

齐鲁晚报大篷车进社区

主办: 齐鲁晚报·今日淄博
漱玉平民大药房



昼夜温差大, 中风进入高发期

大篷车带来防治知识, 提醒市民突然目眩、头痛、肢体麻木要当心

本报10月19日讯(见习记者 樊舒瑜) 随着天气转凉, 又到了中风高发期。一叶知秋, 很多事情都会有征兆。本期齐鲁晚报大篷车活动为市民带来秋季中风防治常识, 提醒市民早些识别发病信号, 及早就诊, 避免错过最佳救治时间。

“医学上把急性脑血管病叫做脑卒中, 又叫中风。它是脑部或支配脑的颈部动脉病变引起的局灶性血液循环障碍, 从而导致急性或亚急性脑损害症状, 主要症状有头痛、偏瘫、失语和昏迷等。天气变化、情绪激动、用力过猛、饮食不节等易引发中风。”漱玉平民大药房的工作人员孙振海介绍。

“秋季, 昼夜温差大, 如果不注意防护, 中风等疾病会被诱发。”孙振海分析, 秋季天气逐渐转凉, 夏季扩张的血管遇冷收缩, 造成周围血管阻力增大, 血压就会升高。对健康人而言, 这种冷暖变化可能没有什么影响, 但是对本来就有脑血管疾病的人来说就易造成疾病复发。

“一般脑血管病发病快, 但在发病之前会出现一些早期信号。”孙振海介绍, 如多数脑部疾



漱玉平民大药房的工作人员正在给市民体检。 本报见习记者 李洋 摄

病患者发病前会出现突然目眩、头痛, 暂时性看不清, 舌根发硬或说话不清, 一侧肢体突然麻木、乏力、疲乏, 频打哈欠或恶心

呕吐, 智力减退等, 因此, 脑部疾病患者一定要提高警觉, 若发现有类似症状, 就要当心了。

孙振海提醒, 如果出现了这

些异常表现, 最好到医院进行相关检查, 密切关注身体的变化, 让医生对症下药, 预防中风发病。

相关链接

每天快走30分钟 中风概率降30%

《美国医药学会季刊》日前刊登哈佛大学公共卫生学院的研究报告指出, 中老年女性较少参加激烈运动, 但是只要每天快走30分钟, 中风的概率可以降低30%, 预防中风的效果与慢跑、打网球、骑自行车等较激烈的快节奏运动是相同的。

研究报告指出, 如果在12分钟内走完1公里的距离, 这样的速度可以称之为“快走”了, 因为这个速度可以让心肺功能产生有效的运动。中老年女性每天快走30分钟, 对于预防糖尿病、心脏病、骨质疏松症、中风以及某些癌症, 都具有良好的效果。没有运动习惯的女性, 只要从现在开始每天快走30分钟, 也能达到强身健体的良好效果。而如果中老年女性每天快走45分钟到1个小时, 那么患中风的概率可以进一步降低40%。

中风急救要及时 急救方法需掌握

中风一旦发病, 具有急、危、重的特点, 治疗是否及时, 直接影响预后。因此, 诊疗必须争分夺秒。

一旦突发脑中风, 掌握这几种急救方法是十分必要的。

- 1.初步判断为脑血管意外后, 应使病人仰卧, 头、肩部稍垫高, 头偏向一侧, 防止痰液或呕吐物回吸入气管造成窒息, 若病人口鼻中有呕吐物阻塞, 应设法抠出, 保持呼吸道通畅。
- 2.解开病人领口纽扣, 领带、裤带、胸罩, 如有假牙也应取出。
- 3.如果病人是清醒的, 应注意要安慰病人, 缓解其紧张情绪; 家人应保持镇静, 切勿慌张, 不要大哭或大喊, 以免给患者造成心理压力。
- 4.密切观察患者病情变化, 经常呼唤病人, 以了解其意识情况; 对躁动不安的病人, 要加强保护, 防止意外损伤。
- 5.及时拨打急救电话120, 若自行运送, 在搬运病人时正确的方法是: 2~3个人同时用力, 一人托住病人的头部和肩部, 一人托起病人的腰背部, 一人托起双脚, 平抬病人移至硬木板或担架上, 不要在搬运时把病人扶直坐起, 勿抱、拖、背、扛病人。

早晚一杯水 可预防中风

脑血管类患者经常都是在凌晨时间段发病的, 凌晨人的睡眠状态到清醒状态有一个交替过程, 各内脏器官的适应性差, 加之睡眠时人体比较缺乏水, 特别是中老年人, 不想夜间起床而控制少喝水或不喝水, 造成夜间血管黏稠度升高, 加大了脑中风的危险性。

所以在临床上, 大多数中风发生于凌晨时间, 而医生赶到时已无力回天。

因此, 目前在干燥的秋季, 空气湿度下降, 老年人如果不勤于喝水, 导致血液黏稠度增高, 很容易增加脑中风的危险。

老年人在睡前最好喝一杯温开水, 如果喝绿茶影响睡眠, 就喝一杯普洱茶或菊花茶; 早上起床后, 坐在床边喝一杯温开水, 防止突然站立, 血压升高, 这时喝口茶, 可起到休息、缓冲或恢复血液正常循环作用, 尤其是中风后康复的患者或有高血压的患者, 起床时最好不要突然起立。

本报见习记者 樊舒瑜

输液软化血管就能预防中风?

专家: 不靠谱甚至有害健康, 应合理饮食、适当运动



每到秋冬季, 医院门诊总有一些中老年人要求通过输液输些软化血管的药物, 以预防脑中风发生。专家称, 这种方式并不靠谱。日常生活中, 怎样做才能有效预防中风的发生呢? 据介绍, 要从饮食、运动、心态等方面综合干预才能有效预防中风。

本报见习记者 樊舒瑜

无中风症状不主张预防性输液

漱玉平民大药房的工作人员朱双双介绍, 不少人已形成一种习惯性认识, 认为输输液, 对预防脑中风有好处。这些人有的得过脑血管病, 有的患有高血压、糖尿病等慢性病, 还有的则是健康人。朱双双说, 虽然秋季是脑血管病高发期, 但如果只是脑中风的症状, 还是不要主张通过输液的方式来预防。

“脑中风的预防是个长期的过程, 不可能靠输一两次液就能够预防。”朱双双打比方

说, 就像女性做美容一样, 重在平时的保养, 如果平时不注意护理, 逢年过节“突击”做次美容, 皮肤状况不会有太大改善, 也不会持久。

朱双双介绍, 不需要输液而输液, 实际上把身体原本正常的状况干扰了, 反而对身体不利。另外, 输液预防本身也会增加感染机会和输液反应, 如发热、静脉炎和空气栓塞等。合理的临床用药原则应该是能口服治疗的就不注射给药, 能少输液的就尽量少输液。

高危人群至少每两年查脑血管

什么样的人会是脑中风的高危人群? 朱双双介绍, 年龄到了45岁的人可以自己先做个评估, 就知道要不要到医院做脑血管的体检。一是看有没有家族史, 爷爷奶奶或者父母是不是有人得过中风。二是看有没有危险因素, 危险因素有两类, 一类是疾病危险因素, 顺序依次是高血压、糖尿病、血脂异常、心脏病; 另一类是行为危险因素, 其中吸

烟最危险。“如果是吸烟的人, 早晨血压再高点, 还有家族史, 45岁后至少每两年要做脑血管检查。”朱双双说, 如果保证每两年脑血管检查, 80%中风都可以提前发现, 早做预防。

另外, 朱双双介绍, 医院里的脑血管检查, 最简单的是做颈部和颅内超声、验血; 其次是做CT血管成像; 最高级的方式就是做磁共振。



漱玉平民大药房工作人员给市民测量血压。 本报见习记者 李洋 摄

老人晨练不宜过早, 注意综合防治

对于如何远离脑中风, 安全度过秋冬季, 漱玉平民大药房的工作人员伊希玉给出了具体的防护建议。

首先是合理饮食。做到适量、均衡。适量指的是每顿饭再好也要定量, 均衡是指酸甜苦辣咸和淀粉、蛋白、脂肪都要有, 各类蔬菜和水果要均衡。盐的用量每人每日啤酒瓶盖盖一平盖的量。

其次是适量运动。应动静适度, 老年人晨练不宜过早。冷天出来过早, 穿得过少, 是导致血压升高和脑中风的危险因素。可选择散步、慢跑、打太极拳、骑自行车等, 坚持每天至少锻炼30分钟。如果天气不好, 宜在家做适度运动, 例如太极拳

的部分动作或者是上肢运动。

还要积极控制可以干预的危险因素。患有高血压、糖尿病、高血脂的患者主要以降压、降糖、降脂等原发病的治疗为主。如高血压患者应控制血压低于140/90毫米汞柱, 建议使用长效降压药物, 最好一天口服一次的降压药物, 糖尿病患者应控制血糖在正常范围; 根据个体的情况使用降脂药物将血脂降到理想水平等。要针对发病的危险因素进行预防。也可以根据身体情况请医生及时调整药物。

同时, 保持良好的心态。要保持积极乐观、豁达和轻松的心情, 正确对待自己和他人, 知足常乐。