

防范脑出血 这些信号要当心

民生服务站

某知名主持人因急性脑出血离世，令人惋惜，也让“脑出血”这个凶险的疾病再次走进大众视野。很多人觉得脑出血是老年病，但脑出血年轻化风险不容忽视。脑出血是什么？哪类人患病风险高？有什么预警信号？

北京大学人民医院神经内科主任、北京大学神经病学系主任、主任医师刘尊敬介绍，脑出血俗称脑溢血，属于脑卒中(中风)中致死、致残率极高的出血性卒中，主要病理是颅内血管破裂，血液溢出压迫、损伤脑组织，发病急、救治窗口期极短。从临床分型来看，脑出血主要分为两大类，症状与诱因各有差异。

第一类为脑实质出血，是大众最熟知的脑出血类型，高发于大脑基底节区域。高血压是其首要诱因，长期血压控制不达

标、波动过大，会持续损伤脑内细小血管，导致血管壁脆弱破裂。除此之外，吸烟、血糖异常、年龄增长引发的动脉硬化，以及先天性脑血管畸形，都会提升发病风险，其中脑血管畸形可通过脑部影像检查提前筛查，通过微创介入手术有效干预。同时，脑血管淀粉样变性、血液系统疾病、长期服用抗凝抗血小板药物等，也会诱发此类出血。脑血管淀粉样变性多见于老年人群，出血多集中在脑叶皮层下；而凝血功能障碍、血小板减少等血液病，以及房颤、血管狭窄患者长期服药，会削弱血管凝血、止血能力，增加出血概率。

第二类为蛛网膜下腔出血，出血位置在大脑表层，最主要诱因是颅内动脉瘤破裂，发病时痛感极强。

脑出血的发作并非毫无征兆，有相对明确的高发人群。结合临床数据来看，以

下几类人群属于脑出血高危群体：

血压控制不佳人群。这是脑出血的首要高危群体。长期高血压、血压频繁波动、擅自增减降压药，会持续侵蚀脑内血管壁，是诱发脑实质出血的关键原因。临床判断血压控制合格的标准为，动态监测下一天内约70%时间的血压达标。单次血压小幅波动无需过度干预，切勿凭单次血压数值自行调药。

先天脑血管异常人群。患有颅内动脉瘤、脑动静脉畸形、烟雾病等脑血管结构问题的人群，即便无高血压、无明显不适，也存在突发脑出血风险。这类脑血管结构问题，是中青年发病的主要诱因之一，可通过专业脑血管影像检查提前排查干预。

基础病与特殊用药人群。血糖异常、动脉硬化、血液系统疾病患者，血管耐受度、凝血功能较弱，出血风险更高；长期服用华法林、阿司匹林、氢氯吡格雷等抗凝抗

血小板药物的人群，需定期监测凝血指标，规避出血隐患。

生活方式不良的中青年群体。当下脑出血年轻化趋势显著，年轻人如果长期熬夜、精神压力过大、作息紊乱、滥用药物、情绪剧烈波动，叠加轻微血管隐患，极易诱发急性脑出血。

脑出血多为急性突发，病情进展极快，延误救治会造成不可逆的脑组织损伤，如出现突发异常头痛、喷射性呕吐、精神萎靡、肢体无力、口齿不清、视物模糊等症状，切勿忽视，要及时就诊。

专家提醒，一旦出现相关症状，立刻拨打120，不要自行吃药、不要挪动病人。将患者放平(平卧)，头部偏向一侧，保证呼吸道通畅，安抚患者情绪；精准记录发病时间，优先等待专业医护转运，仅极近距离可谨慎自行送医。

(据《人民日报》)



9月15日，河南省第九届残疾人运动会旱地冰壶(听力组)赛场传来捷报。在教练员王大鹏的带领下，我市运动员杜雨轩、陈晓莹、王淑怡、王家齐、小伟奋勇拼搏，夺得该项目金牌。赛场上，队员们沉着冷静、默契配合，展现出自强不息、奋勇争先的精神风貌。

本报记者陈艳艳、通讯员王鑫摄影报道

浚县新闻

卫溪街道

全域整治提颜值

本报讯（记者 窦煥东 通讯员 葛辉）连日来，浚县卫溪街道紧扣“清脏治乱、清洁家园”主题，全域推进人居环境精细化整治工作，街道机关干部全员下沉一线，32个村（社区）同步行动，构建起全民参与、全域覆盖的人居环境整治工作格局。这是9月14日记者从该街道了解到的。

整治现场热火朝天、秩序井然。在北街、西街等社区，干部群众手持铁锹等工具，对道路两侧杂草、房前屋后卫生死角开展全方位清理。在云溪路，铲车、运输车集中清运积存垃圾和建筑废料。街道采用“人工精细整治+机械高效作业”模式，实现垃圾日产

日清。党员干部和入党积极分子带头，邻里携手清理街巷的场景随处可见。截至目前，街道累计出动1500余人次，调用铲车、运输车130余车次。

为巩固整治成果、健全长效机制，街道建立“班子成员包片、机关干部包村（社区）、村（社区）干部包网格、网格员包户”四级责任体系。街道纪工委聚焦整治推进、问题整改等关键环节，开展常态化督导检查，倒逼整治工作落地见效。

“环境好了，看着哪里都舒心！”该街道一名村民满意地说。卫溪街道相关负责人表示，他们将保持常抓不懈的劲头，坚持目标不变、标准不降，全力推进人居环境改善提升。

屯子镇荆寨村

文化惠民暖人心

本报讯（记者 窦煥东 通讯员 胡志博）金秋送爽，戏韵悠扬。近日，河南省曲剧团走进浚县屯子镇荆寨村，开展送戏下乡活动，把精彩纷呈的戏曲盛宴送到村民家门口，进一步丰富群众的精神文化

生活，传承弘扬中华优秀传统文化，切实增强群众获得感、幸福感。活动现场，志愿者们坚守岗位，倾情奉献，让文艺惠民服务既有文化温度，更有民生厚度。

整场演出气氛热烈、掌声不断，传统戏曲韵味十足，让村民沉浸式感受中华优秀传统文化的独特魅力。全体志愿者坚守岗位，倾情奉献，让文艺惠民服务既有文化

温度，更有民生厚度。屯子镇相关负责人表示，送戏下乡活动丰富了村民的精神文化生活，拉近了干群距离、凝聚了乡村合力。下一步，该镇将持续抓实文化惠民工作，常态化开展各类文体惠民活动，以文化赋能乡村全面振兴，绘就和美乡村新画卷。

鹤山区新闻

商务和工业信息化局

环境提质亮窗口

本报讯（记者 原昆鹏 通讯员 韩慧慧）近日，鹤山区商务和工业信息化局聚焦商务领域重点经营场所，扎实推进清洁家园专项行动，以精细化环境整治擦亮城市文明窗口。

该局坚持问题导向、分类施策，推进重点点位环境提质，抓实农贸市场、废品收购站等场所的环境整治；压实经营主体环境卫生管理责任，督促辖区3个农贸市场、16个废品收购站严格落实全天候清扫保洁制度，及时清理散落垃圾、

象，保障市场通行顺畅，营造干净有序的经营环境。

该局还建立市场点位动态巡检机制，对农贸市场、废品收购站开展巡回检查，对照环境卫生、经营秩序相关标准逐项排查，形成问题台账，实行销号管理，发现问题现场反馈、限期整改，推动各类环境问题闭环处置。

据介绍，该局将持续巩固清洁家园整治成效，健全商务领域环境长效监管机制，压紧压实商户主体责任，常态化开展巡查督导，引导商户落实好环境卫生相关要求，不断改善辖区商务领域整体环境，为城市文明提升夯实市场环境基础。

科学技术协会

科普浸润筑梦想

本报讯（记者 原昆鹏 通讯员 姚培培）近日，鹤山区科协（以下简称“鹤山区科协”）邀请气象专家走进鹤山区实验中学，开展大气科学专题科普讲座，80余名师生参加。

气象科学是自然科学的重要学科门类，紧密关联日常生活、生态环境、防灾减灾及社会发展。本次讲座内容贴合中学生认知规律与学习需求，将抽象难懂的气象专业理论通俗化，帮助学生建立初步的大气科学知识框架。

识性与趣味性，通过梳理气象学家的科研历程与典型事迹，讲解各类气象观测设备及工作原理，揭示气象监测、数据采集、天气预报的完整科学流程，让师生真切感受气象科学的实用性与专业性。

鹤山区科协相关负责人表示，本次活动是鹤山区科协科普月系列活动的重要组成部分，有效丰富了学校素质教育内容。下一步，他们将常态化开展科普进校园、进社区等活动，不断创新科普形式、丰富科普内容，持续提升青少年科学素养，助力提升辖区全民科学素质。

残联开展残疾人观影活动

观影忆初心 奋进践使命

本报讯（记者 汪丽娜 通讯员 韩风香）为扎实推进残疾人文化进家庭“五个一”活动，丰富残疾人的精神文化生活，传承红色精神，9月11日，淇县残联组织残疾人及家属在裕隆影城（裕隆·爱尚城店）开展“观影忆初心·奋进践使命”主题红色观影活动。

活动选取红色影片《四渡》，该影片以真实历史为依托，全景式还原了红军四渡赤水的经典战役，生动展现了红军将士在物资匮乏、强敌围堵的绝境中，坚定理想信念、不畏艰险、奋勇拼搏的精神。

观影过程中，大家被革命先辈坚定的信仰和顽强的意志深深震撼，深切体会到今日幸福生活的来之不易。观影结束后，

残疾人朋友纷纷表示，要以革命先辈为榜样，传承红色基因，克服生活困难，自强不息、乐观向上，勇敢面对人生挑战。家属们也表示，活动极具教育意义，今后将陪伴残疾人融入社会。

此次活动是淇县残联推进残疾人文化进家庭的重要举措，推动红色教育与残疾人文化服务深度融合，让残疾人走出家门、共享公共文化服务，进一步丰富了残疾人的精神世界，筑牢了自强奋进的思想根基。

据了解，下一步，淇县残联将常态化开展残疾人文化进家庭“五个一”活动，不断创新形式、丰富内容，切实增强残疾人的获得感、幸福感，助力残疾人共享美好生活。

北阳镇南阳村开展免费技能培训

技能送到村 增收有门路

本报讯（记者 朱迪 通讯员 刘雨佳）9月7日，一场旨在提升村民就业技能、拓宽增收渠道的免费技能培训在淇县北阳镇南阳村落幕。此次培训由北阳镇联合淇县豫工技校共同举办，为期7天，将实用的养老照护技能送到村民家门口。

课程设置紧贴农村居家照护与养老服务实际需求，涵盖老年人日常生活护理、健康监测、应急处置等内容，兼具针对性和可操作性。为保障教学效果，培训班配备了1名主讲教师和1名助教，采用“视频演示+讲师精讲+手机题库刷题巩固”的多元化教学模式，确保学员听得懂、学得会、用得上。

参与培训的40余名学员主要来自村内低保家庭、残疾人家庭及有学习意愿的村民。值得一提的是，附近的宋窑村有多名学员每日坚持赶赴南阳村学习。课堂上，学员们全神贯注、认真记录、主动实操，务求求真，扎实掌握每一项护理技巧。大家纷纷表示，此次培训接地气、实用性强，不仅提升了居家照护能力，更为自身就业开辟了新路径。

据介绍，下一步，该镇将持续聚焦群众需求，常态化开展多门类、高质量的免费技能培训，并不断优化“送教下乡”服务模式，精准对接民生需求与就业市场，切实为群众就业增收赋能。

以美为光 向阳前行

——记残疾人自强创业者贾贝贝

□本报记者 陈艳艳 通讯员 艾倩

美，是每个人心底共同的向往。对于1989年出生的贾贝贝而言，爱美不仅是一份爱好，更是她跨越坎坷、实现自我价值的力量。她身残志坚，在挫折中坚守初心，深耕素颜美业，以真诚与坚韧闯出属于自己的一片天地，也用自身经历鼓舞着更多人勇敢追逐生活的美好。

近日，记者来到贾贝贝位于淇滨区汇金广场的门店。店内整洁温馨，灯光柔和，贾贝贝正细心为顾客做皮肤护理，手法娴熟轻柔。忙完手头工作，她从容落座，把自己跌宕却充满力量的故事向记者娓娓道来。

命运磨砺 心底藏着自卑的阴影

贾贝贝的老家在周口。一岁多时因患上小儿麻痹症，右腿出现肌无力。此后，为了给她治病，父亲带着她辗转多地求医。

她至今清晰记得在北京就医的往事：父女二人挤在狭小的地下室，医院挂号排队耗时漫长，“那时候排队要很久，我害怕我熬不住，就自己守在队伍里，让我先躺下睡觉，快轮到的时候再喊我过去看病。”回忆起当年的经历，贾贝贝语气平静。从小到大，她先后经历了近10次手术。

上四年级那年，父母来到鹤壁创业，贾贝贝便跟随家人迁居鹤壁，在此扎根生活。经过长年累月坚持锻炼，如今静坐时，旁人很难看出她身体的缺陷。但现实仍有不便，她无法长时间行走，每逢换季，右腿和脚部总会传来不适感。

“我骨子里就有不服输的性格，能自己

扛的事情，尽量不去麻烦别人。”贾贝贝说，自己认定的目标就会拼尽全力。命运带来的磨难，曾在她心底埋下自卑的阴影。外表阳光开朗的她，内心时常敏感怯懦。她热爱美术，也考上了大学，却因内心的胆怯与自卑，没能走进大学校园。即便如此，她依旧热爱生活，喜欢观察穿搭、琢磨妆容，始终坚信：变美，能够唤醒一个人内心的自信。

这份倔强的背后，离不开家人长久的托举。谈起家人给予的支持，贾贝贝告诉记者，父亲常常鼓励她：“孩子，你想做什么，爸都支持你，只要你认定的事，就大胆去闯吧。”爱人也十分心疼她，为矫正她的走路姿势专门制作鞋子，还时常宽慰她：“不用给自己太大压力，不管怎么样，我都会陪着你。”正是这份来自家人的莫大支持，给了她追逐梦想的勇气。

逐梦寻美 跌跌撞撞中坚定创业初心

2011年，在北京学习化妆的妹妹，为贾贝贝指明了新的方向。怀揣对美的向往，在父亲的支持下，她毅然动身前往北京学习化妆技术。

学成归来，现实却处处碰壁。她做过销售员，也到小型化妆门店求职，身体状况让她屡屡遭遇轻视与贬低。一次次受挫，没有让她就此认输，她不断给自己打气：“我不是打工的料，我是当老板的料。”

此后，她摆地摊、售美妆品，所做的一切始终围绕“美”展开。在她眼中，化妆只是短暂地修饰容貌，卸妆之后回归本真，这时候才是真的美。机缘巧合下，经朋友介绍，贾贝贝专程前往漯河考察某素颜护肤品牌，十分

认同品牌理念。2017年，她正式加盟，开了属于自己的小店。

她始终坚持走平价路线，希望普通大众都能负担得起变美的服务，凭借专业技术帮助顾客打造素颜好状态、重拾自信。创业之路布满坎坷：开店3年，受房租上涨影响，经营压力陡增，她无奈关停门店，休整了1年。休整期间她并未停下脚步，持续参加培训，提升专业本领。1年后，她在朝歌里人文小镇重启小店，之后又升级门店，搬迁至淇滨区汇金广场。

经营路上，她也曾遭遇顾客投诉、言语苛责，委屈时忍不住落泪，甚至萌生放弃的念头。陷入迷茫焦虑时，贾贝贝常常阅读国学书调节情绪。书中“遇见美好之前，先要打磨自己的心智”这句话深深打动了她。她学着独处，学着与自己和解，慢慢不再在意旁人异样的眼光。年少时因身体缺陷不敢穿裙子，如今的她坦然接纳自我，活得豁达从容。

以诚待人 以己微光温暖更多追梦人

贾贝贝的经商理念深受父亲影响。父亲经营建材生意，时常教导她：“会做人，才会做生意，待人真诚，就一定能够成功。”这句话箴言，贯穿着她的创业历程。

在门店里，贾贝贝真诚对待每一位顾客。常来店里的顾客劳姐感慨：“贝贝不光手艺好，待人更是真心实意，跟她聊天就像跟老朋友谈心一样。”不少女孩因为色斑、痘印等问题内心自卑，来到店里情绪低落。每当这时，贾贝贝便会分享自己的经历来开导她们：“我身体有缺陷都可以一步步走出来，



贾贝贝在给顾客做皮肤护理。

贾贝贝供图

你们也一定可以越来越好。”

真诚相待，让许多顾客渐渐变成交心的朋友。平日里，看到她腿脚不适时，会有热心顾客主动分享泡脚缓解不适的小妙招儿，这份双向的温暖，支撑着她一路向前。

如今，贾贝贝也尝试开启直播拓展客源。谈及直播，贾贝贝说：“我不想靠博取同情获得流量，想把自己努力生活、认真打拼的最美模样展示给大家。”这份底气，来源于一路走来的沉淀。她坦言，早年摆地摊、做微商积累人脉，再加上过硬的护肤技术，让门店拥有稳定的客流。

个人奋力打拼的同时，也离不开残联部门的支持。“像贝贝这样自主创业的残疾人，我们会主动做好政策对接，及时推送各类扶持政策。只要有帮扶方面的需求，我们都会积极沟通，尽最大努力给予支持。”淇滨区残联副理事长李鲜说。

人生难免有缺憾，但内心的力量足以冲破困境。贾贝贝凭着热爱与真诚脚踏实地前行，既成就了自己，也用一束微光，照亮了更多普通人的生活。