

大吃大喝背上“甜蜜负担”

春节过后正是调整生活方式、科学控糖的关键时期

■ 通讯员 褚雅琳 王家祺
■ 晚报记者 陈 强

本报讯 春节期间，阖家团圆、佳肴不断，不少人在享受美味的同时，也给身体带来了额外的“甜蜜负担”。这不，海宁二院内分泌科最近就接诊了这样一位患者，因为节日期间饮食不节制，导致血糖急剧升高，最终确诊2型糖尿病，给节日后的健康敲响警钟。

早在半年前，65岁的王伯其实就已经出现口干、多饮、多尿等症

状，但一直没有引起重视。今年春节期间，面对丰盛的年夜饭和走亲访友的聚餐，王伯更是放松了饮食管控，连续多日大吃大喝、油腻高糖食物不断，让本就处于异常状态的血糖彻底“失控”。

最近，王伯因身体不适到海宁二院就医，检查结果令人担忧：空腹血糖高达17.42mmol/L，餐后血糖达到23.10mmol/L，糖化血红蛋白为12.1%，远超6.5%的糖尿病诊断标准，同时还伴有尿糖3+、尿蛋白1+等多项异常，最终被明确诊断为2型糖尿病。

“很多人误以为糖尿病只是‘老年病’，或是单纯‘吃出来的病’，实际上它是遗传因素、长期不良生活方式、作息紊乱等多种因素共同作用的结果。”海宁二院医生介绍，春节假期，往往是血糖波动、糖尿病急性加重的高发时段，高油高糖饮食、运动减少、作息不规律，都会成为压垮代谢平衡的“最后一根稻草”。

依据《中国老年糖尿病诊疗指南(2024版)》，糖尿病防控提倡三级预防：针对高危人群做好健康宣教，从源头降低发病风险；对已经确诊

的患者尽早筛查并发现、规范治疗；对出现并发症的患者采取综合管理，减少致残和致死风险。

医生提醒，春节过后正是调整生活方式、科学控糖的关键时期。日常饮食要控制总热量，减少高糖、高脂、高盐食物，多搭配蔬菜、全谷物和优质蛋白，做到饮食均衡、三餐规律。同时坚持适度运动，保持每周充足的中等强度活动，让身体恢复正常代谢节奏。

“有糖尿病家族史、肥胖、高血压等高危人群，更要定期监测血糖

和糖化血红蛋白，做到早发现、早干预。血糖监测时要注意规范操作，做好消毒、正确采血、记录数据，用过的针头按医疗废物妥善处理。”海宁二院医生表示，一旦确诊糖尿病，切勿轻信偏方或自行停药减药，一定要在专业医生指导下进行个体化、规范化治疗。

团圆饭虽香，健康更重要。春节过后，不妨给自己的身体“减减负”，管住嘴、迈开腿、勤监测、早就医，用科学的方式远离糖尿病，守住一整年的健康平安。



秋千上的阅读时光

昨天，在嘉兴市区紫阳街，一位女孩在路边秋千上阅读，在悠闲晃动中享受惬意时光。

■ 记者 王嘉宁 摄

突发眩晕倒地昏迷！ “黄金救治”抢回他一条命

■ 通讯员 张文腾 祖蔚绮
■ 晚报记者 陈 强

本报讯 近日，海宁45岁的张先生遭遇了一场生死危机——突发剧烈头晕后重重摔倒，右侧肢体不停抽搐，瞬间陷入昏迷。这场突如其来的后循环脑梗死，一度让他站在生死边缘，所幸海宁市人民医院卒中中心争分夺秒启动救治，凭借精准的溶栓治疗，成功将他从鬼门关拉了回来。

当天，海宁市民张先生像往常一样和邻居唠家常，毫无征兆地，一阵天旋地转的剧烈头晕猛地袭来，他还没来得及反应，便直挺挺地摔倒在地，右侧肢体不受控制地抽搐起来。邻居见状大惊失色，立刻拨

打120，紧急将张先生送往海宁市人民医院卒中中心。

抵达急诊室时，张先生的情况已十分危急：神志完全不清，左侧肢体彻底无法活动，右侧仍持续抽搐，生命体征岌岌可危。卒中中心医护人员迅速评估病情，立即启动卒中急救流程，颈动脉CTA检查显示其基底动脉重度狭窄，头颅卒中磁共振提示两侧大小脑散在新发脑梗。

“看到结果时，我们心里都咯噔一下。”参与救治的医生回忆，后循环脑梗死本就是致死致残率极高的急症，基底动脉作为脑干等生命中枢的“供血动脉”，一旦出问题，后果不堪设想，而张先生已陷入昏迷，病情凶险程度远超预期。

时间就是大脑，每一分每一秒

都关乎生死。卒中中心团队快速研判，确定静脉溶栓是当下最适合的救治方案，医护人员第一时间与家属沟通病情、告知风险，家属的信任为救治争取了宝贵时间。随后，溶栓治疗有条不紊地展开，在卒中中心团队的紧密配合下，溶栓过程十分顺利。随后，张先生的神志逐渐转清，原本无法活动的手脚也慢慢恢复了知觉，最终基本恢复活动能力。

日前，张先生已顺利康复出院，家属握着医生的手激动不已：“感谢医生的及时救治，这才捡回一条命，真是妙手回春！”这场生死救援，不仅是海宁市人民医院卒中中心救治能力的体现，也为大众敲响了后循环脑梗死的警钟。

“这种急性缺血性脑血管疾病，

因基底动脉供血区域(脑干、小脑、丘脑、枕叶等)缺血引发，堪称‘脑部杀手’。”医生表示，该疾病的核心风险不容小觑：基底动脉闭塞后，会迅速引发昏迷、呼吸心跳障碍，急性期死亡率高达30%至50%，高发于有高血压、糖尿病、高血脂等基础病，或吸烟、酗酒、肥胖的中老年人。

据悉，该疾病典型症状发病极快，数分钟至数小时内就会显现，突发剧烈眩晕、恶心呕吐，伴随行走不稳、双侧肢体无力、言语不清、吞咽困难，严重时快速陷入昏迷、瞳孔异常，甚至呼吸心跳骤停。救治的关键在于“抢时间”，发病后4.5至6小时是黄金救治窗口，部分患者经严格评估可延长至24小时，静脉溶栓、机械取栓是恢复血流的核心手

段，越早治疗，预后效果越好。而预防则是远离脑梗的第一道防线：严格控制高血压、糖尿病、高血脂等基础病，戒烟限酒、规律运动、避免熬夜，房颤患者需遵医嘱抗凝，从源头降低发病风险。

作为省内优秀的卒中中心，海宁市人民医院卒中中心自2018年3月成立以来，在沪杭上级专家帮扶下，先后斩获脑防委“示范防治中心”、“高级卒中中心”和浙江省第一批“取栓规范中心”等荣誉。2025年，该中心累计完成静脉溶栓196例、动脉取栓88例，DNT(入院至开始溶栓治疗时间)中位数优化至93分钟，好转预后率达三分之二，优于国际标准，用专业与速度为海宁及周边百姓的脑血管健康筑牢防线。

2分钟响应，11分钟送医！ 申嘉湖高速上演“生命接力”

■ 晚报记者 周祎欣 通讯员 李 斌

本报讯 近日，嘉通高速警路联动指挥中心当班监控员侯羽翎盯着监控屏幕，逐条核对着视频结构化报警信息。

突然，一条异常报警跳出——申嘉湖高速湖州方向K40+600处，一辆白色小客车违停在硬路肩。他立即锁定画面，屏幕中的一幕，让人

揪心：几名乘客匆匆下车，神色满是焦灼，其中一名大人紧紧抱着孩子，另一人则弯腰不停地拍打着孩子的背部，动作急促而慌乱。

“孩子疑似突发急症！”联动指挥中心第一时间启动应急处置。7时43分，一场与时间赛跑的紧急救援，在申嘉湖高速悄然展开。

每一秒，都关乎一个幼小的生命。工作人员一边调度施救车辆、

指令交警赶赴现场，一边紧急呼叫120，同时，尝试联系车主，希望能尽快了解现场情况。

仅仅2分钟后，电话接通了。电话那头，车主声音颤抖、语无伦次——孩子突发疾病，他已陷入慌乱。

“您别着急，我们已经联系了120，施救车和交警马上就到。请您和家人务必注意安全，在安全区域

等待救援。”工作人员放缓语气，一字一句地安抚着，安抚住焦急的家长。

6分钟后，施救人员抵达，迅速围封现场、做好预警；紧接着，交警赶到，上前查看情况；11分钟后，120救护车呼啸而至，医护人员将孩子紧急送往嘉兴市第二医院。经了解，送医救治后，孩子病情已经稳定。

“从发现险情到送医救治，整个

过程环环相扣、紧张有序。这不仅是一次应急处置的实战检验，更是一场与时间赛跑、为生命护航的暖心接力。”嘉通集团高速管理公司相关负责人说，将始终把人民群众生命安全放在首位，持续完善“一路多方”联动联动机制，以智慧化监控、专业化队伍、标准化流程，全力守护每一位群众的平安出行，让高速公路成为真正的“安心路”“暖心路”。