

秋冬交替 小心中风来偷袭

季节交替时,也正是卒中病高发之际。据世界卫生组织统计,全世界每6个人中就有一人可能罹患卒中,每6秒钟就有一人死于卒中,每6秒钟有一人因为卒中而永久致残。10月29日是第14个“世界卒中日”,今年的主题是“预防为主,远离卒中”,如果能健康生活,养成好习惯,远离卒中(中风)并不难。



病案: 50多岁教授凌晨突发脑卒中

50多岁的李教授,平时工作非常忙碌。去年4月的一天凌晨他突然瘫倒在地,右边肢体失去知觉。家人呼叫120将他紧急送往当地医院,医生判断为脑卒中随即马上溶栓抢救,但效果不佳,于是紧急转到其他医院再接受介入取栓,术后右侧肢体活动恢复,意识清醒。

但3天后,正在住院的李教授因对侧血管堵塞,突发大面积脑梗,发生第二次脑卒中。虽然紧急手术取栓成功,但恢复效果不如第一次。

“三天内两次中风很危险,医生说能救回来就不错了。”李教授的老伴说。

脑卒中是怎么一回事

神经科专家王丽娟指出,脑卒中(脑中风)是一种急性脑血管疾病,通常分为缺血性和出血性两大类,缺血性卒中为主要类型。

缺血性卒中按照受累部位可分为大血管闭塞和小血管闭塞,其中急性大血管闭塞具有高死亡、高致残率等特点。而李教授正是这一种情形,能及时送院并抢救回来,而且还恢复不错,实属万幸。

王丽娟介绍,脑卒中可导致肢体瘫痪、语言障碍、吞咽困难、认知障碍、精神抑郁等。而高血压、血脂异常、糖尿病,以及不良的生活饮食习惯与脑卒中的发生关系密切,降低血压,控制血脂,保持健康体重,可降低脑卒中风险。房颤是引发缺血性脑卒中的重要病因,建议房颤患者遵医嘱采用抗凝治疗。

预防记住“健康四大基石”

王丽娟提醒,脑卒中的预防要以“健康四大基石”为主要内容,即合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡。日常生活行为应注意:

1.注重合理膳食,每日食盐摄入量不超过5g,减少摄入富含油脂和高糖的食物,限量食用烹调油,每天饮水要充足。

2.酌情量力运动,以大肌肉群参与的有氧

耐力运动为主,如健走、慢跑、游泳、太极拳等运动,活动量一般应达到中等强度。防止过度劳累、用力过猛。

3.克服不良嗜好(吸烟、过量饮酒、久坐等),注意气候变化、保持情绪平稳。

4.老年人应防止过快改变体位,避免便秘,定期进行健康体检,发现问题早诊早治。

如何快速识别急性脑卒中

中国推出了适合国人的急性卒中快速识别方法即“中风120”,“1”代表看到1张不对称的脸;“2”代表查两只手臂是否有单侧无力;“0”代表聆(零)听讲话是否清晰。如果通过这三步观察怀疑患者是中风,可立刻拨打急救电话120。

时间就是生命,卒中的救治越早越好。专家强调,急性缺血性脑卒中发生后最有效的治疗是短时间内开通闭塞的血管,越早治疗效果越好。

(据《羊城晚报》)



炒素菜加点八角

在很多人眼中,素菜味道寡淡,难以下咽。其实,只要烹调方法得当,素菜也可以做得很美味,比如加点八角。八角也叫大茴香、大料,烹调后有强烈的芳香气味,无论卤、酱、烧、炖,都可用到。

烹调白菜、冬瓜、土豆、扁豆等

素菜时,加入八角,能带来肉香味。具体做法为:锅烧热,放入油;待油四成热时,放入八角,用中小火煸出香气,转大火,加入要烹调的素菜。此外,八角还有其他作用:1.炖肉时去腥添香。清炖牛羊肉时,加入八角可以去除腥膻味,使菜肴更加香醇;

2.腌菜时增风味。腌制鸡蛋、鸭蛋、雪里蕻、香椿等食物时,加入八角可以增加菜肴的风味;3.拌菜时直接用作香料油。油烧热加入八角,炸出香味,拌菜时可以与葱姜蒜搭配使用。

好八角呈红棕色且有光泽,一

般为八个角,瓣纯厚,英边开裂缝较大,闻上去有股甘草香味儿;而劣质八角的外表呈绿褐色或棕褐色,颜色深浅不一、无光泽,有少数圆点状突起的小油点,瓣角不完整,碎粒多,外表皱缩且带有灰尘等杂质。

(据《生命时报》)