

预防脑卒中 其实也简单

入秋已深,天气渐凉,又到了脑卒中的高发季节,面对这个死亡率和致残率都极高的疾病,该如何防控呢?其实并不难,只要您能做到以下几点就能远离脑卒中。

清淡饮食 低钠、高钾饮食能降低血压,建议多吃蔬菜、水果(富钾食物)、坚果、豆类及五谷杂粮食物,常吃大蒜,少吃红肉(猪肉、牛肉、羊肉),多吃白肉(即鱼类与禽类),尤以鱼类为优;烹饪时尽量用植物油(含不饱和脂肪

酸)代替动物油(含饱和脂肪酸)以及各种人造黄油,尤提倡用橄榄油,即所谓“地中海饮食”。研究发现,地中海饮食可以降低胆固醇的沉积,以减少患心脑血管疾病的风险,还可降低中风和记忆力减退的风险。

戒烟限酒 研究发现,吸烟可使卒中死亡风险增加1倍,吸烟者卒中风险是不吸烟者的2倍,被动吸烟者的卒中风险同样会增加。而饮酒者切不可贪杯,男性每日饮酒量不应超过2小杯,女性每日饮酒量不应超过1小杯。

控制体重 体重指数过高和腹型肥胖均是卒中的危险因素,超重和肥胖者可通过健康的生活方式、良好的饮食习惯、增加体力活动等措施减轻体重,以降低卒中风险,建议健康成年人坚持适当的有氧运动,每周3-4次,每次40分钟。

生活规律 生活饮食不规律,熬夜加班,精神压力大导致高血压的患病年龄年轻化,而高血压



是脑卒中最主要的危险因素。

防寒保暖 低气温可促使血液中纤维蛋白原含量增加,使血液浓度增高,导致血栓形成,也可以使外周血管紧张度增加,血压升高,增加卒中的危险性。因此,中老年人在秋冬季节应注意防寒保暖。

心态乐观 乐观、平和的心态也是预防卒中不可缺少的因素,需要提醒的是,预防卒中不是老年人的事,因此,保持平和的心态也不应是老年人的事,而应从青年就开始,才能达到有效的防控目的。

湖南中医药大学第二附属医院针灸中风口副主任、主任医师 李丹丹

颈椎牵引 注意角度时间

长期使用电脑及伏案工作者最易诱发颈椎病,引起颈背疼痛、上肢无力、手指发麻、头晕、恶心、呕吐,甚至视物模糊、心动过速及吞咽困难等症状。牵引是治疗颈椎病的有效方法,但不可盲目。

颈椎牵引的目的主要有两个,一是使颈椎椎间隙增大,以利于椎间盘减压、纠正椎动脉扭曲;二是调节颈椎椎间孔大小,以利于神经根减轻压迫。然而,牵引的疗效与牵引的设备、牵引重力、牵引时间、牵引角度等因素关系密切,如果处置不当,非但无效,甚至会使原有症状加重。那么,牵引应注意些什么呢?

首先,应注意牵引的角度。一般来说,以轻度的前屈位,即头前屈与躯干呈10-20度角为宜,但也不是绝对。对于颈椎间盘突出、椎体后缘骨刺形成的患者,不宜采用前屈位;早期症状较轻的患者,以颈椎自然仰伸位牵引较好;椎管狭窄及黄韧带肥厚的患者,则应避免后伸位或仰倾位牵引;而颈椎生理曲度明显变直的患者,最好采取仰卧位睡姿牵引,再逐渐后伸牵引,亦可实行间歇式牵引,以恢复颈椎的正常生理曲度。

其次,要注意牵引的重量、时间。牵引重量一般是从3-5千克开始,逐渐增加到8-10千克,每次牵引的时间在10-30分钟,每个疗程以3-4周为宜。但具体还应根据患者的具体情况和牵引效果而定,一般以牵引时无头晕、疼痛,牵引后症状减轻、无疲乏感为宜。

最后,还有一些人是不适合做牵引治疗的。1)伴严重心脑血管疾病者;2)颈椎严重退行性改变、骨桥形成者;3)颈椎管骨性狭窄超过1/2的患者;4)严重骨质疏松、椎动脉狭窄者;5)年龄低于18岁者;6)颈椎骨折和椎体滑脱的患者。

湖南省职业病防治院康复科 副主任医师 孙丽华

本版协办单位
湖南省职业病防治院
长沙市雨花区新建西路162号
电话:0731-85602016
网址:www.hnzfzx.com

张医生信箱

“间质瘤”是恶性肿瘤吗?

张医生:

我今年70岁,上个月因排尿困难、上腹部隐痛到医院检查,经B超发现除了患有前列腺增生外,左肾上腺还有一实质性肿块,医生考虑这个肿块来自胃壁,手术切除后送病理报告为“胃间质瘤”。请问,什么是间质瘤?是良性还是恶性的?

读者 李先生

李先生:

中南大学湘雅医院主任医师罗学宏回复,间质瘤(GIST)是一类起源于胃肠道间叶组织的肿瘤,占消化道间叶肿瘤的大部分,发病率约为0.1-0.2/万,男性稍多于女性。发病部位以胃最多,约占60%-70%,小肠占20%-30%,结肠、食管<10%。GIST临床表现缺乏特异性,肿瘤较小时(直径<5厘米)往往没有任何症状,肿瘤较大时(直径>5厘米)可出现上腹部不适、隐痛,上消化道出血,黑便等。

间质瘤是一种独立的肿瘤,有良性,也有恶性的,但恶性居多,其恶性风险度评估主要依据肿瘤大小及细胞分裂象。目前诊断GIST主要依靠胃镜、消化道造影、CT和正电子发射计算机断层扫描(PET-CT)等。

外科手术是GIST的首选治疗手段,对于小于2厘米的肿瘤,可以临床观察,大于2厘米的肿瘤建议手术治疗;手术切除的原则是保证切缘阴性的整块切除,同时避免肿瘤破溃及肿瘤细胞的腹腔种植。

张医生

跟名医学养生 “巧吃核桃抗百病”

糖尿病、颈腰椎关节病、心脑血管病、前列腺等疾病,均可参照此书自行调理痊愈



揭开大脑与 中老年慢性疾病的关系

细心的人都会发现,一个人身体好不好,看头就是晴雨表。面色红润,双眼有神,头发乌黑,耳聪目明都是体质健康的象征。如果出现视力下降,记忆力减退;头晕眼花,耳聋耳鸣,脱发掉发,那十有八九预示你体内已经开始滋生慢性病了!

不同的慢性疾病,表现在头上的症状又各有不同。如:糖尿病会导致视力下降,出现白内障。高血压会导致头晕脑胀,冠心病则会引发耳鸣加重,颈腰椎关节疾病又会并发头痛或短暂性昏厥等等。为什么会出现这些情况?

据悉,由上海中医药大学福享中医院荣誉院长、原上海华东医院内科主任、曾担任多位国家领导人保健医生82岁高龄的中医泰斗纪本章老先生亲自指导出版的《巧吃核桃抗百病》一书,就详细介绍了全身慢性疾病与头部健康的关系。纪老先生提出“人老先老,百病先治脑”的概念。书中介绍了脑细胞减少是导致各种慢性疾病的主要元凶,更用大量临床实例证实了“通过巧吃核桃补大脑,来康复多种慢性疾病的实用方法”。而且,纪老强调,中老年防治慢性病,应该越早开始越好。0731-88047325

这全新概念的提出,一举颠覆了传统医学对慢性疾病的治疗模式。通过巧吃核桃,不仅各种头部病能快速消除,多种慢性疾病临床康复效果更是惊人。

该书不仅详细描述了如何通过巧吃核桃,使高血压、糖尿病、冠心病、前列腺疾病等多种慢性疾病得到逐渐康复的真实事例,而且有近万例终生吃药的患者通过巧吃核桃,逐步摆脱西药,过上了健康人幸福生活的真实案例,更有大多数人并因此实现长寿目的。

数万慢性病患者:

读书解疑惑,在家康复少花钱

《巧吃核桃抗百病》一出版就受到很多患者热捧,首批抢鲜读者更是坦言受益匪浅:

“这前列腺毛病吃药打针花了不少钱,根据此书的方法,几个月下来,前列腺好了,肾不虚了,身体好,活过百岁没问题!”

“高血压、冠心病吃药不少,参照书中的调理方法,原来服用的西药几乎不吃了,心不慌头不晕了,浑身舒畅,多年的腰腿痛毛病也不犯了。”

在中老年医促会的要求下,为造福百姓。即日起,《巧吃核桃抗百病》一书在全国免费赠阅。糖尿病、高血压、冠心病、颈腰椎关节疾病、心脑血管疾病及并发症、前列腺疾病、失眠便秘、耳聋耳鸣、视力下降、肾虚肾亏等患者均可拨打400-689-7536免费领取。

不花冤枉钱,健康活百年:5000本慢性病康复宝典全国免费发放



不花1分钱 教你《巧吃核桃抗百病》

今起免费发放

免费领取热线:400-689-7536

声明:申领到本书者有机会享受数千元健康补贴

★本次活动为公益惠民活动,全程不收任何费用,只要你一个电话,书本即可送到家!

健康卡通



腿抽筋 掐人中

腿抽筋怎么办?医学专家介绍了几个办法,可以有效缓解。1、用拇指或食指的指腹用力按压人中穴,直至穴位有酸胀感。2、立即坐起,腿伸直,然后双手用力将脚掌注脚背方向扳。3、用拇指和食指压后脚跟两侧,并用力上下搓动。4、马上下床,忍痛用患足前掌向下蹬地。

图/文 陈望阳