

脑血管病患者难过冬?

专家送你安全过冬锦囊



最近一波冷空气袭来,气温迅速下降,对于脑血管病患者,特别是中风患者来说,寒冷的冬天可不好过。

低气温可使体表血管的弹性降低,心脏负荷加重,可使血压进一步升高,使原本脆弱的血管破裂,而发生出血性脑血管病。

冬季是呼吸道疾病高发期,上呼吸道感染发病率增高,发热等因素可以诱发脑血管病。

冬季烤火不慎引发一氧化碳中毒,可以加重脑缺血的发生。

冬季人们滞留在室内,生活不规律因素可以诱发脑血管病的发生。

复旦大学公共卫生安全教育部重点实验室的研究发现,室外温度每降低1摄氏度,人体收缩压约升高0.19毫米汞柱,舒张压约升高0.12毫米汞柱,这是在针对上海50名高血压患者为期两年的跟踪调查后得出的结论。

脑血管病患者怎样安全过冬?

注意防寒保暖 严寒刺激会加重高血压病情,所以要注意防寒保暖,特别是寒潮袭来、气温骤降时,要注意及时添加衣服。

控制情绪 极度愤怒或紧张都可诱发脑中风,因此高血压病患者要保持乐观愉快的心情,切忌狂喜、暴怒、忧郁、悲伤、恐惧和受惊。

勤量血压 最好每天都量血压,发现异常能及时处理。

积极预防冬季疾病 冬季易患流感、咽喉炎、扁桃体炎、气管炎等,应注意预防和积极治疗。

坚持适量运动 应参加一些户外运动,以增强体质和耐寒能力,但必须根据自己的身体条件而定,最好不要做剧烈运动。冬季不应太早进行锻炼,阳光充足天气暖和的上午10时至下午3时是户外锻炼的黄金时段。

注意补充水分 冬季气候干燥,人体水分消耗多,要多喝水,多食鲜枣、柚子、柿子、柑橘等富含维生素的水果及绿叶和蔬菜。

生活规律 早睡早起,动静结合,劳逸结合。避免劳累过度,情绪紧张,烦躁不安等。

中南大学湘雅医院神经内科教授 刘运海 博士 贺威

脑血管病专刊



在家突发脑卒中如何急救?

如果患者在家中突然晕倒,随后出现口眼歪斜、流口水、说话含混不清或呕吐、一侧肢体瘫痪等症状,就很可能发生了脑卒中,家属要迅速识别,这不仅关系到患者能否得到及时救治,而且对减少后遗症、挽救生命都具有重大意义。

1. 家人应立即拨打120急救电话。

2. 使患者仰卧,呈头高脚低,头偏向一侧。头肩部垫高,呈头高脚低仰卧位,可以减少头部供血,减轻血管的压力;头偏向一侧可防止呕吐物误吸引起呛咳,或回吸入气管造成窒息。如果患者口鼻内有呕吐物阻塞,应想方设法抠出,保持呼吸道通畅。患者在未清醒的状态下,不要盲目给患者喂水。

3. 松开患者衣领、腰带等,如有活动性假牙应取出。

4. 脑卒中患者早期救治一刻千金,必须分秒必争,应尽快把病人送到有条件救治的医院,及早采取溶栓措施进行治疗。

5. 在医生明确诊断之前,不要给患者服用任何药物,防止掩盖或加重病情。

长沙市第三医院神经内科主任 主任医师 李嵩夫

中国慢性病前瞻性研究项目公布的一组数据显示,我国冬季心脑血管病患者死亡人数比夏天高41%。调查显示,在中国每12秒就有一人发生卒中(俗称“中风”),每21秒就有一人死于卒中,每年死于脑血管病的患者约130万,每年新发脑血管病患者约270万,而现有脑卒中患者则达到了700万。

为什么脑血管病患者难过冬?

寒冷的冬天对脑血管有着诸多影响:

人体受到寒冷刺激,交感神经兴奋,肾上腺皮质激素分泌增多,全身毛细血管收缩,血液循环外周阻力增加,血流受阻。

交感神经兴奋,血压升高。

寒冷刺激使血液中纤维蛋白原增高,促使血栓形成,堵塞血管,发生缺血性脑血管病。

预防脑卒中再发重在降压治疗

随着医学的不断进步,大多数脑卒中患者都能够安然度过急性期,转入恢复期。然而,首次脑卒中康复后仍然不可掉以轻心,因为二次脑卒中再发率高,据报道,首次脑卒中后的5年中二次脑卒中的再发率可达20%~27%。

医学专家指出,二次脑卒中再发的根本原因与高血压密不可分。临床资料表明,普通高血压病人的平均血压下降5.8mmHg(毫米汞柱),二次脑卒中再发率降低22%。老年单纯收缩期高血压病人在血压控制达标的情况下,可使二次脑卒中再发率降低36%。国外权威机构的多项研究证实,首次脑卒中后加强血压管理,可使二次脑卒中再发率下降28%~32%。越来越多的资料表明,凡是在首次脑卒中后,其血压大于140/90mmHg时,无论是何性别,何年龄,伴或不伴其他心血管高危因素,都要认真开展降压治疗。

目前认为,一般是在首次脑卒中后的1周至1个月内开展降压治疗。为保证足够的脑血流灌注量,特别强调平稳、缓慢、逐步的降压原则,也就是说,一定要避免降压速度过快。所以,医学专家建议小剂量使用降压药,以便在开展降压治疗后的1个月内将血压控制在140/90mmHg左右,再用1~2个月时间将血压控制在120/80mmHg或以下。

陕西省宝鸡职业技术学院副主任医师 韩咏霞

中风有迹可循

中风往往在没有明显先兆的情况下发病,其实,在中风发生之前如果留意仔细观察,还是能够发现一些反常的先兆。

头晕、头痛 突然头晕目眩,或原有的头晕、头痛加重,或由间断性头痛变为持续性剧烈头痛。头痛部位多在头的颞部、后枕部及全头部,或伴有恶心、呕吐。

单眼失明 一只眼睛忽然视物不清楚,或视物成双影。眼前有黑点,甚至看不见东西,在很短时间后即恢复正常。

舌根发硬 忽然感觉舌根部僵硬,舌头胀大,吞咽困难,查看舌头并无红肿现象。

鼻子出血 当血压不断升高时,已硬化变脆的鼻血管不能承受压力,可发生破裂出血。

白天嗜睡 人感到非常疲倦,觉得睡不够,就连白天也是睡意明显。专家们曾观察多例无明显原因而困乏嗜睡的中老年人,其中约有3/4的人在半年之内发生了中风。

哈欠连天 中老年人尤其

是心脑血管疾病患者,如无原因而出现哈欠频作,便是病态反应。

经常呛咳 在临床工作中发现,喝水或进食过程中出现呛咳,也是发生中风的迹象。

剃须刀落地现象 是指在用剃须刀刮脸过程中,当头转向一侧时,突然感到持剃须刀的手臂无力,剃须刀落地,可同时伴有说话不清,但常在1~2分钟左右完全恢复正常。这常提示缺血性脑卒中随时可能发生。

一侧麻木 突然感到一侧面部、手臂、指头麻木,特别是无名指麻木;耳鸣,听不懂别人讲话的意思;嘴歪斜合不拢、流口水。

语言与精神改变 指发音困难、失语,暂时的吐字不清或讲话不灵;或有写字困难。个性突然改变,沉默寡言、表情淡漠或急躁多语、烦躁不安。或出现短暂的判断或智力障碍;或有短暂的意识丧失。

湖南省第二人民医院副主任医师 谭奔腾

小动作改善脑供血

肩部运动 肩部放松,双手自然垂放于身体两侧,双肩由后向前旋转10次,再由前向后旋转10次,之后双肩上提放松各10次。可使肩部肌肉放松,缓解颈肩部神经血管压力,促进大脑供血。

颈部按摩 五指并拢,双手对指置于颈后,轮流按擦颈后部左右两侧,以皮肤轻微发红发热为宜。可促进颈部血管平滑肌松弛,减少血脂沉积。

头部按摩 五指分开屈曲,以指腹从前额缓慢旋转按压至头顶,再继续按压至脑后部。双手轮流交替按压各5次。可有效改善脑部血液循环,改善大脑供血。

转颈运动 颈部放松,平和舒缓地前后左右转动颈部,动作宜慢,转动至最大幅度保持5秒再向反方向转动。可增加血管的抗压力和韧性,活血通络。

刘姿含