



# 脑卒中 冬季务必要小心

◇受访专家:中山大学附属第三医院 陆正齐

每年一到寒冷的冬季,便进入了脑卒中的高发期。患有高血压、心脏病、糖尿病、高血脂、肥胖以及不运动、吸烟的人群极易在冬季突发脑卒中——引起语言不清、口眼歪斜、瘫痪或昏迷,甚至死亡。据统计,我国平均每12秒就有一人发生脑卒中,平均每21秒就有一人死亡,即便存活下来,大约也有1/3的人是瘫痪,而且发作一次脑卒中,在6个月内极易再次发作,分分钟要命。“脑卒中呈现致死率高、致残率高、复发率高的三高特征,一定要引起重视。”中山大学附属第三医院神经内科主任陆正齐医生告诉记者。

脑卒中是大家常说的脑中风,又叫脑血管意外,是一种突然起病的脑血管循环障碍性疾病,是指在有脑血管疾病基础病变的病人,因各种诱发因素的作用下,引起脑内动脉狭窄、闭塞或破裂,而造成急性脑血液循环障碍,临床上表现为一次性或永久性脑功能障碍的症状和体征。脑卒中分为短暂性脑缺血发作、缺血性脑卒中和出血性脑卒中。

## 脑卒中为何冬季、晨间多发

睡眠时间长:冬季昼短夜长,人们的睡眠时间往往较其它季节长。研究表明,人在睡着的时候,心率较慢,血液流动速度减缓,如果血液循环长时间处于睡眠的缓慢状态,不仅影响新陈代谢,还会增加心脏或脑内“污垢”的沉积,容易引发血栓。“早晨是缺血性脑卒中的发病高峰,也就是说早晨起床时突然发现自己手脚麻木了,口嘴歪斜了,一侧肢体无力了,往往是因为睡眠时血流速度过快导致脑血管血栓形成的。”陆医生介绍。

运动少:冬天气温变冷,很多人因为气温低而减少运动量,也有很多白领人群因为工作忙没有时间运动,缺乏锻炼会导致肥胖、高

## 在发病因素。

### 十大危险人群 易发脑卒中

“高血压是头号敌人,在脑卒中发病人群中30%都是高血压引起的。”陆医生介绍道,“很多高血压患者没有健康意识,认为自己没什么症状就不吃药就不就医,往往埋下了重大隐患。”高血压会使血管的张力增高,血管壁的弹性纤维就会断裂,引起血管壁的损伤,形成动脉硬化、管腔变窄。而脑动脉的外膜和中层本身就比身体其它部位动脉的外膜和中层要薄,在脑动脉发生病变的基础上,当患者的血压突然升高,很容易引起脑卒中。

缺乏运动、腹型肥胖的人占脑卒中发病人群第二、三位。“大腹便便,肚子肥胖的人比其他类型的肥胖者更容易脑卒中。”陆医生介绍

## 果的饮食习惯、长期睡眠障碍、抑郁症、精神压力过大也都是脑卒中诱发因素。

### “FAST”识别把握黄金急救3小时

家人突然晕倒如何识别是脑卒中,陆医生介绍用“FAST”法来判断。

F(Face面部):看看病人有没有口嘴歪斜,或者面部出现不对称。要求病人笑一下,很多脑卒中发病时无法正常露出微笑。

A(Arms胳膊):让病人试试举起双手,看看是否出现手臂麻木无力,无法正常抬起胳膊的现象。

S(Speech说话):让病人说话,看看是否有言语不清或者表达困难的情况。

T(Time时间):只要出现以上三个症状中的一种,要即刻拨打120急救电话,抓紧抢救时间。

“脑卒中患者及其家人要掌握黄金3小时原则,也就是说发现有脑卒中发病症状到医院抢救时间不超过3小时。”陆医生强调。据统计,3小时之内送到医院立即进行溶栓治疗的患者,可以大大提高康复几率。

值得注意的是,很多脑卒中患者在发病时只有轻微的症状,比如头昏头晕、肢体无力、言语不清,30分钟之内症状自行好转或消失,这些被成为“小卒中”的现象最容易被忽视,“小卒中”往往是“大卒中”的前兆,若不及时送往医院将会酿成大祸,甚至危及生命。

### 良好生活方式 可预防脑卒中

“在脑卒中康复患者中,有1/3~1/4的患者会出现复发,这其中有不遵医嘱擅自停药的原因,也有不注意改变生活方式的原因。”陆医生说,“大家在平时生活中,要保证7小时睡眠时间,每天喝7杯水,吃7种以上蔬菜水果,每周保持3~5次的运动,每次运动在30~50分钟,最好是慢跑或快走,做到起居有常,饮食有节是预防脑卒中的有效方式。”

肉类:白肉优于红肉。海鱼、

淡水鱼、鸡鸭肉都是很好白肉,白肉脂肪含量较红肉少,不饱和脂肪酸含量较高,对维持正常血管弹性和改善脑血流有益。而猪肉、牛肉、羊肉属于红肉,他们热量高、脂肪含量高,多吃容易引发肥胖,增加患高血压、高血脂、心脏病的几率,因此要控制红肉的摄入量。

蛋类:蛋类含有丰富的蛋白质、矿物质和维生素,对人体有益。有些人认为蛋类胆固醇含量高容易引发高血脂,不如不吃。陆医生指出,这种说法是错误的,蛋类是饮食营养中不可缺少的,但是要控制量,每天不得超过2个鸡蛋。

豆制品:豆浆、豆腐等豆制品,含有抗氧化剂、大豆异黄酮等营养物质,是预防血管硬化的有益食品。

奶制品:最新研究表明,每天喝1瓶或不喝奶的人与每天饮用超过3瓶奶的人比较,后者的死亡率明显高。饮用奶制品过量,会引起氧化应激,造成糖尿病、肥胖、癌症、关节炎等疾病。陆医生建议最好每天喝1瓶牛奶,最好是酸奶,但是无论牛奶、羊奶还是酸奶,每人每天不得超过1瓶。

食用油:植物油优于动物油。橄榄油、茶籽油富含不饱和脂肪酸,而动物油中饱和脂肪酸含量高,容易增加患心脑血管疾病几率,因此动物油要尽量少吃。

糖与盐:人类最好的饮品就是水,茶与咖啡适量饮用同样有益于身体健康。

## 误区

误区一:“民间三宝”是急救法宝!

安宫牛黄丸、阿司匹林、银针被民间称为脑卒中急救的“三宝”。对此,陆医生表示,在没有医生的诊治情况下切勿不可使用,随意滥用还可能起反效果,对患者百害无一利。

误区二:扎手指、耳垂挤血可保命!

网上流传一篇关于脑卒中急救文章,里面讲到脑卒中病人晕倒

## FAST判断法

Face

口嘴歪斜

Arms

手臂麻木

Speech

言语不清

Time

言语不清

Time

言语不清

Time

言语不清

Time

言语不清

Time

言语不清

Time

言语不清

Time

言语不清

Time

言语不清

Time

言语不清

Time

言语不清

Time

言语不清

Time

言语不清

Time

言语不清

Time

言语不清

Time

言语不清

Time

言语不清

Time

言语不清

Time

言语不清

Time

言语不清

Time

言语不清

Time

言语不清

Time

言语不清

Time

言语不清

# 脑中风家庭急救五步曲

□广东省第二人民医院 陈俊抛

冬季天气干燥温度低,人体血液黏稠度容易增高,增加脑中风的危险。脑中风起病急、发病快,尤其是缺血性中风,在缺血地区脑细胞在几分钟之内就会坏死,不及时恢复血流就不可逆转,因此,抢救是否及时,处理是否得当,对患者的预后至关重要。家人在等待救护车到来时,如何进行家庭急救呢?

第一步:有人突然发生脑中风,家属千万不能惊慌失措,保持镇静,应立即呼叫120请求援助。

第二步:脑中风可分为出血性中风和缺血性中风,在诊断未明确时,不可乱用安宫牛黄丸等药物,因为不同类型的脑中风用药各异。

第三步:在救护车到来之前,若病人意识尚清醒,应立即停止活动,处平卧位,家属要注意安慰病人,解除其紧张情绪;若病人意识已丧失,不要急于从地上把病人扶起,最好有2~3人同时将病人抬到床上,避免头部受到震动,让病人安静躺下,头部略抬高;如呕吐则头偏向一侧,以免呕吐物呛入气管内;然后解开病人的衣领,如有假牙应取出,用软布将病人的舌头包住向前轻拉,以免造成窒息;如出现抽搐可用2根竹筷缠上软布塞入上下牙之间,以防咬伤舌头。

第四步:转运病人时要用担架卧式搬抬。如果从楼上抬下病人,头部朝上脚朝下,这样可以减少脑部充血。

第五步:在送医院途中,家属可双手轻托住患者头部,避免头部颠簸。

## 治过敏性鼻炎 中医有方法

□武警广东总队医院 龙目恒 田乃伟

冬季温度低,很多人会突然出现喷嚏不断,一把鼻涕,一把泪,双眼红肿,一天几乎离不开卫生纸的现象,有时甚至晚上睡觉时鼻涕流向鼻咽部引发反复咳嗽、鼻塞,鼻塞严重时张口呼吸,严重影响睡眠。这些患者去医院检查发现,鼻黏膜水肿苍白、下鼻甲肥大,都是过敏性鼻炎典型症状。很多患者通常会购买一些含麻黄素的滴鼻液或者西药来治疗,开始这些药见效快,久而久之就发现效果不明显了。

中医认为过敏性鼻炎是因为人体营卫不和、肺气虚寒,抵御病原的能力降低而致免疫力下降而发生。中医治疗重在辨证施治,扶助正气、祛风散寒、通利血脉、健脾益肺、补肺固表、散风通窍。中医治疗过敏性鼻炎更讲究从调整脾胃入手,达到人体阴阳平衡的目的。门诊中,大多数过敏性鼻炎的患者往往和体质虚寒有关,如肺气虚寒、肺虚脾弱。这类患者除了鼻部不适外,还多伴有畏寒怕冷、四肢不温、腰膝酸软、夜尿多且清长等症状。因此,根据患者的不同体质,通过口服汤药帮助其调节自身的阴阳平衡,一般来说,只要用药得当可以迅速改善症状,坚持治疗可以减少减轻发病次数和程度。此外,患者可以通过以下几招,缓解过敏性鼻炎症状。

按摩穴位

日常对鼻部进行保健按摩也能达到减少流鼻涕、鼻塞的作用。用两手指缓慢按摩迎香穴、太阳穴、印堂穴,一天两次,每次5分钟,切忌用力过大和过猛。其中,迎香穴位于鼻翼两旁与鼻唇沟处;太阳穴位于两眼外侧眼角纹末端;印堂穴位于两眉连线中点。此外,搓鼻梁可以改善鼻腔局部及附近组织的血液循环,缓解鼻塞。具体做法是,将食指指腹放在鼻尖部,沿鼻梁至印堂上下搓鼻梁30个来回。

针灸

在临床上,中医针灸是治疗过敏性鼻炎的一种有效方法。针灸能通过调整人体脏腑经络、调节阴阳、气血等,达到通利鼻窍的作用。不过,进行针灸治疗时一定要到正规医院耳鼻喉科专科就诊,先确定所患鼻炎的类型,然后再针对病因进行辨证治疗。

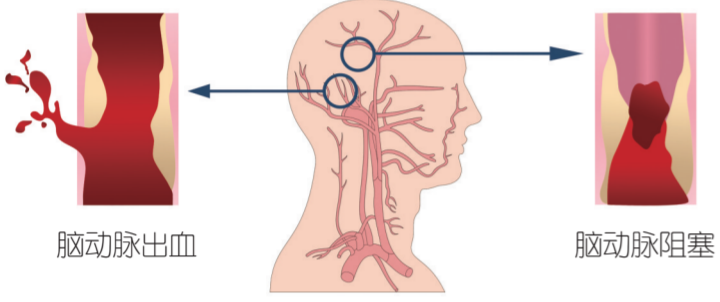
艾灸

艾灸是一种温热疗法,主要目的在于散寒,所以特别适合虚寒类型的过敏性鼻炎。一般来说,艾灸可以在家里进行,用艾灸疗法灸肺俞、大椎、肾俞、足三里等穴位,能够有效缓解症状。需要注意的是,做艾灸时一定要保持通风,避免艾烟过浓,烧伤皮肤,要常移动,以皮肤红润为度。

生姜红糖水

以生姜50克拍碎煮开10分钟加入红糖煮沸后乘热饮用,每天2次。

特别提醒,过敏性鼻炎患者应注意预防和调护。主要是保持环境清洁卫生,避免或少粉尘、花粉等之刺激,有过敏史之患者,应避免接触或服用易引起机体过敏反应之食物、药物,如鱼虾、海鲜、羽毛、羊毛、蚕丝等,应积极锻炼身体,增强体质。



脑动脉出血 脑动脉阻塞

血压、高血脂等疾病,增加脑卒中的发病率。

喝水少:冬季流汗少,很多人变得不爱喝水了,加之冬季气候干燥人体消耗水分多,身体缺乏足够的水分,血液变粘稠,血流减慢,容易有血栓的危险。

血管收缩:人体受到寒冷刺激后,会导致交感神经兴奋,全身毛细血管收缩,使心、脑负荷加重引起血压升高,易引起血管收缩、痉挛,导致血管血流不畅通,加速了血栓的形成。

饮食方式:很多人一到冬天就开始进入“大鱼大肉”状态,觉得多吃肉可以御寒,殊不知热量摄入过高,肉多菜少,导致营养摄入不平衡,引发肥胖等脑卒中潜

# 怀孕吐不停 三招教缓解

□佛山市中医院 朱巧玲

妊娠呕吐在孕妇中并不少见,尤其在怀孕初期,不少准妈妈还没来得及及体验为人母的喜悦,就被妊娠呕吐折磨得寝食难安。频繁的呕吐不但需要补充营养的孕妇难以进食,精神萎靡,而且大量消化液的排出可使孕妇出现脱水及电解质平衡失调,影响孕妇的身体健康,也对胎儿的生长发育造成危害。

目前,西医对妊娠呕吐的治疗主要是输液疗法,中医虽然有不少降逆止呕的中药被认为对母婴无害,但临床上为了安全起见,我们主要采取针灸、饮食疗法和五行音乐这三种绿色环保的治疗方法,简便易行,对胎儿无不良影响,准妈妈也乐于接受。

## 梅花针扣双颞

梅花针形如小锤,锤头部集合了多枚短针,梅花针循经扣打是中医针灸的常用疗法,通过腕力把针尖轻轻垂直扣打在穴位皮肤上,并立即提起,反复进行。

双颞颥部区域(太阳穴附近)是手少阳三焦经的循行部位,统属上、中、下三焦,上焦为心肺,中焦为脾胃,下焦为肝、肾以及大小肠等。虽然妊娠呕吐的病机为胃气上逆,但病因涉及五脏六腑,故以三焦辨证治疗效果更为理想。临床上用梅花针循经扣打患者双颞颥部,通过疏通经气,调整脏腑气机,使上焦气顺、中焦健运、下焦通调,此法对80%左右的妊娠呕吐者都有效。

## 生姜切片含服

生姜是和中止呕的良品,被李时珍称为“呕家圣药”。生姜能抑制肠胃运动,松弛胃肠道的肌肉,

故对孕妇的恶心、呕吐有很好的缓解作用。中医认为,生姜味辛,能温中散寒止呕,对体质虚寒的孕妇尤为适宜。

将新鲜的生姜切片,孕妇在进食前或有恶心不适感时,以生姜片擦拭舌面或含在舌下,使姜汁慢慢渗透口腔中,慢慢咽下,然后吐掉姜渣。也可以用榨汁机榨取姜汁,少量频服。对于受不了生姜辛辣味者,可将生姜放在炭火中煨至焦黄,做成姜糖,止吐作用更强。

## 聆听舒缓音乐

妊娠呕吐除了因怀孕后体内性激素水平改变所致外,也与孕妇自身的精神因素有关。中医认为,百病生于气。早在2000多年前就有“五音疗疾”的理论,运用音乐疗法通过正治、反治,使患者在聆听音乐过程中让气机随着曲调共鸣互动,达到动荡血脉、通畅精神的目的。

五行音乐的辨证选择,可在中医师的指导下挑选。也可自己挑选一些旋律优美、舒展平和的世界名曲欣赏,切忌收听节奏强劲、旋律忧伤压抑的乐曲。



妊娠是一个复杂的过程,母体不仅要摄入供给自身生理需要的营养,还要摄入供给胎儿生长所需的营养素,因此合理的膳食营养,不仅关系到孕妇自身健康,也关系到胎儿的健康。据医学界的“成人疾病的胎儿学说”认为,许多成年疾病的发生除了遗传因素和后环境因素外,还与宫内环境有关,在生命发育的关键时刻,宫内环境会引起机体内部结构和功能的永久变化,如胎儿营养素供给不足,会使胎儿生长发育不良,从而引起体内生理和代谢上的长期变化,为成年后慢性病的发生埋下了隐患。那么,对于准备怀孕或已经怀孕的你,营养应该要怎么吃才更健康呢?

## 孕早期

叶酸 妊娠早期(孕前三个月)是胎儿神经器官发育的关键时期,是防贫血、早产及防止胎儿畸形的关键时期,而叶酸是已经被证实与胎儿神经管畸形有着密切关系的,因此,孕妈妈在这个时期要补充叶酸。因神经管在怀孕早期(约7个星期左右)就已经形成了,而有些人一开始不知道自己已经怀孕,等太迟才开始补充叶酸,已经起不到很好的预防效果,所以,叶酸补充的最佳时间应该从怀孕前3个月至孕早期3个月。

怎样才能安全、恰到好处地补充叶酸呢?首先应从天然的食物补充开始,育龄妇女至少应在孕前三个月开始,适当多摄入富含叶酸的动物肝脏,深绿叶蔬菜(如菠菜)、豆类食物及一些水果(如西柚);除此之外,由于叶酸补充剂比食物中的叶酸能更好地被机体吸收利用,至少在孕前三个月开始每日补充400微克叶酸,使体内的叶酸维持在适宜水平,以确保胚胎早期有一个较好的叶酸营养状态,

预防胎儿神经管及其它器官畸形的发生。

维生素C 有些妇女在怀孕后会出现牙龈出血,而适当补充维生素C能缓解这个症状,同时还能预防牙齿疾病,提高机体免疫力。生活

中我们摄取的维生素C主要来源于新鲜的蔬菜(如番茄、菜花、菠菜等)和水果(如苹果、草莓、柑橘、柠檬等)。另外,蔬菜在烹饪的时候,时间不宜太长,以免造成维生素C的流失。

维生素B6 孕早期由于妊娠反应,孕妈妈都受到孕吐的困扰,而维生素B6能有效地缓解孕吐。因此孕妈妈可以在孕早期进食富含维生素B6的食物,包括猪肉、鸡肉、蛋、动物肝脏、土豆、香蕉、燕麦、糙米、花生、小麦胚芽及蜂蜜等。

## 孕中晚期

铁 孕期很多准妈妈都会出现或轻或重的贫血,铁是组成红细胞的重要元素之一,为避免发生缺铁性贫血,孕妈妈应该注意铁元素的摄入,平时要注意膳食搭配,有意识吃一些含铁丰富的食物,如动物肝脏、瘦肉、鸡蛋等。

DHA DHA对宝宝大脑和视网膜的发育有着重要的作用,而食物当中,也有不少含有DHA类的物质,如富含天然亚油酸、亚麻酸的核桃、松子、葵花籽、杏仁、花生等坚果类食品以及海带、鱼油等,这些食物都富含宝宝大脑细胞发育所必须的必需脂肪酸,能促进宝宝大脑的发育,有着“脑黄金”的美称。

蛋白质、脂质 胎儿各种器官发育日趋完善,孕妇血容量增加且达到高峰,基础代谢率也增加,因此要加强热量的供给和无机盐类的补充。首先要增加蛋白质、脂质的摄入量,富含蛋白质的食物主要有动物蛋白(如肉、蛋、鱼、奶、奶制品等)、植物蛋白(豆类及豆制品为上佳选择)。孕妈妈根据自身的情况适当地摄入能量,但要孕中期增长体重控制在适当

范围内,如果孕妈妈体重在孕早期是正常的,一般怀孕后到足月增长12.5公斤,如果孕妈妈体重在孕前期偏胖,增长幅度控制在7~11.5公斤,如果孕妈妈在孕前期属于肥胖型,增长幅度则应控制在6~6.8公斤。除摄取能量外,孕妈妈在孕中期也要坚持适当的锻炼,如散步、瑜伽等,切不可使劲而不运动,这样比较容易导致孕妈妈营养过剩而增加诞下“巨大儿”的几率。

膳食纤维 随着子宫的增大,孕妈妈比较容易发生便秘,因此还要多摄入蔬

# 孕妈妈怎样吃营养才更健康

□广东省妇幼保健院 温济英



菜水果等富含膳食纤维的食物,以促进肠道蠕动,缓解便秘的痛苦,保证大便通畅,同时还能降低胆固醇。

碘 妊娠时由于胚胎的甲状腺激素和脑发育尚未成熟,需要母体的甲状腺激素较多,并且含量随着妊娠的发展而快速升高,甲状腺激素是维持孕妈妈新陈代谢及代偿性加快的需要,因此妊娠期需要足量碘,以满足母体和胎儿的需要。