

# 春季易发脑中风 做好六方面预防

中风,医学名叫脑卒中,是指脑血管破裂或阻塞,导致血液不能正常流入大脑所引起功能障碍的一组疾病。50%的中风发生在早春,在这个特殊的时期,要谨防脑中风,减少脑中风对患者的危害。那么,我们该如何做呢?下面,我们分别从气候、基础疾病、饮食、运动、不良嗜好、情绪等方面一一解答。

**1. 应对气候变化** 乍暖还寒,气温变化大,脑血管一缩一胀,则更是对已经出现病理改变的血管的考验。因此,我们应注意保暖,去寒冷的地方把帽子围巾等保暖措施做好。

**2. 控制好“三高”** “三高”是中风的高危因素,要配合医生的建议,管理好高血压、糖尿病、高血脂。如果已调整好了的患者,可以在家监测血压、血糖情况,并记录,带着监测结果定期去医院复查。如果没有调整好,目前可配合医院和社区的要求,按照医院流程至门诊就诊,外出时佩戴好口罩,勤洗手和手消毒,咳嗽时用纸巾捂住口鼻。“三高”患者要有良好的生活习惯,不要熬夜或过度疲劳,定期体检。

**3. 合理饮食** 蔬菜水果中含大量的维生素C,是一种有效的抗氧化剂,能够清除体内自由基。

据研究,血液中维生素C浓度越高,脑中风发病的危险越低;自由基越少,心脏病和脑中风的危险越小。

**4. 适度锻炼** 运动能提高人体抗氧化能力和免疫能力,有助于预防动脉粥样硬化,促进血液循环、改善脑供血。但是不可过度剧烈运动。

**5. 摒弃不良嗜好** 严禁酗酒、抽烟,不吸二手烟。大量的酒精会造成动脉粥样硬化,高血压患者禁止喝酒。吸烟会增加血液粘稠度和血小板聚集,易引起脑动脉硬化斑块,血栓堵塞脑血管。

**6. 避免情绪激动** 情绪突然激动,可促使血压骤然升高,脑血管已有病理改变的患者,极易发生脑血管破裂导致中风。因此,避免过度兴奋或悲伤。

## 发生中风时如何急救?

1. 解开患者衣领和裤带,取

下眼镜、活动性假牙、手表等物品,保持环境通风,呼吸通畅,平稳放置患者,勿聚集在患者身边。

2. 患者有呕吐时,使其头偏向一侧,以免误吸入肺。

3. 患者出现意识不清、心跳骤停、无呼吸或叹息样呼吸,懂得“第一目击者”急救知识的人,可按急救流程做初步的急救。不懂急救的人,可拨打120汇报清楚情况后,在专业人员的指导下操作。

4. 处理患者的同时,拨打急救电话120(打开免提,边说边处理),尽快将患者送往医院。

湖南省人民医院介入血管外科

张凌云 龙璇毅

## 长时间戴耳机 威胁耳部健康

在我国,听力障碍的患病率还是很高的,但耳部健康往往容易被公众忽视。湖南省郴州市第一人民医院耳鼻喉科主任、主任医师唐金勇介绍说,从日常接诊的情况来看,近年来青少年耳部健康方面的发病率逐步增高,不少人的发病与用耳不当有关。

很多人经常戴耳机长时间听音乐,音乐的旋律通过空气传导可以给人以美好的享受。可是,戴耳机听音乐,声波从耳机传导至鼓膜之间距离很近,太直接,其刺激很强,还有一部分可能通过骨导传播,对内耳毛细胞刺激更大,时间长了,就容易造成听力疲劳损伤。

另外,戴耳机使外耳道几乎处于密闭状态,妨碍外耳道通气引流,导致外耳道内环境改变,易罹患外耳道的炎症。为此,唐金勇提醒广大青少年,最好不要长时间使用耳机,睡觉前一定要摘掉耳机。

此外,不少市民有经常掏耳朵的习惯。唐金勇提醒市民,适量的盯聆有助于保护耳朵,不需要清除,但有的人盯聆腺分泌旺盛,盯聆堆积堵塞外耳道,就需要及时将之取出。

在日常生活中,很多人搞不清楚该取还是不该取,就自己用棉签、发夹,甚至牙签挖耳,导致外耳道损伤、鼓膜穿孔;或图方便,不到医疗机构就诊,在外使用未经规范消毒的工具“采耳”,导致外耳道鼓膜损伤,而这些工具又有可能重复或多人使用,易导致交叉感染,发生霉菌性外耳道炎,因此公众要引起重视。

通讯员 刘振

## 颈部疼痛 注意小关节紊乱

近日,徐阿姨出现颈部强直疼痛、头部不能转动,睡觉时只能侧卧,起床时也需家人帮助。到医院就诊时,徐阿姨被确诊为颈椎小关节紊乱综合征。

颈椎小关节紊乱综合征就是颈椎轻微错位,多由于轻度的急性颈扭伤,使滑膜嵌入小关节之间,造成小关节交锁或脱位,进而导致颈部肌肉疼痛以及肌紧张和其带来的活动功能障碍。

由于颈椎特殊的解剖关系,故其稳定性较差。急性颈扭伤、头部快速转动、睡觉时枕头过高、颈部慢性劳损、颈部肌肉受到风寒侵袭发生痉挛,均可使颈椎小关节超出正常的活动范围,导致颈椎小关节发生移动错位,同时伴有椎体一定程度的旋转性移位。颈椎小关节紊乱综合征较易复发,从而影响颈椎的稳定性,长期反复发作可促使颈椎的退行性改变,加速颈椎病的发展,故对这一疾病不可忽视。

手法复位是治疗颈椎小关节紊乱安全有效的手段之一,先用理筋手法放松肌肉,再用正骨手法给予小关节复位达到理筋正骨,效果立竿见影,患者症状马上缓解,但需到正规医院找专业骨科大夫就诊。

河南省中医院骨病一科主任医师 史栋梁

## 血脂不高 为何还要服降脂药

张先生去医院检查,血脂化验结果都在正常范围内,医生仍建议服用降脂药物。张先生实在想不通:为何还要服降脂药呢?

血脂包含的参数有总胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇、甘油三酯等。其中,低密度脂蛋白胆固醇水平越高,越易发生冠心病、心肌梗死、脑梗塞等。

虽然化验单上注明了各项血脂指标的正常值范围,但是否需要应用降脂药物,并不能完全依据此指标范围,而需要

医生结合患者具体情况而定。拿到化验单后要找医生咨询,由医生确定是否需用药。

不同的人相对安全的胆固醇水平不同,年轻、不吸烟、不肥胖、父母无心血管病、无高血压和糖尿病,未来发生心脑血管疾病风险小,其低密度脂蛋白胆固醇不超过3.4毫摩尔/升即可;若已有冠心病,或同时患高血压与糖尿病,低密度脂蛋白胆固醇超过1.8毫摩尔/升就要治疗;糖尿病患者不应超过2.6毫摩尔/升。而冠心病与脑梗患者,无论胆固醇结果如何,均应服用他汀类药物。

甘油三酯也是重要血脂参数。如不超过2.26毫摩尔/升,一般无需服用降脂药,通过合理饮食、增加运动、减轻体重、限制饮酒等,指标完全可恢复正常,只有指标明显升高时才考虑药物治疗。

河北省人民医院老年病专业学科主任医师 郭艺芳

