

## 健康有约

5月25日世界预防中风日

## 疑似中风后切莫乱服药

有一种疾病,可能会在瞬间发作:口歪眼斜、四肢麻木甚至瘫痪……这就是脑卒中,又称中风。大多数中风患者会有不同程度后遗症,如昏迷、失语、偏瘫等。事实上,中风是一种急性发作的慢性病,可防可治。那么,中风来临前会有哪些预警信号?如何做好急救?哪些生活习惯能预防中风?如何避开中风急救用药误区?

## 先兆信号及时发现

脑卒中俗称“中风”,是一种急性脑血管疾病,是由于脑部血管突然破裂引起出血(脑出血)或因血管阻塞导致血液不能流入大脑引起缺血(脑梗死),造成脑组织损伤。

“脑卒中发生前会有一些先兆,如果能及早发现并及时就医,治疗效果会大大提高。”市中医院脑病中心主治中医师李明珠建议,可以从以下几个方面观察,如果出现任何一种症状,应第一时间拨打“120”,尽快前往医院进行救治。

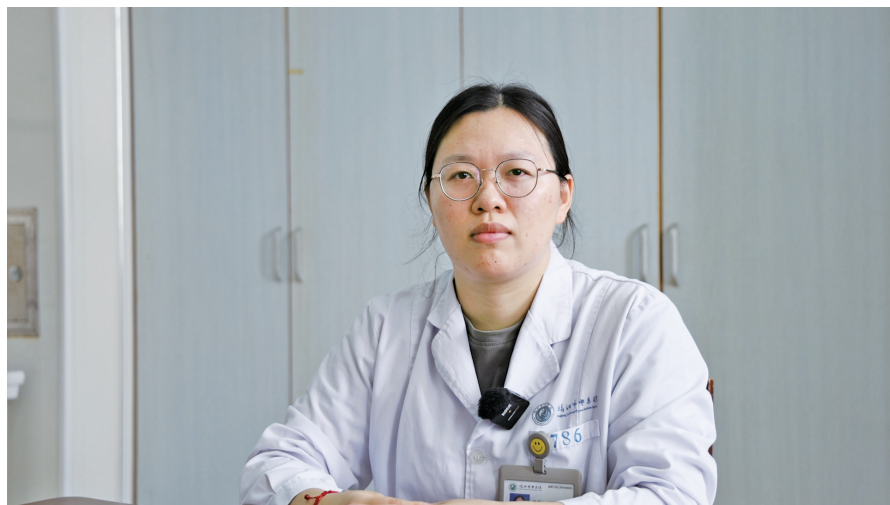
**观察脸:**正常情况下,微笑时,两侧嘴角是对称的,如果面部表情不正常,两侧面部肌肉活动不对称,嘴角歪斜,就是脑卒中的前期信号。

**抬抬手:**双臂平举10秒钟,如果在10秒钟内出现一个手臂下垂或摆动,也是信号。

**说句话:**复述一句短语,如说话不清楚或用词错误等,请警惕脑卒中。

## “急救药”别乱吃

家住渔婆新村的张先生,今年71岁,10多年高血压病史。上周三早上吃饭时,他突然摔倒在地,口眼歪斜,左半边身子不能动弹。儿子见状怀疑父亲是脑梗,记得在朋友圈看过脑梗可以吃阿司匹林,赶紧找了两片给父亲服下,然后开车送父亲去医院。到了



市中医院脑病中心主治中医师李明珠

医院,经过脑部CT检查发现,原来不是脑梗,而是脑出血,服用阿司匹林反而加重了病情。

“怀疑脑梗,口服阿司匹林”,这是网上广泛流传的说法。但李明珠提醒,千万不能这样乱用药。“因为脑卒中分为缺血性和出血性两种,患者或家属并不能准确辨别是哪一种情况,如果盲目服用阿司匹林,反而可能加重病情。一旦发生可疑中风之后,最好的办法就是拨打‘120’急救电话,而不要给疑似中风的病人吃所谓的急救药物。”

## 治疗需要争分夺秒

“临床上还发现,中风患者最容易犯的一个错误就是再等等看。脑卒中治疗需要争分夺秒,当家人疑似中风时,必须第一时间联系医院,切不可拖延。现在,医院一般都建有专门的绿色通道,目的是让中风病人能尽快得到诊断和急救的干预。”李明珠解释,对于缺血性脑卒中的患者来说,静脉溶栓治疗的最佳时间窗是4.5小时内。对于颅内

外大血管闭塞的脑卒中患者,适合支架取栓治疗,最佳治疗时间在6小时以内。

**提醒:高血压没症状也要吃药**  
有一些年轻的高血压患者,平时没有明显不适感,只是在血压非常高时才会有头晕、头痛等症状。他们认为,血压高一点没关系,没有症状就不用药物治疗。“其实,这种想法是非常危险的。等到高血压出现头晕等症状时,血管已经硬化,斑块已经形成。无症状高血压的患者很多都是突发脑血管意外,送入医院才发现血压过高。”李明珠介绍。

## 几点预防建议

生活中,坚持做好几件小事,就能有效降低中风风险:

在预防中风的措施中,高血压是最重要的可控制因素。保持心态平和,突然地情绪激动,可能使血压骤然升高,增加脑血管破裂风险。

饮食宜清淡易消化,避免过食肥甘厚味及辛辣刺激性食物。可适当食用具有健脾益肾、养血安神作用的食物,

如红枣、山药、莲子等。同时,还要戒烟酒。

劳逸结合,合理安排作息,避免过度劳累和安逸。养成规律运动的习惯,增强体质和抗病能力。

预防外感,注意保暖防寒,避免外感六淫之邪的侵袭。如出现感冒症状及时就医治疗,防止邪气内传而引发脑病。

预防是长期的,甚至是终身的。比如高血压、糖尿病等危险因素都需长期用药控制,切忌随意停药。

(全媒体记者陈海燕)



请扫描二维码观看《健康有约》视频。

## 祛湿的陈皮荷叶茶

最近,33岁的沈女士早上睡醒后总觉得很累,上班还会打瞌睡。“感觉身上有东西包裹着,懒得动弹。刷牙时,发现舌头边缘有锯齿状的压痕,白白的舌苔铺满了整个舌头。”中医师告诉她,这些其实都是湿气重的表现。

“中医讲‘湿重如裹’,意思是身体湿气重,感觉被半干半湿的衣服包裹着一样别扭。夏季正是最容易被湿气缠身的时候。”靖江医保职工康复医院中医科副主任中医师陆绍荣说。湿气重的典型表现是舌苔厚腻、大便溏泄或黏滞不爽、食欲减退、脘腹胀满、身体困倦、懒怠活动、关节沉重等,湿气重者往往还表现为虚胖,感到四肢困倦、无精打采,脸上还总爱出油、长痘、起疹子。

夏季要除湿气,首先要考虑化湿,祛除体内多余的湿气。中医常用一些芳香化湿作用药物,达到祛湿的作用。中医讲究辨证论治,湿气重分不同类型,与个人的体质相关。受外部暑湿的环境影响,夏天最常见的就是“湿热”。体质虚寒者可能出现“寒湿”,而典型的痰湿体质者会出现“痰湿”。祛湿也应根据体质不同也有所不同,切勿盲目祛湿。

夏天适当泡脚,可有效祛除身体中的寒湿湿气。适当运动可以促进身体器官运作,加速湿气排出体外。

陆绍荣表示,平时还可喝陈皮荷叶茶来祛湿。取干荷叶10克、干山楂20克、薏米10克、陈皮10克,用开水冲泡或稍加煎煮均可,饮用时可添加少许冰糖。此茶可理脾胃调胃,健脾利湿。

(全媒体记者陈海燕)

## 吃西瓜当心糖分超标



气温升高,又到了吃瓜的时候。市民刘女士爱吃西瓜,可她听说西瓜糖分高,吃多了容易发胖,果真如此吗?日前,记者采访了市人民医院营养科医生,听听医生怎么说。

“夏季的瓜类蔬果比较多,主打就是高水分、低热量,既能补充水分,还能增加饱腹感。”市人民医院营养科营养师张红介绍,西瓜含水量高,口味清甜,可清热解暑、消渴除烦。西瓜热量并不高,100克西瓜热量在30大卡左右。较甜的西瓜含糖量约为8g/100g,吃多之后有可能导致能量过剩,也就有了容易发胖的说法。如果把西瓜与日常食用的米饭作对比,1斤半西瓜吃进肚,相当于吃了1两米饭。西瓜吃多了,还可能引起排尿增加的情况,导致体内新陈代谢紊乱。西瓜性寒凉,大量食用西瓜,尤其是冰镇西瓜,短时间内刺激消化道血管收缩,抑制消化液分泌,有可能加快胃蠕动或导致痉挛,引起腹痛、腹泻等症状。

张红建议,市民夏日吃西瓜应注意时间、食用量、保存方法、禁忌等事项。

吃的时间:可两餐之间。

吃的量:每次200~400g即可(一两个苹果的量),如果不是多吃西瓜,主食应减量。

保存方法:没吃完的西瓜应放冰箱保存,12小时内吃完。

不适宜人群:糖尿病患者吃过多西瓜,很可能引起血糖骤升;肾功能不全者,如肾衰竭、尿毒症或有高钾血症的人,可能会有水钠潴留,吃西瓜可能会加重病情;脾胃虚寒、腹泻、老弱及婴幼儿,西瓜性寒,不宜过量食用。

(全媒体记者孙圣悦 通讯员郑宇杰)

## 降压3招,人人可学!

## 第1招:呼吸疗法

有研究发现,有些高血压患者在经过几次深呼吸后,测出的血压基本比第一次低30~40mmHg。通过腹式呼吸法的调息练习,使呼吸深、长、匀、细,不

仅能改善人体心肺系统功能,还可促进血液循环,影响和调节植物神经系统,从而起到调整血压稳定的作用。

## 第2招:晒太阳

血压升高,在中医看来属于

气血流通不畅。每天晒背半小时,顺便在阳光下进行运动,能温煦经脉,促进气血流通,改善血管弹性,帮助降低血压。

## 第3招:沐足

脚踝以下分布着30多个穴

位,连接五脏六腑四肢百骸。沐足可刺激足部穴位,调畅经络,促进血液循环,有助于降低血压,提高身体免疫力。同时,通过沐足来缓解疲劳,提高身体修复能力,来降低血压。(据新华网)

## 夏天头发油得快还痒

每到夏天,有的人不仅脸上易出油,就连头发也油得厉害;仔细摸头皮还有些小疙瘩;天天洗头又干痒,头屑也多。如果你有以上这些症状,很有可能是脂溢性皮炎。5月28日,是全国爱发日。市中医院皮肤科副主任中医师蒋蔚提醒,头皮脂溢性皮炎初期只是头屑增多、头发油腻、红斑、瘙痒等,但如果长期得不到有效治疗,油腻性鳞屑堆积很容易滋生细菌感染侵蚀毛发,最终可能导致毛囊炎、脱发等。

33岁的邱先生被掉头发的问题困扰很久,头皮屑很多,头皮痒,总想去抓挠。头皮上时不时长疙瘩,经常被它抠破结痂。早上出门前洗头,下午就变得油乎乎。到医院皮肤科检查后,邱先生被诊断为头皮脂溢性皮炎、脂溢性脱发。

“头皮脂溢性皮炎是一种慢

性、复发性、炎症性皮肤病,通常表现为头皮起红斑、脱屑,慢慢扩大融合成暗红色或黄色的斑片,头皮上的鳞屑或痂皮是油腻性的,可伴有不同程度的瘙痒,严重时甚至有脱发现象。”蒋蔚说。

蒋蔚介绍,使用不合适的洗发产品或不讲卫生,仅仅是脂溢性皮炎出现的部分因素。研究表明,糠秕马拉色菌大量寄生、繁殖是脂溢性皮炎、皮脂增多和头皮瘙痒的重要“祸首”。夏天湿热的环境有利于马拉色菌的繁殖,马拉色菌代谢产物和汗液的刺激会加重炎症,患者头皮瘙痒也更显著。

对于头皮脂溢性皮炎,平时可以选用具有抗菌、抗炎、调理角质功能的洗发水,有助于去除头皮上过多的油脂,减少马拉色菌过度繁殖,减少炎症。如果使用

## 皮肤科医生来帮忙



抗菌、抗炎洗发水效果不好,建议及时就诊,在专科医生指导下进行药物治疗。

患有头部脂溢性皮炎的人,一定要注意保持良好的生活规律,保持充足的睡眠。夜间10点到次日凌晨2点,是人体毛发

代谢和生长最旺盛的时期。这段时间内没有充足睡眠,毛发代谢和生长很可能出现问题。

饮食上,尽量少吃高脂食物、多糖食物、刺激性食物,多吃蔬菜水果,否则会加重头皮的产生。(全媒体记者陈海燕)

## 夏季防痛风可饮三款茶

痛风的根本原因是高尿酸血症,血尿酸水平越高,越容易发生痛风。夏季炎热,空调夜宵、冰啤海鲜等不健康生活方式往往导致尿酸骤然升高,从而诱发痛风发作。对此,医生推荐几款中药茶饮,有加速尿酸排出,防痛风发作的作用。

**鲜竹叶白茅根饮:**将鲜竹叶和白茅根沸水冲泡30分钟,代茶饮,有利尿作用。

**葛根茯苓饮:**葛根10克、白茯苓6克、枸杞10克、薏苡仁6克。每天一剂,或泡或煮,当茶来喝,有助加速尿酸排出。

**木瓜车前薏米饮:**木瓜30克、车前草30克、薏苡仁20克,煎煮去渣后当茶饮,有助降尿酸、防痛风。

需注意,代茶饮不能代替药物,请在医师指导下使用。(据养生中国)