



良好生活习惯可防中风

日常生活中哪些因素容易导致中风?怎样区别是脑出血还是脑梗死?脑血管疾病该怎么预防?中医治疗脑卒中有那些特色?11月30日上午9:30-10:30,本报健康热线0551-2623752邀请安徽省中医院神经内科主任、主任医师、教授、硕士研究生导师蔡永亮,与读者交流。以下内容根据电话录音整理,未经蔡永亮本人审阅。 陈小飞 记者 王松青/文 倪路/摄

本期指导专家 蔡永亮



专家简介

省中医院神经内科主任、主任医师、教授、硕士研究生导师。中华中医药学会神志病分会常务委员,中华医学会安徽省神经病学分会委员,安徽省中医药学会理事,安徽省抗癫痫协会常务理事,安徽省卫生厅有突出贡献的中青年专家,享受国务院特殊津贴。

独家秘籍

擅长神经内科疾病如抑郁症、失眠、颈椎病、焦虑症、癫痫、脑血管疾病、帕金森、肝豆状核变性、及神经系统疑难杂症的诊治和中西医结合治疗。 门诊时间:周一、五上午,周二下午

脑血管病人注意饮食

读者:脑血管病人,饮食要注意什么?

蔡永亮:①可吃一些产热量高和营养丰富的食物,如瘦肉、鸡、鱼、乳类及豆制品。②少吃油腻食物,忌烟酒,膳食总体上要低盐、低脂肪、低胆固醇。③常吃新鲜蔬菜对降低和稳定血压有益,如芹菜、菠菜、番茄、萝卜、大蒜、鲜竹笋等。④伴有头昏眩晕,面颊经常充血发赤,局部有麻木感的高血压患者,平时要减少盐和动物蛋白摄入量,可用含植物蛋白丰富的豆类制品代替一部分饮食。⑤伴有心脑血管病的高血压患者,为了预防血块凝结,缓解脑动脉硬化,可常吃黑木耳、银耳等。血脂、胆固醇过高者,最好用植物油代替动物脂肪烹调菜肴,尤以玉米油、葵花子油、花生油为

好。⑥伴有习惯性便秘者,要常吃香蕉、柿子、西瓜、香瓜、荸荠、蜂蜜、玉米粉、红薯等,以利润肠通便。

中医康复治疗效果好

读者:中医治疗脑卒中有那些特色?

蔡永亮:脑卒中急性期患者采取西医治疗措施挽救患者生命,当生命体征平稳,病情稳定,即尽早开始采取中医治疗,根据患者的个体情况不同辨证论治,一人一方。尤其对脑卒中后遗症期的患者,在西医没有更好方法的情况下,采取中医药并配合针灸、理疗、康复等综合治疗,临床效果满意。

脑血管疾病可以预防

读者:脑血管疾病该怎么预防?

蔡永亮:脑血管疾病还是可预防的。脑卒中预防包括一级预防和二级预防。一级预防是指有卒中倾向、尚无卒中病史的个体,二级预防是已发生卒中或有TIA(短暂性脑缺血发作)病史的个体。这两种预防都能降低脑卒中的发病率。脑卒中预防应针对主要危险因素进行综合防治:①控制高血压:改进生活方式,减肥、戒烟、限制饮酒,增加运动、减少盐摄入、平衡钾钙镁的摄入;降血压药物的治疗。②必须严格控制糖尿病患者的血糖水平。根据病情可采取:饮食控制、增加运动、口服降糖药和皮下注射胰岛素。③高脂血症、高粘血症、高同型半胱氨酸血症和心脏病、房颤等疾病的控制和治疗。④适当口服预防脑卒中的药物。

下周话题

冬令进补,春来打虎

中医专家教你如何“大补”

何谓冬令进补?为什么要在冬天进行进补?何为膏方?膏方适合哪些人群?服用膏方有哪些好处?服用膏方有哪些注

意事项? 周二(12月7日)上午9:30-10:30,本报健康热线0551-2623752将邀请安徽中医学院第二附属医院谢若男主任药师

与读者交流。谢若男主任在中医药进补、中药膏方制作及贵重中药的鉴别方面具有丰富的经验。每年接待冬令进补咨询、贵重中药鉴别的亚健康者及患者数百人,为合肥及周边地区的需求人群解决了中医进补适应症、方法及中药膏方制作方面的难题。读者可登陆星空社区(www.xksq.net)留言,向医生提问。 黄剑 记者 王松青

市场星报社
合肥电视台



安徽省诚信民营医院 候选名单展示(部分)

- 221 合肥爱尔眼科医院
- 222 合肥名人眼科医院
- 223 合肥普瑞眼科医院
- 224 合肥中山医院
- 225 安徽长征微创医院
- 226 合肥长城医院
- 227 合肥现代(女子)妇科医院
- 228 合肥华美整形美容医院
- 229 安徽韩美整形美容医院
- 230 合肥阳光消化病医院
- 234 合肥瑞金肛肠医院
- 235 合肥秀域美业美容有限公司
- 236 合肥友好医院
- 237 合肥现代泌尿专科医院
- 238 合肥九龙泌尿专科医院
- 239 合肥丹凤朝阳妇科医院
- 240 合肥凤凰肿瘤医院
- 241 淮南朝阳医院
- 242 武汉亚洲心脏病医院
- 243 合肥东方医院
- 244 DK大韩整形医院
- 245 合肥丽人女子医院

(排名不分先后)

2010年安徽省诚信民营医院 总评榜持续升温



★ 声讯投票:

拨打 **16880666** 后按语音提示输入3位数投票编号进行投票(1元/票,不含市话费)。如:投票编号为101,即拨打 **16880666** 后按语音提示输入101进行投票。

★ 短信投票:

移动、联通、电信发送 **257+三位编号到 10629500895**,如编写:“**257101**”发送短信。投票限定移动**50票**、联通**5票**、电信**30票**。如果用户发送超限则回复“您的投票失败。客服0551-5322380”。声讯、短信票数每天更新1次(下午5点)

★ 网站投票:

进入星空社区进行网络投票,网址 <http://www.xksq.net>

★ 邮件投票:

在你选择的医院编号前打“√”,将报纸邮寄或者送往合肥市永红路10号市场星报社二楼商业部,邮编232001(信封正面请注明“星光大道健康总评榜选票”)。选票截止日期为2010年12月20日。

咨询电话:0551-7136919

联系人:王小娟 胡小姐