

# 警惕脑卒中预警信号

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。又叫脑血管意外。神经内科专家表示,由于存在着明显三高(发病率高、致残率高、死亡率高)现象,脑卒中危害巨大,并出现明显年轻化趋势。在预防上,要对高血压、糖尿病、高血脂、肥胖、吸烟等危险因素尽早采取干预措施,并警惕“预警信号”突然出现。



**脑卒中突袭而立之年白领**  
我三个月前得过一次脑中风,好在病情不算严重,但现在右半边脸还感觉有些麻木,右手也有些活动不便”,32岁的白领小张,在这次患病之前压根儿没想过自己年纪轻轻竟

然会患上脑卒中。“7月初,为了制定、完善一套营销企划方案,我曾经连续加班一周。一天晚上加班吃饭时突然一阵严重的头晕眼黑,右手和右腿无力,想叫同事帮忙扶一下自己,可话到嘴边却说不清楚”。此后,小张

被紧急送往医院救治,经检查,是典型的脑卒中。现在,他定期到医院复查,在医生的指导下逐渐改正原先吸烟、过量饮酒、不运动等一些生活习惯。“脑卒中原本在60岁以上的人群中高发,但近年来,发病人群已经逐

渐年轻化。40多岁的脑卒中患者已经很常见,有时候甚至收治过20多岁就患脑卒中的病例,这与经常熬夜、酗酒、吸烟、缺乏锻炼、工作强度高、工作压力过大等因素有很大的关系”,专家表示。

**别把以下危险因素当儿戏**  
“近年来,脑卒中(俗称脑中风)发病率持续快速升高。脑卒中一旦发病,后果非常严重,除部分患者死亡外,多数遗留偏瘫、失语等残障,给家庭和社会造成沉重的负担”,据介绍,脑卒中是由于向大脑输送血液的血管病变引起的一种急性脑功能障碍,它可能影响患者生活的方方面面——身体影响(例如:瘫痪和虚弱);沟通能力(例如:语言、理解力);感知影响和大脑机能(例如:思维过程、情绪和记忆力)。“脑卒中所带来的严重危害已经引起广泛的重视,但对于引发该病的危险因素,不少人却知之甚少”,对此,专家表示,危险因素的控制是脑血管疾病防治的关键,如果控制得当,脑血管疾病可以得到有效控制,应特别注意以下8项脑卒中危险因素——  
(1)高血压病史,或正在服用降压药;(2)房颤和心瓣膜病;(3)吸烟;(4)血脂异常或未知;(5)糖尿病;(6)很少进行体育运动;(7)明显超重或肥胖;(8)有脑卒中家族史。  
针对以上危险因素,具有其中3项危险因素的要进行卒中筛查,脑卒中发生最主要、最基础的原因是不健康的生活方式,要预防脑卒中的发病,最根本的一点是要树立健康的生活方式,避免吸烟、过量饮酒、摄入过多的热能和身体活动不足而造成的肥胖等危险因素。进行有规律的活动和锻炼,注意劳逸结合。多吃一些含

纤维素较高的食物如:蔬菜、水果、谷、薯、豆类食物等,少吃盐和高脂饮食。有效控制高血压和糖尿病及高血脂。此外,及时解压、放松心情也是必要的、有效的方法。但是,对血管已有基础性病变的人群来说,及早筛查出病因及病变程度,并给以适当的干预,即脑卒中的二、三级预防,仍应是一项重要的防控措施。  
缺血引致脑卒中致死或严重伤残的一个主要原因是颈动脉狭窄。在颈总动脉和颈内、颈外动脉的分叉处极易产生斑块,由此造成的颈动脉狭窄导致了脑卒中的发生。通过彩超对颈动脉状况的筛查,既可对狭窄不甚严重的患者及早给以行为指导或药物干预延缓其狭窄进展,又可对狭窄严重的患者采取支架置入或颈动脉内膜切除手术治疗,去除其发生卒中的病源,减少卒中的发生及其后的伤残。

**警惕“预警信号”突然出现**  
据专家介绍,尽管脑卒中来势急躁,但它也是可防可治的。一般情况下,脑卒中发生前数天内出现各种一过性先兆症状,应特别注意以下预警信号——  
突发的一侧面部或肢体的麻木或无力;  
突发的视力模糊或失明,尤其是单侧;  
失语,说话或理解语言困难;  
突发严重的原因不明的头痛;  
不明原因的头晕,走路不稳或是突然跌倒。  
以上症状的持续时间可能短到几秒钟。但不论时间长短,只要发生以上症状,就应及时就医,避免严重或致命的脑卒中随后发生。

(刘伟)

## 老年人禁用儿童眼药水

一些家长为了防止假性近视和缓解眼疲劳,到医院给孩子买了眼药水,有些老人误认为这些眼药水能缓解眼疲劳,但点后会带来极大的危害。

这些防止假性近视和缓解眼疲劳的眼药水,大多数为短效睫状肌麻痹剂,能缓解睫状肌痉挛,扩大瞳孔,改善近视眼症状,但对老年人来说,瞳孔扩大,会引发青光眼,出现视物不清、眼睛发胀、眼痛、头痛、恶心、呕吐等症状,故老年人不要擅自点这些儿童眼药水。

(时英)

## 牙龈上火含点食醋

很多人到了秋天出现牙龈肿痛、口干等干燥上火症状,可先含漱食醋3~4毫升,每次含漱3分钟后咽下,重复3~4次,而后按压合谷穴20分钟。两手可以交替,用拇指屈曲垂直按在合谷穴上,做一紧一松的按压,频率为每两秒钟一次,即每分钟30次左右。  
需要注意,指压合谷穴时应朝小指方向用力,而非垂直手背的直上直下按压,这样才能更好地发挥此穴位的疗效。

按压的力量需要有一定的强度,穴位下面要出现酸、麻、胀的感觉,即有“得气”现象为好,通常半小时后疼痛可逐渐消失。一般左侧牙痛掐右合谷穴,右侧牙痛掐左合谷穴。

合谷穴,属于手阳明大肠经的穴位,是一个很重要又好用的穴位,具有疏风止痛、通络开窍之功。简易找法即将拇指和食指张开成45度角时,位于骨头延长角的交点即是此穴。或者拇指、食指合拢,在肌肉的最高处取穴。

(刘康)

## 肩膀疼未必都是肩周炎

遭遇肩部疼痛时,人们常常会联想到患了肩周炎,尤其是中老年人,觉得年纪大了得肩周炎很正常。事实上,并非所有的肩关节疼痛都是由肩周炎引起的,相反,肩周炎只占一小部分。  
虽然人们对肩周炎这一疾病耳熟能详,但其发病率并没有想象中那么高。随着磁共振检查手段的普及以及对肩关节疾病研究的深入,专家发现,引发肩关节疼痛和活动困难的主要“元凶”是:肩袖损伤、肩峰撞击征、肩关节不稳等。据统计,这三者的发病率占肩关节疾病的70%左右,远高于人们熟知的肩周炎,其严重性也远远超过肩周炎。  
在排名前三位的肩关节疾病中,肩袖损伤位列第一。年龄的增长、劳累过度、外伤以及肩部外展活动频繁等原因,都容易引起肩袖损伤。其主要表现是:肩部疼痛、压痛,活动时加重、弹响,肩关节功能明显受限,时间久了甚至会出现肩袖肌肉萎缩,并会引起肘关节疼痛等。肩袖损伤多见于40岁以上的男性,且往往是在没有明显的外伤下发生的。

值得注意的是,大部分肩袖损伤患者并没有听说过这一名词,因而没有得到及时、正确的治疗,导致病情加重。专家提醒,如果把肩袖损伤错当做肩周炎来治疗,不仅对症状的缓解于事无补,还有可能越治越严重,甚至会造成肩关节功能的严重损伤。

(解方)

## 中年女性易犯的健康错误



春永驻,美丽依旧。中年衰老是自然规律,不必为此抑郁烦恼。与容貌相比,健康更重要。

**不锻炼**  
尽管中年时会出现腰酸背痛腿不宁等各种疼痛,锻炼也必须坚持不懈。事实上,锻炼有助于缓解疼痛,防止老年疾病。瑜伽和快走都是不错的选择。  
**睡眠不足**  
中年时,有时感觉晚上睡得很好,白天却仍然很疲劳。专家表示,实际情况可能是“欺骗性睡眠”,高效睡眠时间缩短,其结果不仅直接写在脸上,而且可能增加糖尿病等疾病的风险。  
**忽视牙齿健康**  
牙齿发黄更显老。人到中年,保护牙齿不仅是关注牙齿外表的问题,更重要的是,牙齿健康涉及全身健康。

**过分抗衰老**  
没人喜欢鱼尾纹,但是中年人没皱纹不真实也不自然。而经过肉毒杆菌美容或恐怖的丰唇术之后,也好看不到哪里去。正确的护肤产品有助于消除鱼尾纹等皱纹。  
**使用错误的化妆品**  
使用错误化妆品会让人显得更老。专家表示,粉底和遮瑕霜等化妆品每半年至1年应该更换一次。使用化妆品一定要注意有效期。  
**胸罩不合身**  
中年之后,女性应该根据体型变化换戴更合适的胸罩。否则,非但导致身材欠佳,而且容易导致乳房健康问题。

(李佳)

女性进入中年,需要更加精心的保养。但有时一些疏漏,会给健康埋下重大隐患。美国一家杂志社最新载文,刊出了健康专家芭芭拉·格鲁弗曼总结出的中年女性应避免的十大健康错误。

**没有意识到自己需要改变**  
中年女性最大的健康错误就是什么都不做改变,头发、化妆品和服饰等一切照旧。专家表示,适当改变,能增强机体适应力,也对女性心理有很大的鼓励作用。  
**没有在服装方面花足够的钱**  
任何年龄想买到称心如意的服装都是一种挑战,而人到中年时,苗条身材或许早已成为历史,想买件合身的衣服更困难。大多数女性需要在服装上面增加开支,以便服饰更合身。  
**与20岁时的自己比较**  
很少有女性到中年时依然能青