



长沙成卒中高发区之一，“元凶”竟是TA

年轻人越来越容易“中枪”，喜欢“重口味”是诱因 熟记“中风120”，三步识别脑卒中

近期发表在国际权威期刊《柳叶刀》上的研究显示，卒中在我国的发病率持续上升，并存在显著的地域差异，其中东北部和中部地区的发病率最高。

那么，长沙的情况如何呢？中南大学湘雅医院与北京、上海的专业机构合作，进行流行病学调查研究，研究发现：长沙市社区居民的脑卒中年平均发病率为315/10万，是中国乃至世界的卒中高发区之一。

“长沙人的饮食一向以口味重著称，这样高盐的饮食习惯容易引发高血压，随之引起脑卒中。”8月14日，中南大学湘雅医院神经内科主任医师夏健教授发出呼吁，改变生活方式，降低脑卒中的发病率。

案例 33岁男子脑卒中，“老年病”盯上年轻人

33岁的王先生突然急起左侧肢体活动障碍，加重伴意识障碍、呕吐等30分钟，被家人送入湖南省脑科医院（湖南省第二人民医院）急诊科。经过医生检查发现，年轻的王先生竟然是脑卒中。

据介绍，王先生体重有两百多斤，作为个体经营户的他工作压力很大，几乎每天工作到半夜两三点，而且工作完后经常还喜欢和朋友一起吃夜宵，睡眠严重

不足，生活作息不规律。2019年体检时，王先生就查出有高血压，却仗着自己年轻，没有重视，不料发生了脑卒中。

记者从湘雅医院、湖南省人民医院、湖南省第二人民医院等医院了解到，近年来接诊的卒中患者，年轻的患者越来越多，其中南华大学附属长沙中心医院，还曾接诊了一位19岁的卒中患者。

分析 长沙卒中高发，饮食和生活习惯是主因

脑卒中(stroke)俗称“中风”，包括缺血性脑卒中(脑梗死)和出血性脑卒中(脑实质出血、脑室出血、蛛网膜下腔出血)。无论是缺血性还是出血性卒中，对精密的中枢神经系统来说都是灾难性的，会导致患者出现嘴角歪斜、吐词不清、胳膊或者腿无法抬起，严重者突然摔倒、昏迷不醒甚至死亡，具有发病率、致残率、复发率和死亡率高的特点。

脑卒中缘何在长沙“猖獗”？

夏健教授介绍，患有高血压、高血脂、糖尿病、心脏病以及遗传因素都是引起脑卒中的原因，其

中高血压是引起脑血管病的危险因素；而长沙人民的饮食一向以口味重著称，这样高盐的饮食习惯更易引发高血压，随之引起脑卒中。

“年轻人脑卒中的主要原因是动脉粥样硬化，这与越来越多的青年人血脂代谢异常、高血压、糖尿病、肥胖、吸烟、从事紧张的工作有关。”湖南省脑科医院神经外科二病区主任刘少波主任医师分析，长沙的年轻人生活不规律，精神压力大，导致高血脂、高血压等基础疾病增加，也是脑卒中发病率增加的原因之一。



▲塔工在进行接线工作。

◀谢新光正在组装5G信号模块。
记者 黄亚苹 摄

徒手攀爬35米，拉着百斤重设备“上天”

基站建设工人：在烈日下为5G冲浪“织网”



5G正悄然改变湖南人的日常生活，让它朝着智能化的方向不断迈进。

5G时代，当你呆在舒服的空调房里，尽情网上冲浪时，有这样一群人却在默默为你“织网”。

8月13日，三湘都市报记者跟随中移建设施工队队员谢新光，近距离感受一个5G基站的建成。

近百斤重的信号组件拉上“天”

把设备拉到塔顶，全靠人力手拉，这是一项非常费力的工作。“这个你拿不起，跟你一样重。”谢新光将设备绑在尼龙绳上，一边忙活一边介绍，“5G天线设备更加集成，因此块头变大了，重量是4G的两倍，差不多有一百斤。”

“往左拉一点，别碰到树。”百来斤的设备要垂直吊起，谢新光大声喊着“一二三”，黝黑的手臂上青筋暴起。做不了技术活，力气活可不能偷懒。配合着谢新光的节奏，记者拖拽着手中的麻绳，隔着绝缘施工手套，双手还是被绳索拽得生疼。尽管身在树荫下，T恤早已被汗水浸透。“小姑娘还挺有劲，替我省了不少力。”谢新光打趣道。

11点30分，两名高空作业的塔工结束了光模块组装工作后依次下塔。“真想跳进水里凉快凉快！”刚下塔的周先生赶忙躲进树荫，咕咚咕咚猛灌下大半瓶水，“有些建在居民区顶楼的5G基站，设备全靠人背。这种天气，爬几步就得停下来喘口气，调整呼吸后再接着走。”

“最近天气好，工期紧。我们这一行，下雨天、晚上都不能干，只能顶着烈日上。”谢新光介绍，5G信号塔模块安装只是第一步，一个5G基站顺利运行，还得连接机房、传输测试，网络优化员也要结合整个区域的5G网络进行调试和优化。

“今天安装的这个站，大概过两天就能用上了！”谢新光右手一挥，话语里有着几分得意与豪气。

■记者 黄亚苹 通讯员 丁子琦

加装5G信号模块，徒手攀爬35米

上午9点，骄阳炙烤着水泥地面，股股热气向上喷涌。长沙远大二路张公岭消防站往东200米，马坡岭教导大队5G灯光塔旁，谢新光和同事组成的三人施工小分队，拿起手边黑色的绝缘胶带，为螺丝钳、活动扳手等工具做好绝缘保护。

“先把模块组装好，缩短高空作业时间，百分百确保施工安全。”谢新光当天要安装5G模块的路灯塔有35米高。记者抬头望去，烈日刺得人睁不开眼，微风中信号塔竟然在左右晃动。看到记者眼中的惊讶之色，谢新光乐了，“别看晃得厉害，上面凉快多了。有些山区信号塔比这高得多，有六七十米。还别说，从高空看长沙，特别美。”

绕到灯光塔侧面，穿戴好五点式安全带，两位塔工手脚并用，踩着攀登点爬向35米高的塔尖。在塔顶，塔工要搭建好滑轮，再通过牵引绳把近百斤的设备拉上去。

不到3分钟，塔工便利索地到达施信号组装点。在一旁观察许久，早已跃跃欲试的记者也跟着往塔顶爬。信号塔铁杆被烈日晒得有些烫手，手刚搭上去，一阵火辣的灼热感迅速从手心传来，多番尝试才找到第一个登塔的落脚点。还没爬出几步，正在一旁专心捆扎电缆的谢新光赶忙上来制止，“你没有登高证，也没有佩戴安全设施，不能上去。”为了不添乱，谢新光话音未落，记者就听话地回到地面。

提醒

熟记“中风120”，三步识别脑卒中

有数据显示，我国每12秒就有一人发生脑卒中，每21秒就有一人死于脑卒中，为最大限度降低死亡率、致残率，在中风发生前，出现前兆时应及时就医诊治。

如何及时识别脑卒中的前兆？

夏健教授介绍，美国宾夕法尼亚大学刘仁玉教授和复旦大学附属闵行医院赵静教授提出了更适合中国国情的“中风120”。

具体内容是：1.看到1张不对称的脸。即看有无口角歪斜症状；2.双手平举，检查两只手臂是否有单侧无力；0.(聆)听语言。让患者说一句完整的句子，看患者有无口齿不清，表达困难症状。三项合起来，组成120。若有上述三项任何突发症状，快打120急救电话，将患者送到有中风诊治条件的医院。

预防

调整健康的生活方式，可预防80%的心脑血管病

预防脑卒中的方式有：改变生活方式，戒烟酒、加强运动、减轻体重；清淡饮食，控制钠盐的摄入量；提倡富含水果、蔬菜和低脂奶制品的“地中海”膳食。

若已患有易引发脑卒中疾病，要控制卒中高危因素，采取药物治疗，主要包括降血压药物、他

汀类药物、抗栓药物、降糖药物等。

夏健教授介绍，“调整生活方式，可预防80%的心脑血管病和2型糖尿病、55%的高血压、40%的肿瘤，从而有效预防脑卒中。”

■记者 李琪

通讯员 黄琴 谭恋恋 孟凡佳