



4500万人！这个“头号杀手”住院人数居全国第一

大脑发出的求救信号，你收到了吗？

本报记者 晏飞

8月7日，国家医保局公布了一组令人心惊的数据：2023年至2025年，脑梗死医保结算住院人次位居所有疾病之首，3年累计出院人次超过4500万。

4500万！这意味着平均每天就有超过4万人因脑梗住院。脑梗，已经成为我国居民致残和致死的头号病因之一。可很多人不知道的是，脑梗从来不是“突然”降临的。

一星期咬破三次舌头
儿媳硬拉她去了医院

65岁的姜大娘怎么也没想到，自己差点因为一句“老话”耽误了救命。

那天吃晚饭时，她又咬到了舌头，这已经是一周以来的第三次了。老伴笑着说：“老话说‘馋咬舌头饿咬腮’，她就是馋了！”姜大娘也跟着笑，摆摆手说没事。可儿媳却越看越不对劲，婆婆不只是总咬舌头，最近吃饭时手里的筷子和勺子也经常往下掉。

儿媳妇坚持要带她去医院，正当一家人还在讨论要不要去的时候，姜大娘突然感到一阵头晕眼花，说话也含含糊糊吐字不清。

家人立即将她送到徐州医科大学第二附属医院（徐州矿务集团总医院）。神经内科副主任医师翟羽佳检查后判断，这是短暂性脑缺血发作（TIA），医学上俗称“小中风”，是脑卒中的前兆。好在送医及时，医院立即开启卒中绿色通道，从患者进医院大门到溶栓药物注射入体内，前后不到20分钟。姜大娘的症状很快缓解，语言和肌力逐渐恢复。

小中风是大脑在喊“救命”

“小中风”到底是怎么回事？翟羽佳打了个比方：如果说脑卒中（也就是大家常说的“中风”）是大脑发生了“强烈地震”，那么，“小中风”就是大地震前的那次“预警”。

它的特点是发病突然，发作持续几分钟，病人通常在30分钟内完全恢复正常。正因为它来得快去得也快、不留后遗症，很多人就像姜大娘一样，以为“没事了”“休息一下就好”，恰恰错过了最佳的干预时机。

翟羽佳提醒，小中风常常反复发生，多则每天好几次，少则几周、几个月甚至几年才发作一次。已发作过小中风的患者，一个月内的



AI制图

再发风险是无发作人群的30倍。大部分患者在小中风发生后的一两周内，就可能发展成会造成永久残疾甚至夺命的急性脑梗。

这些信号千万别忽视

翟羽佳说，小中风发作前，大脑微血管已经发生梗死，导致脑组织缺血性坏死，损伤了支配舌肌或咀嚼肌运动的神经，所以口腔和舌头才会“不听使唤”。

以下这些信号，哪怕只出现一次，也应该立即就医：

一是看一张脸，看面部是否不对称、口角歪斜。二是查两只胳膊，双臂平举10秒钟，是否有一侧手臂无力、下垂，甚至根本抬不起来。三是聆听语言，是否突然言语不清、表达困难，或者听不懂别人在说什么。“这就是判断脑卒中常用的120法则。”翟羽佳说。

除了这3个典型信号，翟羽佳还特别提醒大家留意一些容易被忽视的“非典型”前兆：

首先是突如其来的眩晕或剧烈头痛，感觉天旋地转、站不稳，或从未经历过的剧烈头痛。其次是视力突然异常，单眼或双眼视力模糊、眼前发黑、看东西重影。此外还有局部麻木和平衡失调，例如一侧面部、嘴唇、舌头或肢体出现麻木感，好像“半边身体不是自己的”，或者突然步伐不稳、摇摇晃晃，像喝醉了酒。频繁咬舌头、筷子拿不稳，就像姜大娘那样也是脑卒中的表现之一。

另外，这4个地方出现异常，也高度提示“小中风”。第一处是手指，若手指发麻，伴合不拢就要小心了，这很可能是短暂性

脑缺血发作的征兆。甚至会出现一只手或一只脚失去感觉，然后是一只胳膊、一条腿、半边脸或半边身体变得麻木，手指攥拳无力等。第二处是舌根，患者舌根发硬，说话不利索、含糊不清，出现语言障碍。还会表现为喝水容易呛水、吃饭容易呛着、咬到舌头等。第三处是头面部，当病变累及神经时，患者会出现面瘫症状，甚至还会有短暂性看不见东西，数秒钟或数分钟即可恢复。第四处是下肢，双腿或单腿软弱无力，即使在平地也会摔跤，肢体感觉出现异常，腿脚不灵活、无力。以上这些症状出现任何一条都可能是缺血性脑卒中的信号。

翟羽佳特别强调：如果上述症状只持续几分钟或几小时就完全消失了，千万不要以为“好了”。这极有可能是小中风，是脑梗发生前最明确的“最后通牒”，哪怕症状已经完全消失，也必须立刻就医。

预防脑梗，从今天开始

翟羽佳指出，小中风多发于50岁至75岁的中老年人，但近年来发病呈现低龄化趋势。有高血压、糖尿病、冠心病、房颤等慢性疾病者；血脂、血液黏稠度明显增高者；长期大量吸烟或酗酒者；肥胖、缺乏运动者；有脑卒中家族史者等人群尤其要提高警惕。

翟羽佳建议，日常生活中，每天保证1500—2000毫升饮水量，晨起一杯温水稀释血液；饮食遵循低盐、低脂、低糖、高纤维原则；适度运动但不过度疲劳；勤测血压，稳住高血压；戒烟戒酒；控制体重；保持情绪平和。

医保政策周周见2026年第28期

职工医保参保缴费篇（一）

等7个参保经办地区（简称参保地）。

（1）具有我市户籍或持有我市公安部门发放的《江苏省居住证》、无雇工的个体工商户以及非全日制、临时性和弹性工作的人员（简称灵活就业人员）。

（2）破产企业领取安置补偿费的人员、与用人单位解除劳动（人事）关系的人员、在再就业服务中心内退人员和协保人员，可以以个人身份，按照属地原则参加职工医保。

2.职工基本医疗保险基金如何筹集？

答：（1）基本医疗保险费由参保单位和参保人员双方按规定及时足额缴纳，参保人员应当缴纳的基本医疗保险费由参保单位从其工资收入中代扣代缴。

（2）参保单位按职工工资总额的9%缴纳基本医疗保险费，在职职工按本人工资收入的2%缴纳基本医疗保险费。

（3）以个人身份参保的人员，以10%的缴费比例缴纳基本医疗保险费，享受基本医疗保险待遇。

3.用人单位未及时、未足额缴纳基本医疗保险费有何后果？

答：基本医疗保险费非因法定事由不得缓缴、减免。用人单位未按时足额缴纳基本医疗保险费的，由社会保险费征收机构责令限期缴纳或者补足，并自欠缴之日起，按日加收万分之五的滞纳金；逾期仍不缴纳的，由有关行政部门依法处罚。 本报记者 晏飞 整理

徐州医保周周见
人人参保有医靠
惠徐保 徐州人专属的补充医保

1.职工医保参保范围是哪些？哪些人员可以以个人身份，按照属地原则参加职工医保？

答：本市所有用人单位，包括企业、机关事业单位、社会团体、民办非企业单位（简称参保单位）及其职工，均应当按照属地原则参加职工医保。全市分设市区（含贾汪区）、丰县、沛县、睢宁县、邳州市、新沂市、铜山区