

立即行动 赶走中风



●5月25日是世界预防中风日,让我们学着识别早期症状,预防中风。

●全球每六秒就有一人中风,其中老人还占绝大多数。

●中风的病情来势汹汹,30%的患者再也抢救不过来,即便幸运的生存下来,也或多或少会留下残疾。

中风到底怎回事

中风也叫脑卒中,是对急性脑血管疾病的统称,以猝然昏倒,不省人事,伴发口角歪斜、语言不利而出现半身不遂为主要症状的一类疾病。病因则是大脑里面的血管突然发生破裂出血或因血管堵塞造成大脑缺血、缺氧而引起。临床分为脑梗和脑出血两大类。

至于中风的成因,罗本燕说主要可以分为三大类——

成因一:高血压、高血糖。有大量的研究表明,血压越高,动脉硬化的程度就越严重,发生急性心肌梗死或中风的几率就越高。原因是血压升高时,血流有力地冲击血管壁,使血管内膜破损,血中脂质颗粒更易沉积,形成斑块。而糖尿病患者因为长期持续性高血糖,胆固醇极易沉积,也就容易造成动脉硬化。

成因二:血液本身有问题,比如血液的黏稠度太高。

成因三:心脏方面的一些疾病。

因此,“三高”人群是中风的高危人群。另外,肥胖者与一般人比较,发生中风的机会要高40%。为什么胖人容易发生中风呢?这与肥胖者内分泌和代谢功能的紊乱,血中胆固醇、甘油三酯增高,高密度脂蛋白降低等因素有关。此外,吸烟也是危险的因素。据统计,约有20%的脑血管病患者吸烟会导致中风。烟草中

含有大量的尼古丁,尼古丁可使人的体重下降、食欲减轻,但同时胰岛素抵抗和皮质醇增加,这些都是导致血糖和血压升高的因素,最终导致中风。

身体警报要重视

“中风的病情来势汹汹,30%的患者再也抢救不过来,即便幸运的70%能生存下来,也或多或少会留下偏瘫、失语等残疾。”专家说,尽管如此,大家也不必过于紧张,其实任何疾病都有先兆,如果自己能及时地发现先兆,并及时就医,那么治疗效果就比较好。

大量临床经验证明,只有少数病人在中风之前没有任何征兆,绝大多数病人都有因脑部瞬间缺血的表现而发出的各种信号。不少患者中风前都会出现头晕、眼睛突然发黑、原因不明的跌倒、肢体麻木等信号,而这些信号往往容易被忽视。如果能警惕出现中风前的信号,就可以阻止或推迟中风的发生。

50多岁的严大伯是位太极拳爱好者,每天早上必打一个多小时的太极拳。不久前,严大伯打太极拳做右腿单立的动作时,突然感觉着地的右腿没有力气。

“当时我觉得很奇怪,从来没有过这样的感觉,我的右腿好像没了知觉似的。”严大伯说,他的拳友们都认为他肯定是颈椎或者腰椎出了问题,可是他的颈椎和腰椎一向很好。当时,他就怀疑这可能是中风的前兆。“对于我的怀疑,拳友们都不相信,说我是自己吓自己。”

严大伯到医院经过磁共振检查,果然他的左脑有脑血栓,医生说 he 来得很及时。严大伯说,当他自己拎着包去住院时,护士都说像他这样的病人真少见。“护士们说他们这里的

中风住院病人很多都是抬着住进来的,哪里有如我这样看着这么健康的。”严大伯现在康复得很好,“住院了两个星期,现在工作还在干,太极拳照样打,一切和以前一样,我不说谁能看得出我差点中风啊!医生说得多亏治疗得及时,我是把病消灭在萌芽状态了。”

“像严大伯这样的病人很少,很多人都会忽略身体发出的一些警报。等到昏倒之后再送来医院,愈后的效果就会差很多。”专家说。

那么如何早期识别中风,及时就医,避免中风引起的其他疾病?专家介绍了美国心脏学会、卒中学会制定的3个简单的测试:第一,微笑——让患者露齿微笑,如果他的脸扭曲不正常,就有面瘫的可能;第二,举手——让患者闭眼,伸出双手臂平举,如果一只手老往下掉,则非常危险;第三,言语——学说一句完整的话,如果说不清,那么智力已出现明显下降。

中风之后需防痴呆

中风之后最容易忽视的是,中风患者中1/4会发生卒中后痴呆。

专家告诉记者,不久前,有位70多岁的大伯坐着轮椅,儿子推着他来看病。大伯已发生过3次中风,虽然很幸运地都被救了回来,但是,最近大伯经常不自觉地笑,家人的名字也叫不出来,家人担心他中风又发作了。

专家检查后发现,这位大伯这次不是中风,而是因为前几次的中风引起了卒中后痴呆。

据了解,年龄≥60岁,在中风后3个月出现卒中后痴呆的比例高达16%~26%。专家提醒,如果发现家中老人中风后变痴呆了,就要警惕了。

(胡健)



献血注意事项

为了保证血液质量,消除献血反应,保护献血者健康,献血者献血前、献血时和献血后要注意以下事项。

1.献血前。不要空腹,饮食应清淡,不要吃油腻的食物。因为空腹献血可能会发生晕针;吃过油腻的食物可能会造成脂肪血,影响血液质量。可以适当饮用一些水,增强血量调节功能。应禁酒,更不宜服药。因为饮酒后献血可能会影响到转氨酶检测结果,导致血液检测结果不合格而报废;药物被吸收入血,会增加受血者的过敏机会,也可能与受血者的用药相矛盾,产生不良反应。应有充足的睡眠,不要过累,更不易做剧烈活动;初次献血者可以阅读一些献血的宣传资料,消除顾虑,防止献血反应的发生。同时,献血前还应把两臂洗干净,以防止采集的血液被污染和针眼处的感染。

2.献血时。要保持良好的情绪,精神不要紧张,想想自己能捐血救命、奉献爱心、积善成德、功德无量,心情自然舒畅。采血完毕起床或站立时不要过猛,用手指压迫穿刺点10分钟并抬高手臂,休息10~15分钟,无异常反应方可离开。

3.献血后。献血后可以正常工作和生活。穿刺点上的敷料至少保留24小时以上,洗澡以淋浴为好,避免脏水污染针眼,以防感染。献血后24小时内避免剧烈运动、高空作业和过度疲劳,保证充足的睡眠。饮食上及时补充水分,有助于血容量恢复;食用易消化的食物和水果,当日避免饮酒,避免暴饮暴食。有时在针眼周围有青紫现象,这是因为有少量血液渗出血管外的缘故,不要紧张,24小时后做几次热敷,就会逐渐消退。个别出现倦怠感觉者,只要注意休息好,保证充足的睡眠,也会很快改善症状。如还有其他不适,可向当地血液中心或中心血站及其采血点咨询。

(申飞)

“五”动防中风

有研究表明,经常让手指、脚趾、脖颈等进行适度运动,有助于预防脑部发生小中风的危险。

手指运动

经常从事手指工作的人,如工笔画家、篆刻艺术家、演奏器乐的音乐家等,较少发生脑中风,且多高寿。研究发现,在神经反射疗法中,刺激神经末梢(尤其是脚趾、手指)比直接刺激脊髓效果更佳。刺激(或者说勤练)手指最好的活动,莫过于玩健身球。

脚趾运动

脱掉鞋子,仰卧在硬板床上,两脚自然伸直,两臂放在身旁,做两足抓挠练习(双脚脚趾下弯;然后让脚趾复原,此为1次),重复50至100次。这节活动也可以脱掉鞋子,坐在椅子上,两脚前伸做。

脖颈运动

脖颈运动增强了头部血管的抗压能力,颈部的肌肉、韧带、血管和颈椎关节因此增加了耐力,减少了胆固醇沉积于颈动脉的机会。脖颈操大致有以下动作:左顾右盼——每天左右旋转头部,开始宜慢,幅度宜小,不妨慢慢增加旋转次数和旋转幅度,注意转头时脖子要往上伸;摇头晃脑——将头下垂在胸前,以极慢的速度将头先以顺时针方向缓缓绕10圈;再以逆时针方向缓缓绕10圈,早晚各做一遍;耸肩——采取坐姿或站姿,两手叉腰,做两肩上提、放下动作,一上一下为1次,至少做30次。早晚各做一遍。

(可三)

健康成粽子市场主打概念

“随着人们的健康意识越来越强,端午佳节吃粽子也越来越向着健康和养生的方向转变。”离端午节还有近一个月时间,新品粽子已悄然上市,记者发现,健康成为各大粽子厂家的主打概念。不少厂家在粽子中加入了黑糯米、野米、薏仁、紫米、燕麦、山药等材料推出新品,有的还加入了海鲜、水果。

端午粽子提前上市

记者日前走访各大商场、餐饮门店发现,粽子已被摆在显眼位置。与往年不同的是,在全国倡导节俭的背景下,今年商家的主推产品多为200元左右价位的平价礼盒,“天价礼盒”已难寻踪迹。

据销售人员介绍,早在4月底,端午粽就已经在商超百货有售。与去年相比,今年粽子的价格略有上涨,袋装粽涨幅两到三成,礼盒粽涨幅一成左右。而传统小店的粽子价格略有上涨,如裹蒸粽普遍在5元以上。业内人士表示,今年粽子价格较去年普遍上涨,主要原因是人工成本及原材料价格都上涨了。其中,原材料供应商和制作的人工成本较去年上涨超过20%,豆类上涨约30%。

不过,记者留意到,今年高档粽子礼盒明显

减少。随着国家对公务消费限制严格,今年商家对礼盒粽定价颇显谨慎,最便宜的礼盒100多元就有交易。

“健康养生粽”受欢迎

“精选美国苏比利尔湖区的野米、泰国高品质糯米等健康食材,以野生冬叶包裹,用天然炭火蒸煮,不含添加剂,口感独特……”记者在走访市场中发现,今年粽子市场除了传统畅销的肇庆传统裹蒸粽、视水豆沙粽等极具岭南特色的粽子外,更多养生健康的粽子也纷纷面市。

据记者了解,养生系列礼盒粽着重在改善食材来推出新口味。比如野米粽,由肇庆冬叶、野米、红豆、五花肉、精盐、五香粉配制而成,野米原产自北美洲,被誉为“谷物中的鱼子酱”,含有极高的营养价值,除了蛋白质、脂肪、碳水化合物外,还含有丰富的钙、铁、锌、维生素B1、B2等。野米中还含有一种独特的天然抗氧化剂,具有排毒、润肤的功效,是一种不可多得的天然健康养生食品。

而黑糯米粽内含的黑糯米营养价值很高,有“药米”、“黑珍珠”之美称,除含蛋白质、脂肪、碳水化合物外,还含丰富的钙、磷、铁、维生素B1、B2,具有补中益气、补脑健肾、收宫暖脾胃



之功效,有较高的滋补作用。

“通过精心选材、传统工艺、科学的食材配比,炭火蒸煮和灭菌真空锡纸封装的保险技术,让粽子有更长保质期的同时彰显与众不同的品质。”粽子生产厂家相关负责人表示,“健康养生粽”应节又健康,在市场上颇受欢迎。

(李煜)