

# 冬季如何预防脑血管病?

□ 杨波 记者 李皖婷/文 倪路/图

进入冬季小雪,气温骤降,随之而来的是脑血管病的高发病率。脑血管病的危险因素究竟有哪些?冬季需要如何全方位针对性预防?12月1日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请安徽省针灸医院脑病四科周婷副主任医师为大家提供热线咨询。



## 本期指导专家:周婷

从事脑血管疾病的临床工作多年,具备深厚的理论功底及临床经验,擅长运用中医针灸与中药结合,治疗脑出血、脑梗死、眩晕及常见的神经内科疾病。

## 中风是“秋冬季神经科的流行病”

**读者:**为什么冬天人们容易患上中风?

**周婷:**随着冬季的来临,脑中风的高发期也随之而来,临床统计资料表明,70%以上的中风病例发生在秋末和冬季,所以医学家又把中风称之为“秋冬季神经科的流行病”。

究其原因,可与以下的原因有关:首先,冬季低温使体表血管弹性降低,外周阻力增加,血液通过血管的有效口径减小;其次,寒冷的刺激使交感神经兴奋,肾上腺皮质激素分泌增多,使小动脉痉挛收缩,使血压升高;此外,寒冷也容易使血液中的纤维蛋白原的含量增加,血液粘稠度增高而造成血栓形成。中老年人生理功能减退,对外界环境变化的适应性、应激性和抵抗力降低,尤其对于部分已经患有高血压、糖尿病、动脉硬化等病的人更是增加了突发脑血管病的危险性,尤其需要密切关注。

## 注意中风的发病信号

**读者:**我们能否在中风发生前就能发现一些反常的先兆?从而预防其发生?

**周婷:**多数中风的患者在发病前就有或多或

少的症状,预示着可能会发生中风,我们称之为“中风先兆”。中风先兆可以表现为早期的嗜睡、疲乏;然后逐渐加重为突然发生的眩晕、头痛、肢体麻木乏力;部分病势较重的患者可能暂时吐字不清或讲话不灵甚至突然出现原因不明的跌倒或晕倒;更有甚者伴有恶心呕吐、意识丧失等较严重的表现。根据中风病的临床进展,我们按照它的病势规律把它总结为几个要点:精神状态、意识、肢体的感觉和活动、语言四个方面。我们可以让患者说一句简单的话,做一个动作,观察他的反应来辅助判断。注意:另外一项中风征兆是:要求患者伸出舌头,如果舌头弯曲或偏向一边,那也是中风的征兆。约70%的病人或多或少地会出现先兆征象,但大多因不认识而被疏忽,因此,一旦出现以下征兆应引起高度警惕,及时到医院就诊。

特别值得说明的是,上面这些先兆征象并无特异性,即还有很多其他疾病也可出现类似症状。因此在出现这些症状时,要及时去医院作正确的诊断和治疗,不能大意。

## 中风预防的“生活经”

**读者:**冬季如何从生活方面预防脑中风?

**周婷:**预防中风关键在于了解自我的基础健康状况,最重要的是控制血压,还要避免肥胖,尽量少吸烟,少饮酒,少吃盐,少吃脂肪含量高的食品,要多吃清淡的食物。冬季的餐桌上肉类食物往往增加,果蔬类反而减少,这会导致脂肪、盐类及热量摄入过多。每天从蔬菜和水果中摄入一定量的水溶性膳食纤维,血液中的胆固醇含量可下降3%~5%。基于这一认识,发达国家国民迅速调整膳食结构,少吃肉、糖、脂肪,多吃果蔬。

中老年人要保持情绪平稳,少做或不做易引起情绪激动的事,如打牌、搓麻将、看体育比赛转播等;饮食须清淡有节制,戒烟酒,保持大便通畅;适量活动,如散步、打太极拳等。

## 关于中医治疗中风

**读者:**中医有哪些方法是治疗中风比较有效的呢?

**周婷:**中医学称中风为“偏瘫”、“偏枯”、“卒中”。治疗上尤其注重气与血的关系。对于病程在半年以内者为初期,治以活血化瘀为主;辅以补益气血,以扶正固本、强筋壮骨。

中医治疗中风病是世界卫生组织公认的方法之一,针灸可调节局部气血经络、疏散风寒痛经络,改善中风患者肢体痿弱症状;现代研究证实对急性患者脑电图、脑血流图、血液流变学指标及血清脂蛋白等治疗前后的测定,均显示有显著改善。对于久病体虚、肢体拘挛、肝肾不足的患者,配合中药滋补肝肾、益养气血效果更佳。

人,不宜在大雾天气早起晨练,最好上午10点之前不要出去晨练。

在日常生活中,市民要加强科学饮食,多喝水,补充体内水分,忌食辛辣食物,否则刺激呼吸道容易使咳嗽加重。多食用新鲜蔬菜水果,可以供给多种维生素和无机盐,有利于机体代谢功能的恢复。保持一定的运动量,增强体质,但要注意雾霾天气不宜进行跑步等户外运动。一旦有疾病症状,必要时要及时来医院检查就诊,以免耽误病情。

苏洁 记者 李皖婷

## 下期预告

### 吃东西老塞牙,要治吗?

牙缝嵌塞食物怎么办?牙疼时能看牙或拔牙吗?补牙的寿命有多长?如何正确刷牙?下周二(12月8日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请合肥市口腔医院周谷堆门诊部主任汪世超与读者交流。

汪世超,长期从事牙髓、牙周病学专业临床诊治,在牙周牙髓综合症的联合治疗、残根残冠保留的序列治疗、食物嵌塞的充填治疗方面有丰富经验。

张婷婷 记者 李皖婷

### 合肥首个“社区康复站”落户瑶海

12月3日是第24个国际残疾人日,合肥市首个“扶老助残,康复进社区”试点在瑶海区铜陵路街道铜新社区正式揭牌。今后该社区的残疾人和脑血管康复患者不用去医院,在家门口社区康复站就能享受到高质量的医疗保障和康复服务。

据了解,该项目启动后,瑶海区每个街道都将成立康复协调小组,成员包括指导医生、康复理疗师、病人亲友、社区协调员,志愿者,并逐步分批建立康复中心,配有步态训练器、平衡杠等康复器材,康复师们也会轮流到各个街道坐诊,提供医疗技术、现场康复、志愿者培训等工作。同时各个街道还将定期开展康复讲座进行心理疏导,不断传递给患者康复理念和知识,让患者确信通过康复训练可以取得一定的治疗效果。

解琛 李帮海 王仕宇 记者 李皖婷

### 气候干燥,慎防慢性咽炎

合肥的冬天干冷干冷的,加上很多人单位和家里都开了空调、暖气,环境干燥,不少人的慢性咽炎又犯了。记者昨日从合肥市多家医院门诊了解到,最近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,经检查,咽后壁可见淋巴滤泡等征状。

据合肥市一院呼吸内科主任李秀介绍,慢性咽炎的引起跟吸烟、饮酒、辛辣食物有着直接的关系,其中吸烟最为严重,调查表明,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,平日多吃蔬菜、水果,少吃辛辣油炸食物,戒除烟酒。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。感冒和声嘶时尤须注意,要静息少言。一旦出现慢性咽炎的征状,应及早去医院就诊。

苏洁 记者 李皖婷

### 糖尿病患者也别忘预防低血糖

很多糖尿病人在用胰岛素或口服降糖药治疗时,常会因出现低血糖而产生很多症状,如出汗、饥饿感、头晕眼花、紧张、注意力不集中、手抖或视物模糊等,殊不知严重的低血糖也会危及患者生命。省立医院专家内分泌科主任邢学农表示,在糖尿病治疗过程中,也要注意预防低血糖。

她建议,患者平时一定要随身携带糖块,以便应急。出现低血糖时,轻者可进食少许糖块、糖水、果汁、饼干等,以迅速提高血糖水平,病情严重时要及时送医院救治。患者家属及其同事也应了解低血糖的表现和处理方法有所了解,这样才能使患者在一些特殊情况下得到迅速合理的救治。

患者平时应进食规律,不要漏餐或者延误进餐。喝酒后一定要摄入一些主食;如果运动强度中到重度时一定要加餐(2块饼干、一块三明治等),常规监测血糖可以有效指导降糖药物包括胰岛素的用量,从而保证血糖控制在理想的范围而不出现低血糖。

孙承伟 记者 李皖婷

## 一周病情播报

### 雾霾天,医院呼吸科病患增多

雾霾天气里近地层的各种污染物堆积,容易刺激人的呼吸道,引发呼吸道疾病。近日,合肥市一院呼吸内科门诊接收的病人数明显增多,前来就诊的患者多表现为咳嗽、鼻炎、哮喘等症状。

据该科室主任李秀介绍说,雾霾天气对人体呼吸道刺激明显,灰尘、细菌容易附着在粘膜上,刺激喉咙引发咳嗽等呼吸道疾病。她提醒市民,家中有老人和有慢性呼吸道病史的患者,在雾霾天应尽量减少外出时间,特别是晨练习惯的