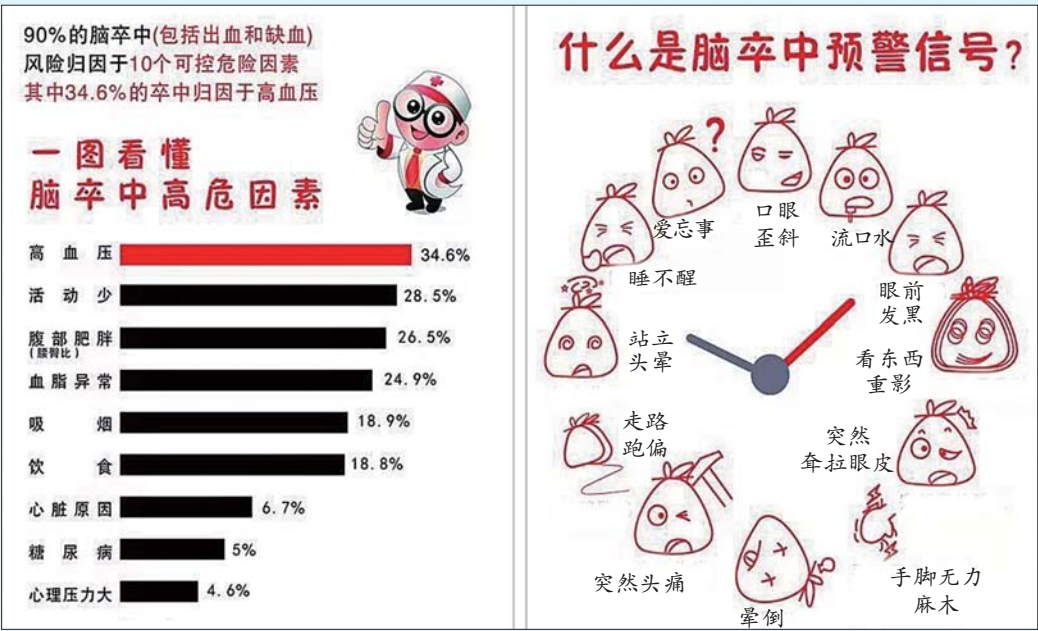


壹点问医

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。



中风康复把握黄金六个月

最佳抢救时间是在发病4.5小时之内

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，还可能有意志障碍、认知障碍、感觉障碍、视野缺损、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，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。

“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，很多患者在心理上接受不了，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。这其中有部分患者，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，因此即便中风发作后，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。

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，在做核酸检测时，可以佩戴义齿。口腔内清洁也很重要，建议不要刚吃完东西马上就做核酸检测，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。如果不常清洗，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

口水中含有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

吃一根腊肠相当于喝了5勺油

有人说吃一根腊肠相当于喝了5茶勺油，一定程度上确实如此。腊肉、腊肠主要是由猪肉制成，而且大多以脂肪含量为10%-35%的肥瘦肉为主。这些腊味在制作过程中，随着腌制、晒干或烟熏等脱水方式处理，脂肪含量会得到进一步提升。

按照中国食物成分表的数据显示，生腊肉和腊肠中的脂肪含量分别可以达到68%和48.3%。如果一根腊肠按一两计(即50克)，那么吃一根腊肠相当于摄入了24克多脂肪，单从重量或热量上看，确实相当于“喝”了5茶勺的油(1茶勺大约5克)。

但是，腊肠和食用油的脂肪(酸)构成不同。腊肠里主要是饱和脂肪酸(SFA)和单不饱和脂肪酸(MUFA)，而食用油里主要是单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸

(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