

“小中风”症状如何及早发现



很多人都知道,中风是人类健康的“头号杀手”,不仅发病率高,致死率和致残率也相当高。或许很多人都不知道,有些严重中风(特别是缺血性中风)在发生之前是有预兆的,它们常常会以其特有的方式给患者一次或数次“警告”,相当于足球比赛中,

裁判向犯规的运动员亮出的“黄牌”。

“小中风”就是这样一张具有中风预警作用的“黄牌”。作为中风的“前奏”,“小中风”的发生是在提醒患者,必须立即采取干预措施,以免遭遇“红牌罚下”的结局。

特点:病情轻,易忽视

通常所说的“小中风”,指的是病情较轻、症状持续时间较短、可自行恢复的一类中风,如缺血性中风。缺血性中风主要表现为突发一眼失明或复视(看东西有重影),口齿不清,半边肢体麻木、无力、活动障碍,半边面部麻木,头晕,站立不稳等。缺血性中风发作时间短,大多不超过1小时,5~20分钟最常见,最长不超过24小时。

特别提醒:“小中风”的症状轻微、发作时间不长、大多能自行缓

解,很容易被患者忽视。许多患者在走路、吃饭或打麻将时,突发半边肢体麻木、活动不灵便,或出现头晕、站立不稳等,经过一段时间的休息后,不适症状完全消失,便误以为是太累了的缘故,没有引起重视,更不知道这就是中风,自然也无法获得及时、有效的诊断和治疗。

本质:“小症状”,大问题

无论是“小中风”,还是严重的中风,其病因、危险因素和病理改变都是一致的。也就是说,“小中风”患者尽管症状轻、发作持续时间短,但

其脑血管的损害状况并不见得比大中风患者要轻。更为关键的是,“小中风”的复发率很高。也就是说,“小中风”容易“一发再发”,而一旦再次发作,就可能不是“小中风”,而是高致死率、高致残率的“大中风”了。“大中风”一旦发生,除少数脑梗死患者在起病4.5小时内可以接受溶栓治疗外,其他任何治疗都只能起到一定的对症、支持作用,疗效非常有限。

特别提醒:与毫无预兆就发生严重中风的病人相比,“小中风”患者是幸运的,因为他们获得了一次“亡羊补牢”的机会。临床上,不少老

年人在出现疑似“小中风”症状时,常因为“不想给家里人添麻烦”、“晚上去医院不方便”,或者自认为“睡一觉就会好”,而没有及时去医院就诊,白白错过了最佳治疗时机,把“小中风”拖成了半边肢体完全瘫痪的“大中风”。在此提醒广大中老年人,特别是患有高血压、糖尿病、高血脂症,以及抽烟、饮酒者,一旦出现突发半边肢体麻木、无力,一眼失明或复视,口齿不清,走路不稳,头晕,一过性意识丧失等症状,一定要立即去医院就诊。

诊断:症状为主,影像学检查为辅

为尽快获得正确的诊断和治疗,疑似“小中风”患者应选择去设有神经内科的医院就诊。通常,医生会根据患者的临床表现、体征和影像学检查,作出诊断。

特别提醒:诊断“小中风”的最重要依据并不是影像学检查结果,而是临床症状。如果没有临床症状,就不能妄下诊断。随着CT检查的日益普及,不是“小中风”而被误诊为“小中风”的患者不在少数。临床上,部分老年人没有任何临床症状,仅仅因为偶尔做了次头颅CT,发现脑内有“腔隙性梗死灶”,而被一些医生错误地戴上了“小中风”的“帽子”。其实,70岁以上老年人如果做头颅CT或磁共振检查,脑内或多或少都会有一些“腔梗”灶,看到“腔梗”灶,并不意味着患了“小中风”。还有一种情况是,部分老年患者因持续头昏、头晕或头痛多日去就诊,做CT或磁共振检查,提示有“多发腔梗”,也被诊断为“小中风”。其实,只要医生能够仔细询问病史,便会发现这些患者的症状与“小中风”的症状有很大区别,“多发腔梗”并非导致其持续头痛、头晕的真正病因。

防治:控制危险因素,降低复发风险

当被确诊为“小中风”以后,患者应尽早在医生指导下接受规范治疗,控制各种危险因素,争取把中风复发的风险降到最低。具体治疗措施包括:改变不良生活方式,在医生指导下长期服用抗血小板药物(如阿司匹林等),严格控制血压、血糖和血脂等。

不少患者对“何时停药”问题非常关注。特别是当他们发现自己的血脂、血糖等指标已经降至正常时,都希望能尽早停药。这其实是一种不科学的认识。治疗高血压、高血糖和高血脂症唯有坚持长期用药,才能保持血压、血脂和血糖的稳定。患者在用药后各项指标降至正常,仅代表用药有效,并不表示疾病已经被治愈。一般,抗血小板药、降压药、降糖药、降脂药等,都需要终身服用。(39健康)

冬季雾霾天气可饮食润肺

入冬以来,很多人担心雾霾干燥的天气会对肺脏造成损伤。专家建议,冬季适当调节饮食,可达到清肺、润肺、养肺的功效。

第三军医大学重庆新桥医院营养科主任王建博士介绍,临床医学研究显示,反复呼吸道感染的人约有七成的血清中维生素A水平低于正常值。缺乏维生素A,会使呼吸道上皮和免疫球蛋白的功能受损,容易引起呼吸道感染。因此,冬季可多吃富含维生素A、β-胡萝卜素的食物。王建博士推荐了几款家常食谱,包括“银耳、莲子、百合、排骨汤”“银耳羹”“豆浆粥”“鸭肉粥”等,他说,冬季食用这些食物,具有清肺、润肺和养肺的功能。

此外,由于存在个体差异,因此,有针对性地根据自身情况选择润肺饮食效果更好。王建博士介绍,痰多、咳嗽者可多吃白萝卜,内火旺盛的人可食用绿豆,而百合、荸荠用来煮水食用效果都不错。

(辛华)



老人天冷洗澡水别太热

冬天,很多老人洗澡时喜欢把水温调得高一点,而且洗澡时间也会有意识地延长,觉得不仅能净身,还有御寒、疏通经络的作用。其实,这对老人来说有很大风险。老人冬季洗澡最需要控制的就是水温和时间,对于有心脑血管疾患的人尤其要注意。

老年人血管弹性差,调节功能弱,对于较大的温差很难适应。长时间高水温的环境,会使大量的血液淤积在体表,这时循环回心脏的血流量明显减少,导致心、脑等器官缺血、缺氧,极易诱发心脑血管疾病。有动脉硬化的人更加危险,会使动脉硬化狭窄部位的血流缓慢,血液凝固,形成血栓。此外,冬季洗浴间的水蒸气较多,如果洗浴时间太长,也可能造成大脑缺氧,导致脑出血、心绞痛等。

老年人冬季洗澡水温不宜高过40℃,洗澡时间在15分钟左右即可,尽量不要超过半个小时。要注意洗浴间的通风,避免蒸气过多导致缺氧。患有心脑血管疾病、糖尿病的老年人,在洗浴前最好能进食一些治疗药物和适量的食物。如果在洗浴时出现头晕、眼花、恶心、心跳加快等症状,应马上到外面躺下休息,喝点热水或糖水,能很快恢复。老年人洗澡时最好不要反锁房门,家中有亲人陪护为好。(石新)

女人长期生气易诱发8种疾病

女人生气身体会有什么变化?生气时还伴随着哪些不利健康的因素产生?看了以下介绍,你就会努力远离不良情绪,开心过好每一天。



1.加速脑细胞衰老:大量血液涌向大脑,会使脑血管压力增加。这时血液中含有的毒素最多、氧气最少,对脑细胞不亚于剂“毒药”。

2.长色斑:生气时,血液大量涌向头部,血液中的氧气会减少,包括二氧化碳在内的毒素增多。而毒素会刺激毛囊,引起毛囊周围程度不等的炎症,从而出现色斑问题。

3.伤肺:女性情绪冲动时,呼吸就会急促,甚至出现过度换气的现象。肺泡不停扩张,没时间收缩,也就得不到应有的放松和休息,从而危害肺的健康。

4.胃溃疡:生气会引起交感神经兴奋,并直接作用于心脏和血管,使胃肠中的血流量减少,胃肠蠕动减慢,食欲变差,严重时还会引起胃溃疡。

5.心肌缺氧:大量的血液冲向大



脑和面部,会使供应心脏的血液减少而造成心肌缺血。心脏为了满足身体需要,只好加倍工作,于是心跳更加不规律,容易引发疾病。

6.引发甲亢:生气令内分泌系统紊乱,使甲状腺分泌的激素增加,久而久之会引发甲亢。

7.伤肝:生气时,人体会分泌一种

叫“儿茶酚胺”的物质,作用于中枢神经系统,使血糖升高,脂肪酸分解加强,血液和肝细胞内的毒素相应增加。

8.损伤免疫系统:生气时,大脑会命令身体制造一种由胆固醇转化而来的皮质固醇,这种物质如果在体内积累过多,就会阻碍免疫细胞的运作,让身体的抵抗力下降。(新华)