



# 声远楼·一周早知道

短短半个多月,就有1757人突发心脑血管疾病入院

## 心脑血管病,冬季头号杀手



栏目主持人 李倩

进入12月以来,全市各大医院心脑血管疾病患者激增。济宁市卫生急救指挥中心统计数据示,12月份至今,已先后

有1757人突发心脑血管疾病。“天冷了,父亲说去买个挡风门,赶集回来时,推着独轮车晕倒了。”73多岁的吴大爷躺在床上,脸色蜡黄,声音微弱,不断呕吐。看父亲倒下了,吴大爷的女儿也在一旁直掉泪。幸亏有邻居看到了,赶紧打了120,又通知家里人。想起当时的一幕,吴大爷的女儿至今心有余悸。

在城区各大医院内,与吴

大爷类似的病例不在少数。不少医院心脑血管病区都人满为患,病房处于持续加床状态。“从11月下旬开始,病区就陆续收到不少脑血管病患者,目前床位使用率已达到150%。”神经外血管病区护士曹文慧说,最近降温,前两天值班1个小时就收了4个病人,目前血管病区的11个病房都已住满,小监护室还住了9个病人。

陈剑建议,要警惕短暂性脑出血先兆。如一侧肢体、面部出现麻木或活动变差,出现半小时或几小时言语不清或听不清东西,应更加警惕,不要认为熬一熬就好了,要尽早入院检查治疗。同时,高血压、高血糖患者要严格控制生活方式,由于既往病史导致全身血管变差、退化,寒冷更容易引发心脑血管意外,要严格戒烟、戒酒、减少熬夜,清淡饮食,注意锻炼,严格控制生活方式。

### 本期嘉宾:

济宁市第一人民医院  
血管神经外科主任 陈剑

### 养成良好生活习惯

#### 晨起、夜间喝杯水

冬季,心脑血管疾病已成为威胁人体健康的“头号杀手”。陈剑提醒,心脑血管疾病的发生与人们的生活方式密切

相关,而不良生活习惯长期累加易导致动脉硬化,管腔变细,血管收缩敏感。天气忽冷忽热,血压的急剧变化都易导致血管破裂和梗塞。他建议,有动脉硬化、心脏病等既往病史的人群尤其注意,晨起可以先喝一杯水,不建议早起出来锻炼。

冬季天气寒冷、干燥,尤其是老人夜间不进水,产生尿液,人体蒸发量大,建议晨起和夜间喝杯水。同时有寒风时不建议出去,待太阳出来再锻炼。

在“健康会客厅”里,您将读到最权威、科学的健康资讯。针对百姓关注的健康、养生热点问题,每期都会有挑选一个新话题,邀请各领域权威专家深入剖析,为您传递最朴素的健康道理。如您有相关问题和建议,可通过邮箱留言进行互动,qlwb001@163.com。

## T 天气

本周晴天多  
冷空气较频繁

本报济宁12月21日讯(记者 庄子帆) 21日记者从济宁市气象部门了解到,本周将以晴间多云天气为主,无明显降水天气,不过冷空气活动频繁。

本周具体天气预报如下:22日(周一),晴,南风3级,最高气温8℃,最低气温-4℃;23~24日(周二~周三),晴转多云,南风转北风3级,最高气温7℃左右,最低气温-1℃左右;25日(周四),多云,南风3级,最高气温6℃,最低气温-6℃;26~28日(周五~周日),晴间多云,南风转北风3级,最高气温6℃左右,最低气温-3℃左右。

## C 出行

兖州火车站  
增开两趟车

本报济宁12月21日讯(记者 庄子帆 通讯员 赵本秀 崔冬梅) 记者从兖州火车站了解到,该站将加开济南-乌鲁木齐方向的Z4005/6次列车。

调图后,济南至乌鲁木齐的K185/6次列车升级为直达,在兖州火车站的开行时间也由中午变为晚上。因路途遥远,因此济南-乌鲁木齐方向的Z4005/6次列车。12月22、24、25日济南-乌鲁木齐南加开Z4005次,23:34到,23:37开;12月26、27、29、30日乌鲁木齐南-济南间加开Z4006次,7:36到,7:39开。

今日运河  
读者互动方式



齐鲁晚报《今日运河》  
编辑部地址  
济宁市洸河路11号

邮编  
272000

新闻热线:(0537)  
2110110

报纸发行:(0537)  
2366529

报纸广告:(0537)  
2366539、2366549



今日运河  
官方微信互动平台

# 齐鲁晚报·今日运河 乐购汇



齐鲁晚报·今日运河  
我们就在您身边



## 绿色有机 山药订购 进行时……

团购价:  
**70元/箱**  
A级山药 每箱5公斤  
(市场零售价85元/箱)

### 嘉祥细毛山药

嘉祥细毛山药是山东省嘉祥县疃里镇著名的地方特产,栽培历史悠久,早在明清年间就享有盛誉。因其特殊的水土生长条件,成为山药家族中的上乘之品,并成为宫廷贡品。嘉祥细毛山药具有健脾、润肺、固肾、益精等多种功效,集菜品、药品和补品三者于一体,获得了“国家地理标志保护产品”和“中国有机产品”认证。

## 即将到货 欲购从速

活动时间: 12月22日—12月31日

订购电话: 18678730263  
地址: 济宁市洸河路11号大众日报社院内(齐鲁晚报济宁记者站)