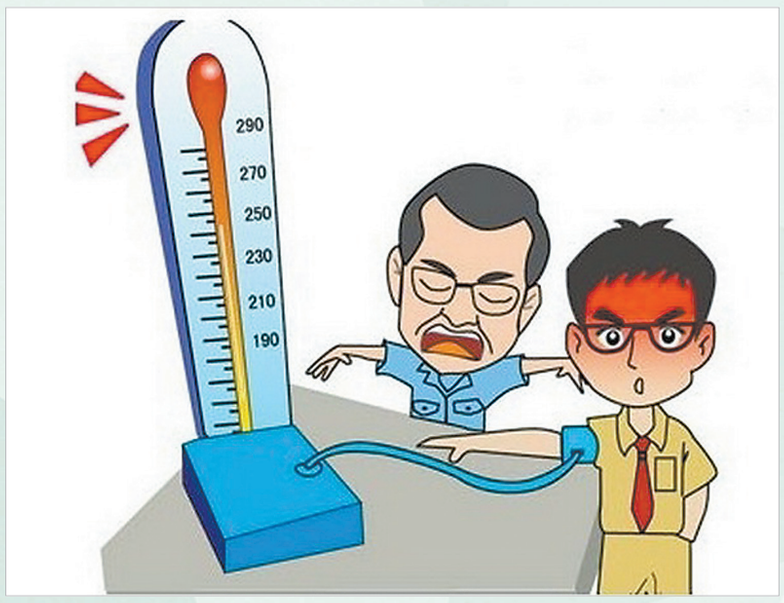
六个“一过性”症状 可能是卒中预警信号

2020年10月29日,是第15个“世界卒中日”。脑卒中是脑中风的学名,是一种突然起病的脑血液循环障碍性疾病,又名脑血管意外。卒中有什么样的危险信号?卒中有哪些常见误区?如何预防卒中的发生?北京中医药大学东方医院脑病一科医生李楠楠和王垚为大家科普脑卒中的认识与预防。


(资料图片)

卒中的危险信号

卒中,中医名为中风,具有发病率高、致残率高、死亡率高和复发率高的特点。所以在日常生活中大家需要对它的症状,尤其是易被忽视的发病先兆有所了解,以便于及时发现并采取相应的措施。

“一过性”症状

我们对于“一下子就过去了”的症状往往不会很重视,但其实它们可能是卒中的预警信号。常见的“一过性”症状有:

一过性言语的不流利、含糊

一过性的肢体麻木无力,尤其是只发生在身体一侧

一过性的嘴歪、舌歪

一过性的遗忘

一过性的眼前发黑

一过性的意识水平下降,甚至是昏迷

反复的眩晕感

反复的眩晕是后循环缺血很重要的一个症状,这类眩晕可能伴随着很强烈的旋转感。眩晕后可能伴随着平衡感下降、站立不稳和双腿发软,头晕、恶心呕吐、出汗等症状。

头痛

很多人觉得头痛可能是意味着卒中的发生,但其实卒中时头痛的发生率并不高。“我没有头痛,所以我应该没有卒中”这句话是没有科学依据的。

如果出现了上述症状中的一条或者多条,应该第一时间拨打120等待救援。家属应该尽量帮助患者平躺、避免情绪波动、有条件的话监测血压和心率情况。如果患者出现呕吐,家属需要帮助患者侧卧,并清除口腔内容物,避免食物、假牙等进入气管。

卒中的常见误区

卒中,是常见的致残性疾病。但是往往越熟悉就越容易出现“想当然”的情况。还有可能因为这些误区,贻误诊断治疗的时机。常见的误区主要有以下几种。

与我无关

很多中青年人认为卒中是老年病,与自己无关。实际上这个观念是错误的。首先,卒中是从新生儿到老年都可能发生的一种疾病。青年人卒中在过去十年内的发病率在逐年增加。目前考虑可能与青年患者高血压、高血脂、吸烟、肥胖等危险因素的增加有关。

颈动脉筛查=中风筛查

颈动脉斑块的检查包括狭窄闭塞,其与动脉粥样硬化有密切关系。但是颈动脉斑块也仅仅是卒中的多种危险因素之一。颈动脉不存在问题并不意味着不会发生卒中。

脑血管检查正常就不会患脑血管病

脑血管检查正常并不意味着不会患脑血管病,例如高血压、代谢相关问题、吸烟等危险因素同样会导致卒中。

抗血小板药一定能预防卒中

抗血小板药是预防卒中发作的有效药物,但它并不是万能的。一些不常见的脑血管病,比如脑淀粉样变,抗血小板药并不能起到预防卒中的效果。

卒中恢复了就不用再吃药

不少患者觉得卒中恢复了,就不用再吃药了,其实卒中是血管性的终身性疾病。虽然急性期已经度过了,但是血管问题仍然可能存在,需要管理好危险因素。

卒中的预防

大脑虽然只占人体体重的2%至3%,但是人体约1/5的血液和1/4的氧在供养大脑。因此如果缺血缺氧超过3至5分钟就会造成脑机能的严重障碍、细胞死亡乃至脑死亡。大脑并不能抵抗长时间的缺血缺氧,因而需要在它发生前做一些积极应对。目前脑血管病的危险因素有很多种,可以分为可干预因素和不可干预因素。大家平时需要对不可干预因素提高认识,也要对可干预因素做积极的干预。

可干预的脑血管病危险因素

脑血管病危险因素有高血压、高血脂症、糖尿病、房颤、非瓣膜性心脏病、烟、酒。

对这些危险因素进行干预,可以有效地预防脑血管病。疾病的干预可以采用药物或手术治疗等手段。同时戒烟戒酒也有利于降低卒中发生的风险。

戒烟可降低卒中风险

烟草中含有上百种有害物质。在过量吸烟或长期吸烟的前提下,这些有害物质首先会引起血管内皮的损伤,会促进血小板聚集、动脉硬化,引起血栓。因此建议吸烟人群尽快戒烟。戒烟5年以后,卒中的危险性可以降至不吸烟的水平。

饮酒容易引起卒中

研究发现,经常饮用高浓度的烈性白酒会使卒中的发生率提高数倍。因为过量饮酒会使胆固醇增加,促进动脉粥样硬化,也促进小动脉硬化,同时会引起血管的反应性变化,增加卒中的风险。

(王宗)

相关链接

于都开展免费义诊慢阻肺筛查

本报讯(肖章荣 宋嘉华)10月29日是第15个世界卒中日。当日,为传播“医体融合”在卒中预防和康复等环节的重要作用及相关知识技能,有效推动全民健康生活方式行动,于都县人民医院携手北大人民医院、梓山镇中心卫生院,在于都梓山镇潭头社区开展免费大型义诊、讲座和慢阻肺筛查活动。

上午8时许,医务人员刚刚到达现场,早早排队等候的群众就纷纷走上前来,向医生陈述各自病情。发放健康宣传手册、登记义诊资料、量血压、问病情、看片子、开方子、免费送药……医生们忙着为患者排忧解难。得到帮助后,一个个患者脸上舒展开了久违的笑容。

义诊结束后,于都县人民医院卒中科专家丁荣椿、北大人民医院刘强博士,在潭头村新时代文明实践中心进行了《卒中病和运动锻炼与膝关节保护——常见运动误区》的健康讲座。

据悉,今年世界卒中日主题为“医体融合,预防卒中”,倡导运动与医学防治相结合,推动卒中的预防和治疗。脑卒中是导致人类致残和致死的主要疾病之一。去年,于都县人民医院累计为卒中患者溶栓取栓140余例,今年1月至9月份已成功溶栓取栓120余例。



中老年人健身的注意事项

延年益寿是每个中老年人的愿望,健身是防病强身的重要方法。但中老年人在生理和心理上有其特殊性,加上中老年人体质状况各异,所患基础疾病也有差异,所以中老年人健身锻炼有讲究。掌握这些健身注意事项,对中老年人健康非常有益。

1.做好身体状况的评估,听取专科医生的意见。

中老年人的体质健康情况实时评估,包括健康体检、体质体格测试。特别是对心脑血管方面的机能进行评估,听取专科医生的意见。另外,还需到运动医学科进行体质体格测试,为运动量及运动方式提供科学依据。

2.做好天气和运动场所的危险防范。

中老年人应根据专业机构的体质体格测试和基础疾病情况,明确健身目的,制定健身项目、运动强度等计划,循序渐进。了解日常运动场所、器材设施及周边环境,防范可能发生的意外情况。运动场所,最好选择市政部门管理、符合国家安全标准、有定期维护的体育设施设备,注意查看体育器械使用说明、注意事项和特别警告,不要盲目操作和使用。组团健身,是互相关照的最好方法,成员间可以知晓彼此的状况。出门前要知晓天气情况,突发天气,场地出现不安全,老人应急差,都容易出现意外。

3.了解中老年人锻炼的特殊性

中老年人体质体格有很大差异。随着年龄的增大,不管从心理上还是机体上,应急机能都有不同程度的衰退。所以,中老年人不宜进行激烈、速度快、强度大、竞争性强的体育锻炼,宜选择以柔为主或刚柔结合的运动方式。在运动中,要根据自己的舒适情况,随时调整或者停止运动。在锻炼中,中老年人对不好的情绪要进行有效控制,如焦躁、冲动甚至抑郁等常见的不良情绪,以免由于情绪不佳发生意外伤害。

4.健身的准备工作。

健身的准备工作包括许多方面。比如饮食准备,根据健身项目、医院相关科室,如运动医学科的体质评估和有基础疾病相关科室的评估,对运动前、运动中以及运动后营养膳食进行合理安排,比如糖尿病患者,使用胰岛素或者其他降糖药后,避免空腹健身,防止血糖突然减低。运动前的准备,还包括各种缓和的热身活动,关节、韧带等软组织的舒展,以适应后期强度稍大的健身活动。健身时间尽量避免出行高峰期,如上下班时间,以免交通拥堵、公路繁忙,出现意外。掌握部分急救知识,如心外按摩、外伤的基本处理等,如果出现意外,可以第一时间进行帮助和处理,等待支援。

总之,中老年人掌握正确的健身方法,对延年益寿、增加情趣、陶冶情操,具有很大的帮助。只要持之以恒、修身养性,定能达到目标。

(朱道信 赣州市人民医院运动医学科)

赣州市人民医院运动医学科独家协办
运动与健康
运动医学 赣南品牌骨科
电话:0797-5889797

健康教育

正确选用保健食品

保健食品指声称具有特定保健功能或者以补充维生素、矿物质为目的的食品,即适宜于特定人群食用,具有调节机体功能,不以治疗疾病为目的,并且在规定剂量之内,对人体不产生任何急性、亚急性或者慢性危害的食品。保健食品可补充膳食摄入不足或调节身体机能,健康人群如果能够坚持平衡膳食,不建议额外使用保健食品。

我国对保健食品实行注册审评制度,由国家市场监督管理总局(原国家食品药品监督管理总局)对审查合格的保健食品发给《保健食品批准证书》,获得《保健食品批准证书》的食品准许使用保健食品标志。保健食品标签和说明书必须符合国家有关标准、法规的要求。消费者可根据自身需要,正确选择国家主管部门正式批准和正规厂家生产的合格保健食品,但不能代替药品。

消费者应注意药品和保健食品不能混着吃,药品治病,保健食品改善身体状态,如合理使用,二者都能为健康服务,但同时服用保健食品和药品则存在一定风险。建议选购保健食品时,首先应当咨询专业营养师,了解自己有无必要、是否适合食用保健品,制定个性化的营养补充方案;其次,选择正规超市、药店、专卖直营店等销售渠道购买保健食品,不要听信非正规渠道宣传误导;再次,要认清保健食品包装上的蓝色草帽标志;最后,仔细阅读保健食品标签说明书,明确适宜人群,注意用法及用量、保质期等信息。

(王宗)



下期刊登预告:

《健康教育》将在2020年11月6日8版,刊登中国公民“健康素养66条”第24条解读“注意个人防护,避免职业伤害”。敬请关注。

中医堂

中医六法缓解牙痛

牙周病是人类最古老最普遍的疾病之一。首都医科大学附属北京中医院口腔科主任医师解昱认为,根据牙周病临床常见的症状,如牙龈红、肿、疼痛、出血及牙齿松动,可将其归属为中医“牙宣”“齿衄”“齿动”等病的范围。

中医学认为,火热、瘀滞、虚损三个方面是牙周疾病的主要病机。火热多因胃肠积热、感受外邪引起。胃肠之热多郁于阳明经而化火,火循经上炎颌面故牙痛。瘀血阻络,气血凝滞也是“牙宣”的一个重要病机。瘀血造成血行不畅而凝滞,出现牙痛龈肿等症状。

风为百病之长,风邪是引起牙周病的主要原因,因此祛除风邪是牙周病的重要治法,再辅以外治法,就可以提高疗效。从古到今,中医中药有不少治疗牙周病的疗法,如内服汤剂、丸剂、散剂,外用擦药、涂药、贴敷、含漱等。由于外治疗法可以减少内服药物造成的毒副作用,因此它在缓解牙痛方面起着重要作用。这里推荐6个快速缓解牙痛的外治法。

●**按摩疗法**:取肩井穴(在乳头正上方与肩线的交接处),用力按压30秒,以能耐受为度,再压再放松,反复几次直至牙痛缓解为止。一般按压治疗经过1~3分钟,疼痛即可减轻。

●**含嗽疗法**:鲜马齿苋捣烂取汁含漱,并以其汁渍润局部,每日数次,一般一日后疼痛即可逐步减轻;或取五倍子,煎煮取汁约250毫升,温度合适时,噙漱药汁,稍待片刻吐出,连漱3次。

●**夹药疗法**:取细辛适量,夹于两片生地之间,含于牙痛处,咬紧,3~5分钟即可缓解牙痛。

●**药液疗法**:取花椒、冰片、荜茇(bì bá),煎取浓汁,用消毒棉签蘸药液外搽患处,并用棉球浸透药液后置于患处上下牙之间咬紧,一般经过15~30分钟可以减轻疼痛。

●**纳鼻疗法**:取白芷、冰片,共研细末,用时每次取药末少许置于鼻前庭,经过1~3分钟即可达到缓急止痛的效果。

●**填药疗法**:取无菌棉球蘸五冰散药粉少许放于龋洞内,一般用药3~5分钟后即可收到止痛效果,痛止后将棉球取出。

解昱表示,中医强调“上医治未病”,日常生活中应养成良好的口腔卫生习惯,注意牙齿保健,比如饭后用茶水或清水漱口,每日叩齿等。 (宗禾)

健康资讯

这两个时间点,孩子睡好能长高

孩子的身高一直是家长们关心的话题之一。在很多人的认知中,身高多受遗传因素影响,这让很多身高并不高的家长很担心。其实,遗传只是决定身高的一个先天因素,后天因素也很关键,其中最重要的一点就是坚持运动和保证睡眠。

运动有利于平衡骨骼生长及全身的钙、磷代谢,加速矿物质在骨内沉积,刺激生长激素分泌,同时使骨承受适宜的压力,促进骨骼生长。有的家长觉得孩子在学校每周的体育课上运动就行了,其实这远远不够。要促进身高增长,孩子每周至少要运动4~5天,每次30~45分钟。适合的运动项目包括弹跳运动,比如跳绳、跑步等;四肢伸展运动,比如单杠、仰卧起坐、体操等;全身运动,比如篮球、排球、羽毛球和游泳等。

人体生长激素呈脉冲式分泌,它有两个分泌高峰,一个是夜间9点至次日凌晨1点,另一个是早晨5~7点。所以,要想孩子长高的一个重要因素就是早睡觉,最好是晚上9点前入睡,同时家长也要做好模范带头作用。保证睡眠时间的同时,还要保证睡眠质量,要为孩子营造安静的睡眠环境。

此外,后天因素还有一个重要的方面——营养。蛋白质和矿物质在身高的增长中起着非常重要的作用,平时多给孩子吃蛋、肉、鱼、乳类、大豆等食物,不让孩子偏食、挑食、暴饮暴食、狼吞虎咽和吃零食。 (田明达 吴珺)


近日,赣州市疾病预防控制中心专技人员为中心城区一家电影院观影群众测量体温。当天,市疾控中心派驻防疫组,对该影院观影厅及其他活动区域开展消毒工作指导,同时,协助影院为观众测量体温,并提醒他们规范佩戴口罩,保持安全距离,严格落实各项防控措施。 欧阳龙 记者陈少芬 摄