

港城名医谈

这几天“热中风”病人翻了倍

专刊记者 朱桂杰 于建立 通讯员 王婧



夏至过后,天气是越来越热。大家都知道,严寒时节中风者多,但很多市民不知道,高温也很容易引起中风。近日,记者从烟台毓璜顶医院了解到,本月尤其是这周以来,该院神经内科收治的中风病人,数量比之前翻了一倍。



为何天气炎热也会导致中风呢

近日,记者看到,烟台毓璜顶医院神经内科病房人满为患,其中不少是因为中风而住院治疗的。神经内科主任孙旭文教授告诉记者,6月份高温天以来,脑中风患者较之前翻了一倍,大多数是患有高血压、糖尿病等慢性病的老人,中年患者也有所增加。

为何天气炎热会导致中风?孙旭文主任解释道,气温高、气压低,身体排汗及水分蒸发量增多,为了散热,皮肤血管扩张,皮下血液循环的血流量是正常气温下血流量的3-4倍。这种超常的血液循环,会使中老年人血压升高,增加脑中风的发生概率。“天气闷热,不少

人头晕症状特别明显,血管收缩功能变差。”孙主任告诉记者,尤其是“三高”及吸烟人群,可能本身就存在脑部动脉硬化,再加上多汗、脱水,血液浓缩,就更容易中风。再者,高温酷暑易使人心烦躁,动怒上火,这也容易引起血压波动而诱发中风。

当气温上升到32℃以上时,老年人应合理安排夏日生活,少做剧烈运动,注意劳逸结合;多吃能软化血管和降血脂的食物,及时补水,并在医生指导下使用降压药、降脂药;不要在空调低温房间内逗留太久,过于贪凉,以防出门温差大而导致“热中风”。

夏季中风高发 老年人须警惕

进入6月以来,天气持续高温。记者在采访中获悉,近来脑中风的患者明显增加,以60岁以上的老年人居多。据临床统计资料显示,一年四季中,有两个中风发病高峰期,即寒冷的冬季和气温在32℃以上的盛夏,而且气温越高,患中风的危险越大。孙主任提醒市民,夏季也要谨防中风危险。

上周,毓璜顶医院神经内科来了一位60多岁的老人,因患缺血性脑中风入院治疗。据介绍,发病当天中午,老人正在户外劳作,出汗较多,突然就出现了头晕等症,进而昏倒不省人事。庆幸家人及时发现,将他送到了医院。

孙旭文主任告诉记者,近来他们每天都要接诊脑中风患者,

“这些患者大多是老年人,当然,年轻人如果有不良的生活习惯也可能引发中风。夏季中风较为常见的是缺血性脑中风,即俗称脑血栓形成,医学称为脑梗死,临床表现为偏瘫和意识障碍。”夏季为何高发缺血性脑中风呢?孙主任分析,炎热的夏天,人体主要靠汗液蒸发来散热,每天大约要排出1000ml或更多的

汗水,这虽对防暑有益,却需要比平时高4~5倍的血流量才能实现。“额外的血液循环负担,不仅会使血压进一步升高,导致出血性脑中风发作,另外还会汗多脱水,血容量不足和血液黏稠度增高而导致缺血性脑中风发作。”孙主任说,老年人本身血管相对狭窄,更容易出现小栓塞,引发缺血性脑中风。

专家支招 如何预防脑中风

“缺血性脑中风发作前,势必会有一些征兆,如头晕、呕吐、恶心、肢体偏瘫等。”孙主任提醒,患病初期症状相对较轻,不少老年人根本不以为然,觉得自己年纪大了,身体有点不适很正

常,“殊不知前期的忽视和不重视,往往会造成不可挽回的后果。”为了预防夏季中风,老年人要谨记以下四点。首先,夏季要谨防高血压、高血脂和糖尿

病,做到科学用药。其次,科学饮食。饮食尽量清淡,少吃高脂肪的食品,适当多喝水防血液黏稠。再次,要养成良好的起居习惯,劳逸结合,注意防暑降温。最后,保持乐观心态。老年

人一旦感觉闷热难受,突然出现一闪而过的头痛、头晕、眼花、言语不清及半身麻木、肢体感觉异常等现象,不要以为是天热吃不好、睡不好的原因,应及时到医院就诊。

中风类型多 急救很关键

中风可分为缺血性和出血性,其中缺血性中风为如下几种类型,脑血栓形成、脑栓塞、腔隙性脑梗塞、短暂性脑缺血发作(TIA)。中风一旦发生,关键在于抢救及时和方法正确。若在家

中发生上述任何一种情况,家属不要惊慌,设法将病人抬到床上,绝不要把病人从地上扶起,或从坐位将病人扶起站立。最好的方法是2~3人同时搬抬,一人托病人头肩部,一人托病人腿部,同时从地面平

抬起病人,轻轻放在床上,头部略抬高,并稍向后仰,若病人出现呕吐,头应偏向一侧;取出假牙,用手包纱布把病人舌头拉向前方,以保持气道畅通。通知医疗急救中心,尽快送往医院,在运送病人途中,

切忌用椅子搬运,一定要用床或担架以卧式搬抬;若从楼上搬下,一定要让病人头部在上,脚在下,这样可减少脑部缺血;乘救护车时,家属可轻轻抱住病人头部或上半身,以减少震动。



专家介绍

孙旭文,主任医师,教授,医学硕士,烟台毓璜顶医院神经内科主任,山东省心功能学会脑血管分会及睡眠障碍分会委员,山东省医师学会女医师分会常务理事,烟台市神经内科学会副主任委员,烟台市心理学会副主任委员,烟台市医疗事故鉴定委员会委员。1983年毕业于滨州医学院,2002年获青岛大学医学院病理生理学硕士学位。先后在北京天坛医院、第四军医大学、西京医院进修学习。擅长神经内科工作,特别是脑血管疾病、各种睡眠障碍、运动神经元病、癫痫、神经症有较深研究。主持科研课题三项,曾获市科技进步三等奖。发表论文20余篇,著作1部。多次获得烟台毓璜顶医院十佳共产党员、十佳医师等荣誉称号。

相关链接

夏季八类人

当心脑中风

据专家介绍,夏季是脑中风的高发期,“三高”、糖尿病患者及40岁以上中老年人等人群,最好定期进行一次脑血管筛查。专家指出,夏季脑卒中高危病人病情发作原因有四:1、高温易诱发血管扩张、血压波动,易导致血管破裂;2、天气炎热、情绪急躁,血压容易升高;3、天热多汗,血液粘稠度上升,易形成血栓;4、夏季作息时间不规律,对血管刺激很大,易引起血管病变。专家强调,夏日以下八类人群:有脑血管病家族史,患有冠心病、“三高”(高血压、糖尿病、高血脂)患者;拥有不良生活习惯(吸烟、饮酒、饮食不均衡、起居不规律、缺乏体育锻炼等)的人群;经常头晕头痛,记忆力下降的人群;长期从事紧张工作的白领;以及60岁以上的老年人。这些人在对脑部血管进行全面评估后,必要时进行脑血管造影、溶栓、安装人工支架,从而保持血管畅通,达到预防中风的目。专家提醒,脑中风一旦发作,会导致患者偏瘫、失语甚至丧失生命,给病人、家庭及社会带来沉重的负担。因此40岁以上中老年人、“三高”患者及工作强度大的白领最好每年定期进行一次脑血管筛查,全面评估血管健康程度,及时排除中风隐患,有效避免中风的发生。