心脑血管病患者发生卒中的风险增加。哪些人群应该重点做好预防？出现卒中时应怎样急救？如何提早积极干预？记者采访了相关专家。

新华社记者



哪些群体要特别注意？

卒中俗称“中风”，是一种急性脑血管疾病，主要包括缺血性卒中和出血性卒中。卒中发病急、病情进展迅速、后果严重，是我国成年人致死、致残的首位原因。中国卒中学会官网数据显示，我国现有卒中患者1494万人，每年新发卒中330万人，每年因卒中死亡154万人，卒中存活者中约有80%留有不同程度的残疾。

尽管在大多数人的印象中，卒中在老年人群中多发。但近年来，卒中发病有年轻化的趋势，发病年龄越来越小。

专家表示，如今卒中已不是“老年病”。卒中的发病基础是糖尿病、高血压、高血脂等基础疾病，不少年轻人忽视体检，不知道自己患有这些疾病，还有部分年轻人发现后未接受规范治疗或疏于管理，造成血管硬化，导致了卒

中的发生。

“现在很多年轻人存在不少不良生活习惯，比如熬夜、不运动等，容易导致动脉粥样硬化，从而诱发卒中。”首都医科大学附属北京天坛医院主任医师缪中荣说，此外，自身免疫性疾病、血液疾病或者动脉炎等，都会增加卒中的发生率。

怎么把握救治时间窗口？

人体脑细胞对血液和氧气的需求极高，一旦脑血管堵塞或破裂，脑组织会迅速因缺血缺氧受损，因此卒中救治，时间是关键。

“缺血性卒中患者发病4.5小时内，通过溶栓或取栓能够显著缓解，这是抢救的‘黄金时间窗’。”暨南大学附属第一医院脑科医院院长徐安定介绍，随着时间推迟，部分患者将丧失溶栓或取栓机会。

如何快速识别是否发生卒中？专家介绍，可以借助“中风120”口诀识别早期症状：“1”代表一张脸出现了口角歪斜和明显不对称；“2”代表两只手臂同时抬起是否出现单侧无力；“0”代表

聆听对方讲话是否清晰。

对于卒中的救治，缪中荣提示，不可自行给病人放血或吃阿司匹林等药物，扎手指放血会造成活动性出血，可能会影响后续治疗；自行服药，可能会加重出血。

专家建议，如发现有人卒中发作，首先要拨打急救电话，同时让病人平卧、头偏向一侧，防止因为意识障碍导致呕吐、造成窒息，不可喂食喂药。

山东大学齐鲁医院神经内科主任医师吴伟提醒，在急性脑梗塞发生后，应尽早将患者转运到距离最近的开设有卒中绿色通道到医院就诊。

如何积极预防？

专家提示，大部分卒中可防可治，尽早发现并控制卒中的危险因素，就有可能预防卒中发生。

“心、脑血管疾病有众多共同的危险因素、病理基础和发病机制，常为共病。”徐安定说，例如许多冠心病或急性心梗患者会出现卒中并发症，因此要注意“脑心同治”。

北京医院（国家老年医学中心）主任医师于雪提醒，老年人要防寒保暖，采用“洋葱式”穿衣法，注意头部保暖、多喝温水，同时健康饮食，不盲目进补，限盐减脂。

房颤患者的卒中风险明显高于常人，是不可忽视的关键风险点。中国医学科学院阜外医院神经内科主任医师李淑娟介绍，房颤时，心房无序颤动会导致血液淤滞，形成血栓，血栓脱落堵塞脑血管便会引发卒中，这类卒中致残率极高，需格外做好防控。

吴伟说，心脑血管疾病患者在冬季应警惕卒中、心梗等意外发生，运动时要注意心率变化，如果发生心率异常，要立即停止锻炼；冬季清晨气温低，易引起血管收缩，建议选择傍晚锻炼；糖尿病患者空腹或饭后1小时内不宜做运动，以免发生低血糖，导致身体不适。

新华社北京10月29日电

芦苇巷燃气管道改造工程 占道施工公告

尊敬的市民朋友们及沿线单位：

为提升城市基础设施水平，确保芦苇巷燃气管道改造工程的顺利实施，保障施工期间道路交通安全与通畅，根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条之规定，现对施工期间交通组织措施公告如下：

一、施工路段：[芦苇巷]

二、施工时间：2025年10月15日至2025年11月6日（如遇雨天等特殊状况，工期顺延）

三、占道安排：封闭占用芦苇巷与柴达木路路口北侧机动车道（注明：11月1日-2日全面封闭）

四、交通组织：施工期间，上述路段通行能力将下

降，建议过往车辆减速慢行。请行经施工路段的车辆和行人严格按照现场交通标志指示及管理人员指挥通行。

我们将认真做好施工组织，确保工程安全按期完成，最大限度减少对市民生活的影响。感谢广大市民朋友对城市建设工作的理解与支持！施工给您的出行带来不便，敬请谅解！

特此公告

建设单位：格尔木华润燃气有限公司

施工单位：兴润建设集团有限公司

咨询电话：18897195345

监督电话：19997249154

兴润建设集团有限公司
2025年10月29日

公示

青海玲珑伟业房地产开发有限公司开发的玲珑湾商务大厦，土地面积：1322.87平方米，其中之外有197.50平方米土地和玲珑湾小区土地红线重叠，重叠部分位于7号楼北侧长58.60米，宽3.37米的空地上。

现公司决定将青海玲珑伟业房地产开发有限公司名下：青（2021）格尔木市不动产权第0007219号不动产

权证中，从商业面积51,958.30平方米中扣减197.50平方米土地面积，划转给青海玲珑伟业房地产开发有限公司：青（2019）格尔木市不动产权第0002886号土地证内，土地面积由原来的1322.87平方米增加到1520.30平方米。

此次调整系解决历史遗留问题，划转后不影响各业主住宅的土地使用权益，

现状不发生变化，仍然是目前的状态，只是在图纸上做了变更调整，变更后该土地使用权性质不变，仍归青海玲珑伟业房地产开发有限公司管理，现向玲珑湾小区业主发出公示，如有疑问，请致电：田森，18697816122咨询！

青海玲珑伟业房地产开发有限公司
2025年10月29日

公告

格尔木市水利局执法人员在例行检查中发现，位于109国道无极龙凤宫南侧砂厂西侧谷地存在一眼地下水井，通过简易管道输送至厂区，供应厂区生产生

活用水。经格尔木市水利局多方联系未能联系到该设施所有权人，现依法予以公告，自本公告发布30日内，请所有权人持有效证件和产权相关资料到格尔木

市水利局接受调查处理，逾期，我局将按有关法规以无主财物处理。

特此公告

格尔木市水利局
2025年10月31日

遗失声明

中国石油天然气股份有限公司青海格尔木销售分公司飞机场便利店营业执照副本（2-2）（统一社会信用代码：91632801MA75A8E77P）不慎遗失，声明作废。

2025年11月1日

遗失声明

樊家驹，男（父亲：樊杰 622825*****0356，母亲：彭会霞 622825*****0328），出生医学证明（证号：G00054582）不慎遗失，声明作废。

2025年11月1日

遗失声明

青海省格尔木市黄河中路20号11幢2单元211室王光伟门牌证（证号：104395）不慎遗失，声明作废。

2025年11月1日