

冬季进入脑卒中高发期

专家提醒,突发卒中需正确急救

冬季是脑卒中的高发期。25日,记者了解到,日前脑卒中患者呈现增长趋势,德城区一医院专家介绍,从临床经验来看,脑卒中具有“五高”的特点:发病率高、死亡率高、致残率高、复发率高、治疗费用高。

“所谓脑卒中,就是人们口中常说的脑中风。”该专家说,我国每年有250万新发脑卒中患者,其中3/4的患者会

留下残疾。在该院脑病类患者每年有1000多人,其中脑梗、脑出血的病例占50%以上。

专家介绍,脑卒中的救治可以说是与时间赛跑,患者在发生卒中的瞬间,亲朋若能及时、正确地进行院外急救,就有可能为患者赢得治愈的希望,就能减轻患者的后遗症状。

如果有人突发脑卒中,

身边的亲朋首先要沉着冷静,立即拨打120急救电话叫救护车,并简单叙述病情,让急救医生做好抢救的准备;与此同时,将患者放平,让患者呈仰卧位,不要枕枕头,并且让患者的头偏向一侧,避免在呕吐的时候发生呛咳,误吸到肺部造成患者窒息;将患者的上衣领的扣子解开,及时清除患者口腔中的异物,如假牙、呕吐物等,让

患者保持呼吸顺畅;不要给患者服用药物,因为脑卒中可分为出血性和缺血性两种,在没有确诊以前,绝对不能随意用药,一旦用反了必会加重病情;患者需要运送时,切忌将患者扶直坐起,不要抱、拽、背、扛患者。还有一点值得注意,患者转运的过程中,家属最好尊重急救医生的建议,切忌选择自驾车或出租车转运。 (王乐伟)



义诊

11月19日是第13个世界慢性阻塞性肺疾病日。市人民医院呼吸科举办义诊咨询活动,号召人们提高对慢阻肺疾病的正确认识和评估,提高慢阻肺的早期诊断率,提倡长期规范治疗,降低死亡率。本报通讯员 郭吉显 摄

冬季谨防心脑血管疾病



冬季为心脑血管病发病的高峰期,本期专家为这类疾病患者提供几条建议,提醒老年人积极做好脑血管病的预防保健。

1. 注意保暖:血管尤其是冠状动脉冬季寒冷时容易收缩、痉挛、发生供血不足,并可能导致栓塞,要十分注意保暖。

2. 适当运动:心脑血管患者不宜晨练,因为睡眠时,人体各神经系统处于抑制状态,活动不足,晨起时突然大幅度锻炼,

神经兴奋性突然增高,极易诱发心脑血管疾病,冬季应该注意这个问题。同时老年人运动量不宜过大,量力而行,可进行快走、慢跑、伸展运动等适当运动。

3. 适量饮水:冬季是一年中比较干燥的季节,再加上冬季供暖,房间内空气湿度不够,限制饮水会使血液中的水分更显不足,增加卒中发生机会。

4. 合理饮食:冬季餐桌上各种肉类食

品明显增多,很容易造成血脂在短时间内增加,血液黏稠度随之增加,可诱发急性脑梗塞,因此冬季进补一定要根据个人的体质进行。(吴圆圆)

如果您在健康方面有什么疑问,我们将第一时间为您对接医疗专家,努力帮您解决遇到的难题;如果您遇到就医维权问题,也请告诉我们,本报将竭力帮您解决。健康论坛,等你发声,欢迎拨打本报健康热线18805345202。

季节提醒

食疗预防冬季感冒潮

冬季前期是感冒发烧的多发期,由于气温骤降,病毒扩散等,人们通常会很容易患上感冒,头疼,发烧,头晕,浑身无力,鼻子不通气等,非常难受,影响人的工作和生活,市民可通过食疗进行预防:

1. 食醋:醋有很强的杀菌作用,可以杀死空气中的病毒,在室内放一口锅,里面倒入醋,然后加热,让醋的热气弥漫整个房间,密闭门窗30分钟左右。

2. 喝蜂蜜水:蜂蜜是天热补品,蜂蜜中含有多种生物活性物质,能激发人体的免疫功能,每日早晚两次冲服,可有效地治疗和预防感冒及其他病毒性疾病。

3. 少吃食盐:实验证明,少吃点含钠的食盐,可提高唾液中溶菌酶的含量,保护口腔、咽喉部粘膜上皮细胞,让其分泌出更多的免疫球蛋白A及干扰素来对付感冒病毒,因此,每日吃盐量控制在5克以内,对防治感冒大有益处。

4. 多吃洋葱:洋葱的杀菌抑菌能力强,感冒的时候,喝加了洋葱的热味噌汤,很快就可发汗退烧,如果鼻塞,以一小片洋葱抵住鼻孔,洋葱的刺激气味,会促使鼻子瞬间畅通起来。

5. 萝卜和姜汁:萝卜中的萝卜素对预防、治疗感冒有独特作用,生姜有驱寒的功效,把白萝卜和生姜放到榨汁机里面榨汁,然后加入蜂蜜,当饮料喝,一天3次,效果不错。

6. 水果:可以选择的水果包括草莓、木瓜、葡萄等。它们因富含维生素C和维生素A,对治疗感冒有较好的效果。

7. 糖姜茶含饮:因感冒多为外感风寒之邪,常有头痛、鼻塞、流涕及全身关节酸痛,甚至怕冷、发热等症状,可用红糖、生姜、红茶各适量,煮汤饮,每日1-2次,不仅暖身驱寒,而且有良好的防治感冒功能。

(叶金晓)