

住院人次排名第一的疾病公布!很多人以为“只是累了”

有一种病,3年来始终稳居全国医保住院结算的“榜首”,住院人次累计超过4500万。它就是脑梗,也就是大家常说的缺血性脑中风。

脑梗不是突然来的

脑梗是我国居民致残和致死的头号病因。急性脑梗发生前,身体往往会提前拉响警报,很多人却以为“只是累了”。

识别这些预警,就等于为大脑抢回“黄金救治时间”。河北省人民医院副院长郭艺芳2026年在其公众号发文,将这些预警信号分成了三类:

第一类:最典型的“报警”信号

1. 看一张脸:面部不对称,口角歪斜。

2. 查两只胳膊:双臂平举10秒钟,有一侧手臂无力、下垂,甚至根本抬不起来。

3. 聆听语言:突然言语不清、表达困难,或者听不懂别人在说什么。

只要出现以上任何一项异常,别再犹豫,立即拨打120!千万不要抱着“休息一下再看看”的侥幸心理。这个时候,每一分钟都决定着大脑的命运。

第二类:容易被忽视的“非典型”前兆

1. 突如其来的眩晕或剧烈头

痛:感觉天旋地转、站不稳,或是从未经历过的剧烈头痛,有时还伴有呕吐——这可能是小脑或脑干缺血的表现。

2. 视力突然异常:单眼或双眼视力模糊、眼前发黑、看东西重影,或者感觉某一侧视野突然“缺了一块”。

3. 局部麻木或感觉异常:一侧面部、嘴唇、舌头或肢体出现麻木感、针刺感,好像“半边身体不是自己的”。

4. 平衡失调、走路困难:突然步伐不稳、摇摇晃晃,协调能力明显下降,像喝醉了酒一样。

5. 意识模糊或精神突变:极度嗜睡、神志不清,甚至昏迷。也有些患者会突然性格大变、记忆力急剧下降或判断力失常。

第三类:终极预警“小中风”

更要命的是,上述这些症状,如果只持续几分钟或几小时就完全消失了,很多人会以为“好了”“没事了”。请一定记住:这极有可能是“短暂性脑缺血发作”,俗称“小中风”。

它不是“病好了”,而是脑梗发生前最明确、最直接的“最后通牒”,随时可能发展为完全性的、会造成永久残疾甚至夺命的急性脑梗。

所以,哪怕症状已经完全消失,也必须立刻就医,查明原因、及

时干预,绝不能被“暂时恢复”迷惑。

这几类人尤其要当心

如果你是以下人群,请务必把自己当成重点保护对象:

1. 中老年人群(尤其50岁以上)
2. 高血压、糖尿病、高脂血症患者
3. 有吸烟、酗酒等不良习惯者
4. 肥胖、缺乏运动者
5. 有脑血管病家族史的人
6. 已确诊有冠心病、房颤等心脏疾病者

8条实操建议今天就能做起来

无论什么季节,脑血管的养护,永远赢在“防”上。

1. 主动喝水,别等渴了再喝。养成定时喝水的习惯,每天保证1500~2000毫升的饮水量。

晨起一杯温开水,能有效补充夜间流失的水分,稀释血液。避免一次性大量喝冰水,以免刺激血管和肠胃。

2. 饮食清淡,要“三低一高”。遵循“低盐、低脂、低糖、高纤维”原则。多吃新鲜蔬果(如山楂、芹菜、木耳、洋葱),适当摄入鱼类、豆制品等优质蛋白,少吃油腻辛辣食物。

3. 适度运动,不疲劳为宜。天气暖和时,可进行散步、慢跑、太极拳等舒缓运动,避开清晨低温时段。强度以微微出汗、不感到疲劳为宜。

4. 天气降温,要护好“两头”。头部:头部散热快,出门戴顶合适的帽子,能有效防止头部受凉引起血管收缩。脚部:“寒从脚起”,双脚暖和了,全身血液循环才顺畅。睡前用温水泡脚,是不错的选择。

5. 勤测血压,稳住高血压。高血压是脑血管病最重要的危险因素。要加强血压监测,每天定时测量。如果发现血压波动明显,及时咨询医生调整用药,千万不要自己停药或改药。

6. 戒烟戒酒,降低发生风险。研究明确显示,每日吸烟量越大,脑梗死风险越高。被动吸烟同样会增加风险。吸烟者应尽早戒烟,不吸烟者也要避开二手烟。饮酒者应尽量减少或戒酒。

7. 控制体重,给血管“减负”。超重和肥胖者通过调整饮食、增加运动来减轻体重,不仅有助于降压,也能显著降低脑梗死风险。

8. 管好情绪,放松别激动。情绪激动、紧张、焦虑都会让血压骤升。学会自我调节,保持心态平和,对预防脑血管意外同样重要。

(据《人民日报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后自负。

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失声明·减资注销·环评公告·结婚启事·解除合同公告·送达公告·债权公告

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

注销公告 鄂尔多斯市东胜区恩睿教育幸福家庭服务中心(代码:52150000MJ2214036F)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经理事会决议,拟向单位登记机关申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。 内蒙古中科蒙稀新材料有限责任公司年产8000吨高纯稀土功能材料项目环境影响报告书征求公众意见的登报公示 一、依据:根据《中华人民共和国环境保护法》、《中华人民共和国环境影响评价法》、《建设项目环境保护管理条例》、《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等法律法规规定,现发布建设项目环境影响评价信息,征求公众意见。 二、建设项目基本信息:1.建设项目名称:内蒙古中科蒙稀新材料有限责任公司年产“8000吨高纯稀土功能材料”项目。2.建设单位名称:内蒙古中科蒙稀新材料有限责任公司。3.环评文件编制单位名称:内蒙古华泰瀚光环境科技有限公司。4.项目建设地点:包头风光新能源产业化基地风光新能源机电产业园。5.项目建设内容:建设提纯及除杂、浓缩结晶及脱水、碳沉与合成、烘干及灼烧、粉碎等生产设施,并建设供电、公辅等配套设施,可实现年产8000吨高纯稀土功能材料。6.征求意见的公众范围:项目周边及可能受到影响的区域。 三、公众意见征求的主要内容:1.公众提出意见的起止时间:2026年8月14日至2026年8月27日止。2.征求公众意见的环境影响报告书全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1LKKG_BPaCgoCTsygQJhz8Eg;pwd=cqwz(提取码:cqwz)。3.建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1fYXoIdkXE_ohY1fN_pXNaA(提取码:4jp9)。4.征求公众意见的环境影响报告书纸质查阅点:内蒙古包钢和发稀土有限公司探峰稀土分公司。 四、公众提出意见的方式和途径:联系人:张彬,联系电话:15024723081,邮寄地址:内蒙古包头稀土开发区稀土大街8号稀土应用产业园15号。 五、其他:对公众提交的相关个人信息,建设单位不会用于环境影响评价公众参与之外的用途,未经个人信息相关权利人允许不得公开。法律法规另有规定的除外。 建设单位:内蒙古中科蒙稀新材料有限责任公司 日期:2026年8月14日	房产置换公告 本人将呼市回民区(内蒙电视台前)恒大翡翠华庭面积74.46㎡、实际面积120㎡民用公寓与包头有房人置换(毛坯、二手房均可),产权清晰,过户方便,地理位置优越,最好条件是物业、取暖费等按登记面积缴纳,置换房要求大小差不多,可预约看房面谈细节,联系电话14784708918,13947370446 注销公告 满洲里市当代美术馆,代码52150781594616717K,经理事会决定,已向相关部门申请注销登记,于2026年8月10日决定解散,并于同日成立清算组,清算组成员为王彩伦、王磊,清算组负责人王彩伦,电话13911554288,请债权人见报之日起45天内向本单位清算组申报债权,特此公告。满洲里市当代美术馆2026年8月15日 注销公告 鄂尔多斯市杭锦旗安达工程有限责任公司(统一社会信用代码91150625MA0RQMQC0R)于2026年5月9日经股东决定申请注销公司,并于同日成立清算组,请公司债权人于本公告登报之日起45日内向清算组申报债权,特此公告。鄂尔多斯市杭锦旗安达工程有限责任公司	遗失声明 ●普普星丢失由呼和浩特市鹏盛房地产开发有限公司开具的购万锦合泰住宅小区北门4号楼1单元1802室的购房款收据,开具日期2018年4月12日,收据号9589285,金额195333元●卓资县十八台镇八苏木村民委员会遗失开户许可证,核准号J2035000223302, 账号6600901220000000002386, 开户行:卓资县农村信用合作联社十八台信用社,声明作废●内蒙古清花朝兮商贸有限公司(统一社会信用代码91150102MAEGR6BT83)遗失公章一枚,编码15010210118720,声明作废●清水河县教学总校遗失事业单位法人证书正副本,统一社会信用代码12150124MB1519795K,声明作废●新城区三十一度肌肤护理店遗失卫生许可证副本,证号:新卫公字[2022]第389号,声明作废●魏惠冉(女)的出生医学证明遗失,编号J150282418,声明作废	●内蒙古来哥建筑劳务有限公司(统一社会信用代码91150430MADKPWM298)的公章遗失,声明作废●鄂尔多斯市腾远煤炭有限责任公司遗失公章(编号15060210076470)一枚,声明作废●内蒙古半源新能源科技有限公司遗失蒙B92167(黄色)道路运输证,证号150207762443,声明作废●昆都仑区田良饮品店遗失食品经营许可证副本,编号JY21502033031724,声明作废●内蒙古华林机械租赁有限公司遗失存款人查询密码,账号0503701220000000001554,核准号:J1910008466902,开户行:和林格尔县农村信用合作联社民生分社,声明作废●赵雁清不慎遗失办理车牌号:蒙AS0809的抵押贷款解押手续一套,包括:业务授权委托书书、结清证明、机动车解押委托书/质押备案申请、工商银行锡林南路营业执照复印件,现声明作废●赵安英(女)的出生医学证明遗失,编号K150069052,声明作废	●鄂尔多斯市元禾商贸有限公司的开户许可证丢失,核准号J2050001362302, 账号7503701220000000031476, 开户银行:内蒙古农商银行鄂尔多斯民生街支行,声明作废●鄂尔多斯市元禾商贸有限公司(统一社会信用代码91150602564182719C)的公章、财务专用章和法人章遗失,法人:张健伟,声明作废●武川县个体临喜俊《道路运输经营许可证》正副本遗失,证号:呼字150125004796,声明作废●土默特左旗金诺建筑材料经销部(代码92150121MACD70GF37)遗失公章、财务章各一枚,声明作废●张艺航(男)的出生医学证明遗失,编号T150156949,声明作废●张子萱(女)的出生医学证明遗失,编号V150080979,声明作废●鄂尔多斯市杭锦旗安达工程有限责任公司遗失营业执照正本(统一社会信用代码91150625MA0RQMQC0R):遗失公章一枚,声明作废	●王杨遗失呼和浩特市东河湾房地产开发有限公司开具的的东河湾三期东区GC3-2-2402房款收据,收据编号2417568,金额20000元,特此声明●内蒙古包钢环境科技有限公司(统一社会信用代码91150203MA7YQHJW1B)已办理工商注销登记,公司原行政公章、合同章各一枚不慎遗失,无法上缴,现声明自本报刊登之日起,上述印章不再具备任何法律效力●内蒙古瑞达建筑工程有限公司遗失公章(编号1527010092451)一枚,声明作废●鄂尔多斯市玖壹农业科技有限公司(统一社会信用代码047576,金额362938元:收据编号187928,金额362937元:网签商品房买卖合同一份,合同编号YS2021193013,房屋代码3038412,由此产生的一切后果与呼和浩特市恒远大远腾房地产开发有限公司无关,特此登报声明作废●范睿,性别:男,遗失出生医学证明,编号:P150279501,声明作废
---	--	--	---	--	--