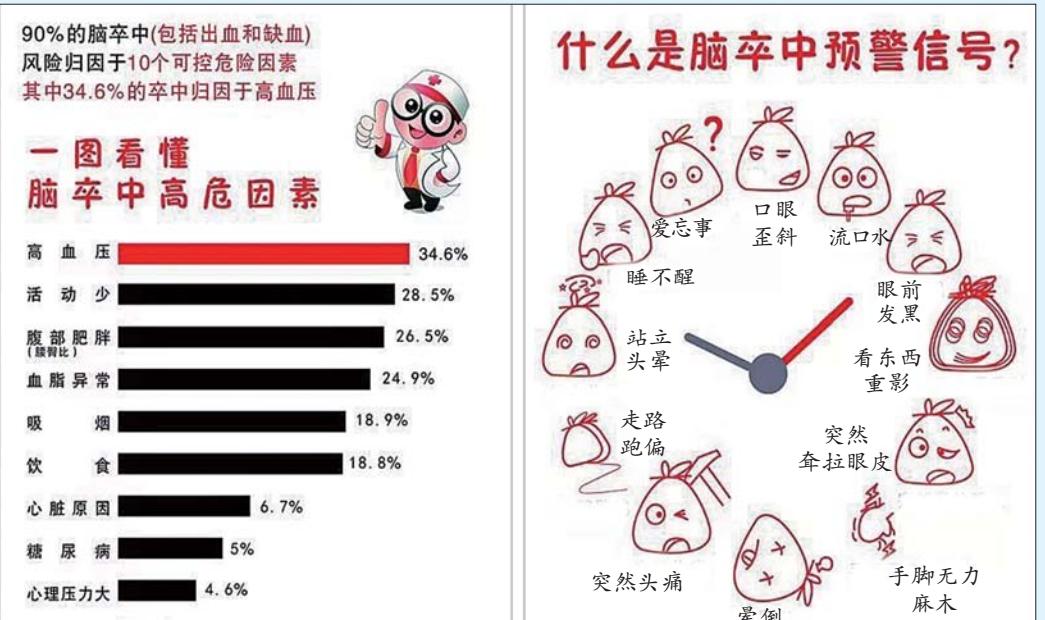


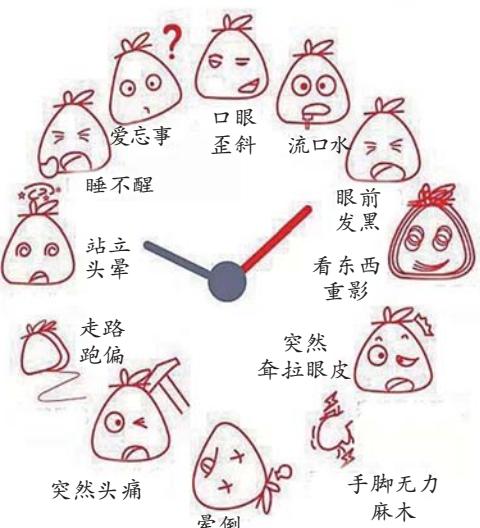


## 壹点问医

随着气温下降,一些疾病也到了高发期,中风就是其中一种。这是一种高致残率的疾病,多数患者会在中风后遗留不同程度的功能障碍,即便出院了,治疗也远远没有结束。济南医院中医特色门诊负责人李晓亮介绍,中风后6个月是黄金康复期,在这段时间内进行康复治疗,可以得到较好的功能康复效果。



## 什么是脑卒中预警信号?



# 中风康复把握黄金六个月

## 最佳抢救时间是在发病4.5小时内

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 秦聪聪

## 冬季是中风高发期

“冬天是中风的高发季节,天气寒冷时尤其明显。”济南医院中医特色门诊负责人李晓亮介绍,中风又称脑卒中,是急性脑血管疾病的统称,分为“缺血性卒中”和“出血性卒中”,也就是大家常说的“脑梗塞”和“脑出血”。寒冷刺激会使人的交感神经兴奋,毛细血管收缩,从而引起血压增高,继而导致脑卒中。

李晓亮告诉记者,有高血压、糖尿病、血脂异常、房颤或心脏瓣膜病、超重或肥胖病史,吸烟、经常饮酒、缺乏锻炼、长期熬夜等不良习惯,及有脑中风家族史的人群,属于发病高危人群。

尽管中风发作可能很突然,但其发作前,也存在一些蛛丝马迹。

李晓亮介绍,有些患者会出现神志异常,比如经常失神、无缘无故嗜睡、哈欠连连、记忆障碍或个性改变等,有些患者会出现反复发作的头痛、头晕、眼底痛、视物旋转、半边肢体短暂麻木刺痛等。如果出现说话吐字不清或听不懂话、舌硬,或者肢体运动异常,如走路不稳、单侧肢体无力、突然跌倒、大小便失禁等,也要警惕中风发作。

“中风患者的最佳抢救时间是在4.5小时内,如果算上到医院后做相关检查的时间,实际上患者发病后的最佳送医时间,应控制在2小时内。”李晓亮提醒。

如果发现家人得了中风,要及时拨打120,让病人平躺(不需垫枕头),把头偏向一侧,防止呕吐引起窒息,保证呼吸通畅,如果病人领口紧或戴假牙,要及时解开领口、取出假牙;如果病人呕吐了,要及时掏出呼吸道和口腔内的异物;不要擅自给病人吃任何药物、食物、水;不要执着于医院名气而舍近求远,优先选择有“卒中绿色通道”的医院。

## 如何快速发现脑卒中

李晓亮介绍,为了能让大家尽快侦测到脑卒中,国外有套比较成熟的测试方案叫F.A.S.T.(这个缩写是快速的意思)。

F:指的是英文的FACE,脸,让你觉得可能发生卒中的人笑一笑,看看是不是会发生一边脸笑不动的症状;

A:指ARM,手臂,让对方举起双手,看看是不是有一边抬不起来;

S:指SPEECH,说话,让对方重复一句你说的话,看他是不是会出现理解困难、重复困难或说话时含糊不清;

T:指TIME,时间就是生命,如果上述3种情况中有一种出现,立刻送医抢救。

## 抓住6个月黄金康复期

据介绍,中风急性期主要以各种药物治疗为主,根据患者实际病情,给予相应的药物。如果患者脑梗死面积比较大或脑出血量比较大,颅内压特别高,为挽救患者生命,会选择手术治疗,根据患者实际病情,选择微创减压术或开颅减压术。进入恢复期后,多以康复治疗为主。

“很多中风患者会面临不同程度的功能障碍,后续康复治疗往往都是为了改善这些功能障碍及预防中风复发等。”李晓亮告诉记者,平时人们见到比较多的后遗症,主要是偏瘫甚至全身瘫痪,除此以外,还可能有意识障碍、认知障碍、感觉障碍、视野受损、语言障碍、吞咽障碍、肌肉萎缩等。

值得注意的是,这些后遗症并不仅仅影响患者的生活质量。以吞咽障碍为例,它很容易造成吸入性肺炎,而反复的肺部感染,会对患者生命安全造成威胁。

相关数据显示,中风后8-12周是患者身体功能障碍的快速恢复期,6个月是黄金康复期。在这段时间内进行康复治疗,可以大大提高功能康复的效果。

“在患者病情稳定的情况下,越早康复

越好。有时患者病灶比较小,症状比较轻,当天就可以进行康复治疗。”李晓亮说,中风后患者及家属往往比较着急,但是面对突如其来的疾病又束手无策,对多种多样的康复方法也缺乏了解,不知该如何选择适合自己的康复治疗。实际上,患者应遵循医生制定的康复治疗方案。当然,康复是一个循序渐进的过程,由于患者病情不同,功能恢复也有快、慢之别,不要急于求成。

## 家庭照护要注意心理疏导

“首先不要浪费最初的6个月黄金康复期,但由于患者病情轻重不同,超过6个月后,如果功能恢复不好也不要放弃,继续康复治疗也会不断产生变化。”李晓亮说,曾经有患者中风失语3年多,经治疗一段时间后,仍然会有新的改善。

在李晓亮看来,现代康复与中医康复各有特点和优势,单纯采用其中一种方法,不如采用中西医结合的方法治疗。此外,中风患者的家庭照护也非常重要的。

“由于对中风康复的认知不足,将近70%-80%的中风患者因丧失生活自理能力而需要被照护。”李晓亮说,患者本人应注意调整心态、积极治疗、坚持康复。李晓亮强调,中风病情急骤,突然发作,很多患者在心理上受不了,会产生心理方面的问题。

有统计显示,约三分之一的病人中风后会出现抑郁症状。这其中部分患者,其抑郁症状十分严重,会持续数月,而他们的身体康复十分缓慢,在语言和行动方面更容易出现障碍,继而影响康复治疗的效果。

李晓亮建议,家属在照顾患者时,要注意做到“六多三少”:多关心、多关注、多开导、多理解、多鼓励、多坚持,少埋怨、少计较、少泄气。李晓亮提醒,如果不能很好地控制危险因素,中风还会反复发作,因此即使中风发作后,也要积极预防中风。总体来说,就是注意控制“三高”、改善房颤,戒烟戒酒、适当锻炼、足量饮水,保持心情舒畅、不熬夜。

# 吃一根腊肠相当于喝了5勺油

(PUFA),营养价值上腊肠还不如食用油。

腊肠、腊肉会致癌?一般来说,适当吃点腊肠、腊肉并不会带来致癌风险。尽管世界卫生组织国际癌症研究机构(IARC)已将加工肉制品(如咸肉、熏肉等)和红肉(如牛肉、猪肉等未经加工的哺乳动物肌肉)分别作为1类和2A类致癌物,但这主要是基于对致癌性证据确凿程度的高低,而非它们致癌性强度或“毒性”、危害性的高低,也不是吃得越多越容易得癌的意思。

总的来说,适当吃点腊味并不会带来额外的致癌风险。不过,为了健康,不宜过多食用,建议每日食用量不超过100克。

腊肉、腊肠虽说美味,但并非老少皆宜,孕妇、发育期的少年儿童和消化代谢功能较差的老年人、高血压和肾病患者就

不适合吃。工业化生产的腊肉有时会添加亚硝酸盐(如亚硝酸钠),不仅对肉的质构、风味起到积极影响,还能起到防腐、发色的作用。而亚硝酸盐不仅是2A类致癌物,它还能通过胎盘进入胎儿体内,产生致畸作用。

腊肉、腊肠的pH值偏酸性,在低酸度和微生物作用下,以亚硝酸盐和蛋白质分解的胺类为起始物,也会逐步转变成亚硝胺,而亚硝胺属于强致癌物。所以,少儿和老人也不适合吃。

生腊肉和腊肠中的钠含量分别可以达到763.9和1420毫克/100克,而成年人每天食盐的摄入量不超过6克(约折合2300毫克钠),所以,高血压和肾病人群也不适合吃。

据科普中国

## ◎生活课堂

## 核酸检测注意这几点

具体来说,有三个步骤应注意:第一,在人员聚集处,不要急着摘下口罩,要在医护人员示意后再摘。第二,张大嘴,并大声说“啊——”因为只有这时,视野才是最清晰的,以便于准确取标本。第三,坚持一小会儿。医护人员会迅速取样,这个过程只有1秒—2秒。

有的老人口腔里有全口义齿,在大张口时,义齿容易脱落。所以在做核酸检测时,可以不佩戴义齿。口腔内清洁也很重要,建议不要刚吃完东西马上去做核酸检测,最好漱口后再来检测。在检测过程中,有人会因为感觉不适而闪躲,或者触碰医护人员的手部,这样不但影响取样,还可能造成污染,应尽量避免。

## 伸懒腰,最简单的保养法

从日常保健来说,什么办法养肝胆最简单?伸懒腰。人体困乏时,气血循环缓慢,此时若尽力舒展四肢、伸腰展腹,全身肌肉用力,并配以深呼吸,有助于行气活血、通畅经络关节、振奋精神。

伸懒腰后,由于血液循环加快,不仅全身肢体关节、筋肉得到了活动,也“唤醒”了大脑和五脏六腑,对全身都有保健效果。伸懒腰也有技巧,身体要尽量舒展,四肢伸直,全身肌肉都要用力。伸展时,尽可能地吸气;放松时,全身松弛,尽可能地呼气,锻炼效果会更好。

## 新旧油混合加热或致癌

有油垢的油壶,里面的残油发生油脂氧化和酸败程度远高于新油壶,如果把新买来的油直接倒入这个“被污染”的油壶,新油也变得“危险”了。

如果旧油还没用完就倒入新油,旧油还会加快新油的腐败速度。更重要的是,它会产生很多可怕的致癌物质,比如分解物环氧丙醛等,食用后易中毒,出现急性呼吸、循环功能衰竭现象,也有致癌风险。

每次给油壶换新油前都要清洗,或保证每三个月清洗一次。每次倒入小油壶的量够一周就行,这样可保证尽量吃到新鲜食用油。新旧油别混着吃,否则油壶里的那点油底子会成为一壶新油的氧化催化剂,加速变质。油壶离灶台远点,尽量避免高温环境。

## 抽油烟机不清洗危害大

抽油烟机最主要的作用是,把做饭时产生的油烟排出去,减少油烟对人体的伤害。但如果不清洗,沉积了大量油污,不仅使排气不顺畅,而且酸败的油垢遇热挥发后,还可能产生致癌物质,如果这些气体不尽快排出室外,长期被人体吸收,对呼吸系统产生危害,有诱发肺癌的可能。

油烟机一般使用6个月后,就需要深度清洗;如果油烟较多,应缩短清洗周期。炒完菜不要马上关油烟机,让油烟机继续运转3—5分钟,确保有害气体完全排出。

## 用口水消毒不靠谱

口水中的溶菌酶确实有杀菌作用,但含量极少,很难起到有效的杀菌作用。在伤口上涂口水,不仅不能消毒杀菌,如果不巧还有牙周炎等问题,反而可能增加伤口的感染风险。

## 不要关灯看电视

关灯看电视的时候,光线对比度特别高,眼睛容易疲劳,时间长了,就会影响视力,尤其是对眼睛还在生长发育的小朋友。

所以看电视和电脑都要有灯照明,用台灯等小范围照明的灯具不好;学习时也要满屋通亮,尽量少用台灯。

小健