

10月29日是第15个世界卒中日,专家提醒:

# 科学合理运动 医体融合预防卒中

□记者 王春霞 文/图

本报讯 昨天是第15个世界卒中日,今年的宣传主题是:“医体融合,预防卒中”,口号是“科学运动,健康生活”。昨天上午,市第二人民医院卒中中心在院门诊大厅举行世界卒中日义诊宣传活动,专家提醒公众,要养成健康规律的生活方式,科学合理的运动对预防脑卒中有重要作用。

上午9点多,市二院门诊大厅的义诊台前,围满了前来咨询的患者。该院卒中中心的医护人员身穿红马甲,为患者免费量血压、测血糖,并解答咨询。38岁的市民王先生前段时间血压较高,一直在吃降压药,在现场量了血压,仍然超标。医生建议说:“你这么年轻,要多运动,减掉大肚子,这样才能预防脑卒中。”

脑卒中(俗称中风),是一种急性脑血管疾病,通常分为缺血性脑卒中(即脑梗死)和出血性脑卒中(即脑出血、蛛网膜下腔出血等)两大类。目前,脑卒中是导致我国人口致死致残的“头号杀手”。

在现场为患者义诊的市二院神经内科一科主任孙丽萍说,目前急需提醒公众的是,如果家人发现患者出现头晕头痛、嘴角歪斜、一侧肢体无力或无法抬起、说话困难或言语不清等中风症状,要即刻拨打120,尽快到最近的具备卒中救治能力的医疗机构,走卒中绿色通道进行救治,为静脉

溶栓争取时间。对于脑卒中患者来说,时间就是生命,越早救治,致残率和死亡率越低。

孙丽萍说,有一个现象也需引起重视:近年来城市人群的脑卒中发病率在逐步下降,农村人群则呈迅速增长态势,这与不合理饮食、吸烟、喝酒、熬夜、缺乏运动等危险因素密切相关。而且脑卒中发病人群越来越年轻化,也与这些因素密切相关。

“脑卒中的一级预防,就是要控制这些危险因素,加强体育锻炼,合理饮食,戒烟限酒,养成健康规律的生活方式。”孙丽萍说,今年卒中日的主题“医体融合”,也是在强调医疗和体育运动要结合,因为科学合理的运动对于预防脑卒中非常重要。

孙丽萍说,研究表明,科学适量运动不但有助于保持健康的体重,还能够降低患高血压、脑卒中、冠心病、糖尿病、结肠癌、乳腺癌和骨质疏松等慢性疾病的风险,还有助于调节心理平衡、消除压力、缓解抑郁和焦虑症状、改善睡眠。因此,她建议市民尤其是存在心脑血管危险因素者,要坚持规律的有氧运动,比如走路、慢跑、游泳、跳舞等项目,以有效降低脑卒中发病风险;已发生过脑卒中的患者也应选择个体化运动处方,逐渐加强体育锻炼,预防复发。“但是要注意一点,天气太冷或有雾霾时,最好不要到户外运动,可以选择在室内运动。”



市二院卒中中心医护人员为患者测血糖,接受健康咨询。

## 11月1日起,61路公交车调整运行路线

□记者 王桂星

本报讯 昨天,市公共交通有限公司发布消息,自11月1日起,该公司对61路公交车的运行路线进行调整,请公众留意。

61路公交车目前的运行区间为市公交三公司至华悦世家小区,途经西环路、平安大道、凌云路、建设路、新华路、淮河路。11月1日起,61路公交车的运行区间不变,但运行中不再途经凌云路,调整运行路

线后其途经道路有西环路、平安大道、团结路、矿工路、光明路、建设路、新华路、淮河路。

61路公交车从市公交三公司发出首末班车的时间分别为6:00、17:40,发车间隔时间为10-15分钟。

万达广场 | 平顶山 WANDA PLAZA



### 2020万粉盛典

WANDA SHOPPING FESTIVAL

2020/10/31-11/17

YAO! 你惠玩

平顶山万达广场3周年店庆&111万粉盛典



万达广场小程序 万粉快讯/省钱攻略



### 3周年店庆优选活动

## 5000桶食用油 满额赠

活动时间:10月31-11月2日/11月6-8日/11月13-15日 活动地点:3号门



## 民生单品惊爆价 大米 低至 1.79 元/斤

活动时间:10月31-11月2日/11月6-8日/11月13-15日 活动地点:永辉超市



## 鸡蛋 低至 3.29 元/斤

## 10000份好礼 幸运刮

活动时间:10月31-11月2日/11月6-8日/11月13-15日 活动地点:1号门



## 全国寻222位锦鲤 瓜分总奖金111万

活动时间:11月1日-11月11日 活动地点:小程序

## 餐饮吃 100 返 100 元券

活动时间:10月31-11月2日/11月6-8日/11月13-15日 (部分商户参与)

## 小程序买单 全场 5 折起

活动时间:11月1日-11月11日 活动地点:小程序

## 买美食卡 赢幸福礼

活动时间:11月1日-11月17日 活动地点:小程序

活动详情请咨询广场服务台