

# 气温骤降 小心脑卒中乘虚而入

□ 王异 盛吉莉 记者 李皖婷/文 倪路/图

脑出血是什么引起的?天气与脑出血的发病有关联么?是不是只有老年人会得脑出血?脑梗塞和脑出血有什么不同?脑梗塞患者吃什么好,日常生活中应注意什么?10月27日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请安医大一附院神经内科主任医师王长青与读者交流。



## 本期指导专家:王长青

主任医师,擅长缺血性脑血管病介入治疗与脑出血微创颅内血肿清除术,以及神经重症监护治疗等。现为神经重症监护病房主任,担任中华神经重症营养学组委员。

### 控制血压能有效预防脑溢血

**读者:**以前得过脑溢血,最近体检时发现血压较高,脑溢血会复发么?

**王长青:**高血压是脑血管疾病的首要危险因素,因高血压导致的脑血管病占所有脑血管病的80%。血压升高会导致血管壁变硬脆、破裂从而导致脑溢血,可以说血压越高越容易得脑溢血。因此预防高血压是控制脑溢血的有效措施。高血压患者平时应经常测量血压,密切关注血压的升降并坚持按医嘱服药、坚持锻炼、低盐饮食,保持血压的平稳。

### 天气变冷 夜跑小心脑卒中

**读者:**这两天突然变冷,夜跑后出现手脚麻木、头昏眼花的症状,是脑中风的前兆么?

**王长青:**脑卒中发病时的主要症状有头晕、恶心、呕吐,一侧肢体活动不灵伴有麻木,突然跌倒等。一旦出现以上症状者应及时就医接受治疗。秋季因气温降低,人体血管收缩明显,血压增高,是脑卒中的易发季节,有高血压、脑卒中家族病史

的人尤其小心,健康人也要注意保暖,常到阳光充足的地方晒太阳,若要外出锻炼也要挑选好天气,尽量避免夜间锻炼。10月29日也是“世界卒中日”,就是为在脑卒中的多发季帮助广大市民提高脑卒中的预防意识。

### 3/4的脑血管病人会有后遗症

**读者:**我今年4月刚因脑溢血做过手术,但是现在仍然左侧偏瘫,说话、行动也不利索,这还能恢复么?

**王长青:**3/4的脑血管病患者都会有后遗症,其中脑溢血的后遗症表现为偏瘫、失语、全身瘫痪、四肢功能障碍、口眼歪斜等等症状。发病后6个月内在采取有效的康复治疗症状均有改善可能,所以脑血管病人在急性发作期及时就医治疗后,也应该积极配合后续的康复治疗。对于后遗症治疗的建议有两点:一是促进恢复,如功能锻炼、针灸、理疗等;二是预防复发,如经常体检、控制血压和体重等。

### 脑梗塞发病趋年轻化

#### 不良生活习惯是主因

**读者:**我今年31岁,上个月因为脑梗塞住院治疗,为什么那么年轻也会得脑梗塞?

**王长青:**一般来说,45-70岁中老年人是脑梗塞的高发人群。但近年来,30岁左右的年轻人也开始进入脑梗塞的队列。其发病诱因主要是不健康的生活方式,如暴饮暴食、吸烟酗酒、工作压力大、熬夜、久坐不运动等。保持良好的工作、生活状态,调整饮食结构、戒烟限酒、调整作息、多运动、定期检查和早预防,可使年轻人患脑梗塞的几率大大降低。

### “头鸣”疑是焦虑症 减压调心情

**读者:**我今年27岁,女,每天睡前脑子里会有“滋滋”的鸣响,但是检查结果一切正常也没有任何家族病史,是否需要去看神经内科?

**王长青:**自觉颅内如虫蛙鸣响在医学上称为“头鸣”,其实质是耳鸣,女性多见于男性,且医院有关检查都未见异常,说明大脑、耳道没有器质性病变,这一般是由于紧张压力等精神因素引起的,也可能是焦虑症的表现。如果情况不是很严重不建议去看神经内科,最好咨询一下心理医生,同时通过运动、旅游、养花、唱歌等方式调节心情、释放压力。

## 一周病情报告

### 天气干燥 慎防慢性咽炎

根据合肥市一院上周门诊统计数据显示,上周前来医院就诊的慢性咽炎病患者有所增加。据了解,大多数前来就诊的患者表现为咽部不适,发干、有异物感或者轻度疼痛、干咳、恶心,且咽部充血呈暗红色等症状。

据合肥市一院呼吸内科李秀主任介绍说,吸烟、饮酒、吃辛辣食物容易引起慢性咽炎,其中吸烟最为严重,据有关调查研究表明,大部分患有慢性咽炎的

患者都有吸烟的嗜好,吸烟是导致咽炎引发的最大祸首。

专家建议,调理预防慢性咽炎,要注意营养,市民在平日应多吃蔬菜、水果,少吃辛辣油炸食物,戒除烟酒。专家特别提醒,教师、文艺工作者要注意正确的发音方法,在演出前禁烟和冷饮。市民感冒和声音沙哑时尤其要注意,尽量静息少言。一旦出现慢性咽炎的症,应及时去医院就诊。

苏洁 记者 李皖婷

## 下期预告

### 腰酸背痛,中医能治疗吗?

哪些人群容易患上腰痛?腰痛常见于哪些疾病?目前常用的治疗方法有哪些?中医治疗有什么特色?包括哪些方法?效果如何?中西医结合治疗的优势是什么?下周二(11月3日)上午9:30至10:30,本报健康热线0551-62623752,将邀请安徽省针灸医院骨二科主任刘德春与读者进行电话交流。

刘德春,主任医师,硕士生导师,江淮名医,安徽省名中医。擅长中西医结合治疗骨伤科疾病,尤其在微创、针刀治疗腰椎间盘突出症、颈椎病、膝骨关节炎、强直性脊柱炎、肩周炎、胸腰椎骨折、股骨头坏死等疾病方面有较多研究。

杨波 记者 李皖婷

### 关节受冻 容易诱发关节炎

天气变冷,容易导致关节炎的复发。据了解,患有类风湿性关节炎的患者,自身温度调节机制和体质都要比健康人差得多,一旦受到天气因素的影响,忽冷忽热、时风时雨,加上本身体质弱、抵抗力差,对外界气候变化的适应性差,极易引起旧病的复发或加重病情。

合肥市一院专家建议市民,患有有关节炎疾病的患者,平时应注意保暖,特别是关节和脚的保暖。多用热水泡脚,促进关节血液循环。饮食上适量进补高蛋白、高热量、易消化能增强身体抵抗力的食物,少吃生冷、辛辣刺激性、油腻的食物。平日加强锻炼身体,适当的运动能增强身体素质,工作中注意劳逸结合,保持心情愉快。

对于那些爱美的女孩子,在天冷的时候穿着丝袜短裙,要注意保护好关节。因为寒冷的天气会导致肌肉和血管的收缩,引起关节炎的复发和加剧关节的疼痛。

苏洁 记者 李皖婷

### 宝宝腹泻、起红疹 竟是牛奶、鸡蛋惹的祸

5个月大的宝宝前阵子因为频繁的呕吐和腹泻经常往医院跑,最后检查过敏原后才发现,原来宝宝是对牛奶蛋白过敏。省儿童医院医生提醒,家长须谨慎对待孩子成长初期不明原因的呕吐、腹泻、便秘、便血等消化道症状,要充分考虑到“食物过敏”这一危险因素。

那么,如果宝宝对某种事物过敏,那么是否意味着一辈子都不能再碰这种食物了?那孩子成长怎么保证营养呢?

专家解释,儿童食物过敏多为阶段性的,虽然目前这段时期会对某种食物过敏,但是随着生长发育和消化道黏膜屏障的逐步完善以及免疫系统的日趋成熟,他们今后也很可能不会对这种食物再产生过敏。

家长在发现宝宝对某种食物过敏后,可以让孩子先停吃一段时间,之后仍可尝试让宝宝慢慢再接触这种食物,但一定要密切关注孩子的身体反应,以预防过敏进程发展至其他系统,甚至避免哮喘、听觉失灵等严重问题的出现。

王炜 董有兵 记者 李皖婷

### 每天掉70~100根头发不算脱发

俗话说“树落叶,人落发”,脱发最容易在秋季发生和加重。入秋后,不少市民为脱发问题感到苦恼不已。安徽省中医院皮肤科副主任刘涛峰提醒市民,每天掉70-100根头发是正常的,无需担心。

刘涛峰建议市民,每天早晚可以抽出5~10分钟时间用指腹按摩头皮,梳子也最好用木梳或者是羊牛角梳,不要使用塑料梳,长期坚持就会看到效果。

与此同时,还应注意作息时间,睡觉尽量不要晚于十点。人体生长素的分泌主要是在睡眠状态,晚睡会使生长素分泌不足,头发的生长期就会相应缩短。

陈小飞 记者 李皖婷

### 我省公立医院将设立专项绩效奖

记者昨日获悉,我省公立医院将设立专项绩效奖,重点对合理用药、合理检查、合理使用耗材以及优质服务、强化监管等达到绩效目标的科室和人员进行奖励。奖励自11月1日起启动。

各医院要制订完善专项绩效考核奖励的方案。奖励标准由医院自行研究确定,奖励数额要对规范诊疗行为、改善诊疗服务与管理起到足够的激励作用。原则上每季度至少考核1次,考核结果应与医务人员岗位聘用、职称晋升、评先评优、定期考核等挂钩。

参加药品耗材带量采购的公立医院,自2015年11月1日起启动专项绩效考核奖励工作。乡镇中心卫生院、社区卫生服务中心等基层医疗卫生机构可参照执行。

陈旭 记者 李皖婷