

婆媳常年头晕头疼 竟是心脏“惹的祸”

■全媒体记者 邹培灵

本报讯 长期头晕头疼，无法集中注意力，严重影响正常的生活和工作，而这竟是心脏“惹的祸”。近期，杭州湾医院接连治愈了两位因长期头晕头疼前来就医的患者，并且她们还是婆媳关系。

“痛起来根本没办法集中注意力，严重的时候，甚至会恶心呕吐。”患者陈女士表示，自己常年饱受头晕头疼困扰，已经严重影响她的正常生活和工作，“这几年我也做了

很多检查，但都没有查出病因，听朋友介绍来杭州湾医院试试。”

接诊后，杭州湾医院心内科医生戎嘉诚对患者开展了进一步评估。通过对陈女士既往外院的头颅影像学检查及入院后对颅脑实质组织、头颈动脉系统、颈椎等一系列检查结果分析后，均未发现明确的致病原因。

为查实病因，戎嘉诚选择进一步与陈女士沟通。在谈及疼痛状况时，陈女士表示头疼多为先兆偏头痛，多在用力或

体位改变后出现，这让戎嘉诚想到了一个公众并不熟知的心脏疾病——卵圆孔未闭。随即，他为患者安排了右心声学造影检查（发泡实验），结果提示阳性，且存在心房右向左分流现象。经过食道超声心动图检查后，确认了她的症状根源就是心脏问题——中央型房间隔缺损（卵圆孔未闭）。

据了解，卵圆孔是胎儿时期心脏左右心房之间的一个正常通道，通常在出生后逐渐闭合。然而，约有25%的成年人存在卵圆孔未闭（PFO），其

中部分患者可能会出现不明原因的头晕、头痛等症状。经过进一步检查，陈女士的中央型房间隔缺损（卵圆孔未闭）存在明显的右向左分流，这是导致她经常头晕、头痛的“罪魁祸首”。

针对陈女士的病情，医院心血管内科团队进行了全面评估，并制定了详细的手术方案，采用微创介入技术，通过股静脉穿刺，将封堵器精准输送至心脏缺损部位，成功封堵卵圆孔。陈女士的手术非常顺利，术后第二天头晕头痛的症

状就明显缓解。出院后不久，陈女士想到自己的婆婆也有类似症状，便带她来问诊。经过详细检查，陈女士婆婆也被确诊为卵圆孔未闭，并通过手术成功解除了疾病警报。

“除了头晕头痛这个主要症状外，卵圆孔未闭可能还会伴有双手麻木、胸闷等症状。”杭州湾医院心血管内科副主任医师洪俊告诉记者，由于卵圆孔未闭在成年人中患病率较高，建议在平常的体检中增加心脏超声以及发泡实验，做到防患于未然。

桥城@微事

大事小事 不文明行为
欢迎@慈溪日报或在慈晓·慈圈发帖

微播报

慈晓客户端“慈圈”网友汇聚微光：杨梅红了，期盼老人尝鲜。
(6月3日8时15分)



慈晓客户端“慈圈”网友丫丫：不戴头盔穿梭于机动车道之间，实在不安全。
(6月3日8时18分)



■华孝君 整理

夜市摆摊普及急救知识

■全媒体记者 杨昀
通讯员 胡峻霄

本报讯 没有烧烤摊的烟火气，也没有小商品的叫卖声，取而代之的是此起彼伏的提问声、模拟人胸外按压的节奏声、市民恍然大悟的惊叹声……近日，慈溪银泰东广场来了一群特殊的夜市“摊主”，别人摆摊挣钱，他们摆摊“救命”。市红十字会工作人员、市中西医结合医疗健康集团医生、志愿者化身“摊主”，向市民传递爱心，普及急救知识，以最有“烟火气”的方式，推动红十字精神走进群众身边。

当晚，夜市刚刚搭建起来，各个摊位前就迅速围拢了热情高涨的市民。他们或驻足观看，或亲身体验，现场气氛热烈而有序。各项服务内容精彩纷呈，涵盖了专家义诊、急救技能学习、公益项目推广以及互动体验等多个方面。

活动现场，最热闹的当属专家义诊区。心血管科、妇科、针灸康复科、骨伤科、中医科、神经内科等十多位科室专家化身“夜市摊主”，用拉

家常的语气，把专业医疗知识揉进了市井烟火里。在消化内科摊位前，65岁的陈阿姨攥着体检报告问了一连串问题，医生指着报告上的箭头耐心解释。“没想到逛个街还能看专家号！”陈阿姨把医生的建议仔细记下后，转头又扎进中医适宜技术体验摊位，感受了一把耳穴压豆的神奇。

急救普及和体验区同样人气爆棚。红十字志愿者们一边通过模拟演示，向市民展示心肺复苏和AED的标准操作流程，一边还不忘与市民互动，鼓励大家积极提问。市民纷纷围拢过来，全神贯注地聆听讲解，不时提出自己心中的疑惑，“按压多深才行？”“现场学就是不一样，感觉更实用……”不少市民在红十字志愿者的指导下，现场学起了心肺复苏和AED使用。

“通过举办此次宣传活动，我们希望能够进一步弘扬‘人道、博爱、奉献’的红十字精神，切实提升群众的自救互救能力，凝聚更多的社会力量参与到红十字事业中来，让更多需要帮助的人感受到社会大家庭的温暖与关怀。”市红十字会相关负责人表示。

健康送到家门口

■全媒体记者 张晔

本报讯 “不用跑医院，就能测血压血糖，还能学习健康知识，太方便了。”“我最近肠胃一直不舒服，正想着去医院检查，没想到今天专家就来了，真是太及时了。”日前，在古塘街道石桥头村“专家下乡送健康 早癌筛查护肠胃”消化道风险评估公益活动现场，前来问诊的村民络绎不绝，大家纷纷为这场家门口的暖心医疗服务点赞。

本次活动由石桥头村联合明峰医院及宁波二院专家共同开展，旨在为村民普及消化道健康知识，推动消化道疾病“早发现、早干预、早治疗”。活动内容丰富，不仅安排了专业的消化道风险评估测试，还特别开设了健康讲座，全方位提升村民消化道疾病预防能力。

消化道健康与日常生活息息相关，不良的饮食习惯、生活方式以及遗传因素都是引发各类消化道疾病的潜在诱因。然而，许多消化道疾病在早期症状并不明显，极易被忽视，一旦病情发展，往往错过最佳

治疗时机。活动中，来自宁波二院的消化道专家马振华现场坐诊，针对40岁以上人群、有消化道疾病家族史以及饮食不规律等高危群体，从饮食习惯、生活方式、消化道症状、家族病史四大维度展开全面评估。通过详细询问村民的消化道症状，精准捕捉胃痛、反酸等潜在风险信号，同时，结合家族病史，综合判断遗传风险因素，为每位参与村民量身定制一对一个性化健康建议与干预方案，切实将专业医疗服务送到村民身边。

“专家讲得特别清楚，还提醒我们少吃腌制食品，戒烟，这些建议太实用了。”在听完健康讲座后，村民王阿姨感慨道，“以前总觉得小毛病忍忍就过去了，现在才知道早检查、早预防有多重要。”

“消化道疾病在日常生活中十分常见，但早期症状隐匿，很多村民因缺乏重视延误治疗，我们希望通过邀请专家现场指导，帮助村民树立科学的健康观念。”石桥头村负责人表示，接下来还将举办形式多样的健康服务活动，持续提升村民健康素养，为村民的身体健康“护航”。



近日，观海卫镇卫山学校第五届趣味军体校运动会火热举行。运动会在团体和个人比赛项目中融入国防科技元素，有抗洪抢险、战地救援、“手榴弹”投查、射击等比赛项目，让孩子们在趣味性、挑战性体育竞技比赛中增强国防观念，激发爱国爱军之情。

■摄影 全媒体记者 韩雅依 通讯员 沈泽倩

慰问困难退役军人

近日，市拥军关爱协会携手“虎屿老兵”志愿服务队，走访慰问坎墩街道困难退役军人。慰问过程中，志愿者了解他们的生活状况、当前面临的实际困难及具体需求，并送上诚挚问候。

■摄影 全媒体记者 蒋亚军 通讯员 王伟忠

百人戏妆 千人打卡 社区居民沉浸式体验戏服戏妆

■全媒体记者 戚一翔
通讯员 吕怡然

本报讯 “来，看镜头，摆个经典戏曲动作！”“大家可以互相配合，摆个双人的动作！”……近段时间，坎墩街道橡树湾未来社区热闹非凡，走进大门，仿古戏台上的“成角儿”三个大字格外醒目，吸引不少市民前来参观。现场还有许多市民化着精致戏曲妆，打扮成不同的戏曲扮相，或单人打卡，或与自己的戏曲CP

合体“出片”，甚至有不少小朋友也身着戏曲装扮，摆出专业的动作和老一辈合影留念。

据了解，自4月29日起，坎墩街道橡树湾城市书房“摇身一变”，化身为“戏曲大本营”，开展了沉浸式戏服戏妆体验活动。不管是戏曲迷，还是想了解戏曲的市民，都可以免费入场参观，深入了解戏曲知识，现场还有参加各种戏曲趣味游戏、戏妆体验。

“我一直都特别喜欢戏曲，以前只能在电视上看演员表演，现在能自己穿上戏服化上戏妆，真的圆梦了，感觉成了戏里的人物！”家住坎墩街道的陈女士挥舞着水袖兴奋地说道。

在橡树湾城市书房内，各类戏服、配饰整齐陈列，旁边还摆放着许多写着不同戏曲知识的展示牌，供市民参观了解。书房还专门开设了阅读角，摆放着大量戏曲相关书籍，供大家阅读学习。

橡树湾城市书房的工作人员介绍，除了成人戏曲爱好者，周末还有不少穿着戏妆的小朋友在爷爷奶奶的陪同下前来打卡。“受爷爷奶奶们的影响，现在不少小朋友都成了小戏曲迷。”工作人员告诉记者，不仅如此，书房还专门开展了戏曲专题的“爱与成长”亲子绘本阅读分享活动，孩子们可以在活动中水拓戏曲团扇，还有老师进行戏曲身段教学，让孩子们在欢乐中感受戏曲文化的魅力。

“一个多月来，不少戏曲迷前来打卡，参与化妆人数上百人，参观人数高达千人。”坎墩街道宣传文化岗专员表示，此次坎墩街道戏曲美学空间活动，为戏曲爱好者们提供了一个展示和体验的平台，也让更多人接触到了戏曲文化，了解戏曲、爱上戏曲。未来，会有更多类似的活动开展，让传统文化在新时代焕发出新的生机与活力，让戏曲这一古老的艺术形式在新一代中得以传承和发扬。

体检发现颈动脉斑块 医生表示可控可防无需过度担忧

■全媒体记者 冯梦苓
通讯员 徐吉芳 徐帅

周女士40出头，以往体检都是一路绿灯，今年发现颈动脉内有斑块形成。“斑块不会越来越大堵塞血管引起中风？”越想越害怕的周女士来到了市中西医结合医疗健康集团红十字会医院神经内科门诊，主治医师朱珊珊通过全面评估，告诉周女士：目前无需药物干预，适当改变生活方式，定期复查即可。

有调查显示：我国年龄40岁以上的人群中，颈动脉斑块的检出率超过40%；45岁以上的中老年人中确诊为

卒中或短暂性脑缺血发作的病例，颈动脉斑块的检出率接近80%；60岁以上的人群中无斑块的几乎没有。

颈动脉斑块主要是由于血管压力及血液中各种成分的变化，导致血管内膜受损，血液中的脂类物质就会附着在受损处，再经过免疫细胞的参与，形成了动脉硬化斑块。它是人体器官老化的一种病理表现，就像人老了头发会变白，会长皱纹。颈动脉是全身动脉的窗口，如果在颈动脉上发现了动脉粥样硬化斑块，那么，身体其他部位的大中动脉，如冠状动脉、脑动脉、肾动脉、肠系膜动脉、下肢动脉等，可能都已

经发生了动脉粥样斑块，或者离发生动脉粥样硬化不远了。

“绝大多数颈动脉斑块是生理性斑块。”朱医生解释道，以周女士为例，颈动脉斑块较小，颈动脉狭窄<50%，并且无高血压、糖尿病等基础疾病，可以通过改变生活方式，例如减重、戒烟限酒、低盐低脂饮食、有氧运动等，每3-6个月复查，把血脂中的低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）控制在3.4mmol/L以下，维持1年以上，斑块会逐渐缩小，可见并不是每个体检发现颈动脉斑块的患者都需要服药。

如果曾确诊冠心病或卒中、患有糖尿病合并高血压或

有慢性肾脏疾病（III期或IV期）且LDL-C大于2.6mmol/L等情况下，需要酌情使用他汀类及抗血小板药物；如果颈动脉斑块较大，堵塞了50%以上的管腔或为不稳定斑块，无论有无临床症状，无论血脂是否异常，都应立刻药物治疗，把LDL-C控制在1.8mmol/L以下；甚至当颈动脉管腔被堵塞超过70%，影响颅脑正常供血时还需评估是否需要手术治疗，常用的手术方式有两种：颈动脉内膜切除术和颈动脉支架成形术。

“发现颈动脉斑块建议至正规医院诊治，别盲目相信消除斑块的网络产品。”朱医生

表示，颈动脉斑块可控可防，需要引起重视，但无需过度担忧，可以通过生活方式的干预等综合治疗来防治。建议：戒烟限酒；坚持适量且有规律的有氧运动；控制体重；改善饮食结构，少吃含饱和脂肪的红肉，多吃鱼和植物蛋白、蔬菜；减少压力，避免熬夜；严格控制血压、血糖和血脂。50岁以上男性、绝经后的女性、高血压、糖尿病、高血脂、吸烟、肥胖、卒中家族史、经常头晕、有心脑血管病史等人群，每年至少查一次颈动脉超声，早发现早治疗。

+