

# 管住嘴、迈开腿、开怀笑、吃好药、勤体检、睡好觉 远离“中风” 记住这18个字

脑卒中也称“脑血管意外”“中风”。安徽省针灸医院脑病三科副主任医师柳刚表示,近年来,中风的发病率在不断地上升,寒冷的季节更是老年人中风的发病高峰期。“中风是综合因素导致的结果,预防中风,记住18字口诀,教你远离脑卒中。”

■ 王津淼 星级记者 俞宝强 文/图



## 专家介绍

柳刚,医学博士,副主任医师

擅长呼吸系统疾病,神经系统疾病(脑梗塞、脑出血、眩晕、脊髓病变、痴呆等),颈肩腰腿痛(颈椎病、腰椎病、关节损伤),内科疑难病症的中西医结合治疗。

## 脑卒中的危害

我国平均每12秒就有1人发生卒中

高发病率:我国每年新发脑卒中250万,平均每12秒就有1人发生卒中。也就是说每1分钟就有5个人脑卒中,55岁以后每10年脑卒中的危险性增加1倍。

高死亡率:人口死因中居第一位。

高复发率:10%一年内可复发;30%五年内可复发。

高致残率:3/4出现肢体功能障碍;2/3出现认知功能障碍,其中半数为宜呆;近半数中风后出现抑郁。

## 脑卒中的5个先兆

突然自觉头晕目眩,视物旋转

通常脑卒中都会有前兆,但是只要及时地发现脑卒中的5个前兆,就能及时避免悲剧的发生。

头晕:突然自觉头晕目眩,视物旋转,几秒钟后便恢复常态,可能是短暂性脑缺血发作,是脑卒中的先兆,应及时早诊治。

肢体麻木:出现肢体麻木的异常感觉,除颈椎病、糖尿病外,如伴有头痛、眩晕、头重脚轻、舌头发胀等症状,或有高血压、高血脂、糖尿病或脑动脉硬化等疾病史时,应多加注意,警惕脑卒中的发生。

眼睛突然发黑:单眼突然发黑,看不见东西,几秒或几十秒后便完全恢复正常,医学上称单眼一次性黑朦,是因脑缺血引起视网膜缺血所致,为脑卒中又一信号。

原因不明的摔跤:由于脑血管硬化,引起脑缺血,运动神经失灵,可产生共济失调与平衡障碍,容易发生摔跤,也是一种脑卒中先兆症状。

说话吐字不清:脑供血不足时,使人体运动功能的神经失灵,常见症状之一是突然说话不灵或吐字不清,甚至不会说话,但持续时间短,最长不超过24小时,应引起重视。还有原因不明的口角歪斜、口齿不清或伸舌偏斜都要注意。

## 预防脑卒中吃什么

每天摄入100克鱼类病死率下降50%

中风已经严重危害我们的健康,那么预防脑卒中宜多吃哪些食物呢?

每天摄入100克鱼类的人,其冠心病、脑卒中的病死率比不吃鱼的人下降50%,其中,以沙丁鱼、鲑鱼、青鱼和深海鱼类最好。胡萝卜含有丰富的β胡萝卜素。这种β胡萝卜素能够转化成维生素A防止胆固醇在血管上面沉积,保持脑血管的畅通,预防动脉硬化,从而防止脑卒中的发生。

现代医学研究证明,因香蕉含丰富的钾,如果每天吃一根香蕉,将大大减少患脑卒中的危险。常吃富含镁的食物的人群,其脑卒中的发病率也会大大降低。因为镁可以防止细胞膜上的钙流入细胞内,而维持细胞内矿物质的均衡,故能保护大脑不受到损害。

有资料证实,紫菜含镁量高居食物榜首,堪称预防脑卒中的上乘佳品。菠菜中含有丰富的叶酸。叶酸是一种B族维生素,是人体造血的基本原料。

此外,菠菜中还含有铁元素。铁元素和叶酸一起能够促进红细胞的合成,提高血液携氧量,从而加快血液循环,这样就能够预防动脉硬化,因此吃菠菜可以降低脑卒中风险。

## 预防脑卒中的18字口诀

中年以上人群,至少每年检查一次

管住嘴:戒烟戒酒,低盐低糖低脂饮食,蛋白质要充足,适当补充微量元素维生素,多吃水果和蔬菜,其中柚子、橘子、橙子、柠檬这四种水果可有助降低血压,预防脑卒中。另可适当饮茶。

迈开腿:坚持有氧运动如慢跑、快步走、游泳等。一天最好运动1次,每次不少于30分钟,每周至少运动5次。

开怀笑:建立健康、积极、乐观的工作和生活态度,消除过分的喜悦、愤怒、焦虑、悲伤、恐惧、惊吓等情绪,以达到缓解压力、心理平衡、提高幸福指数的目的。

吃好药:坚持用药,控制好原发病如高血压、糖尿病等诱发因素。

勤体检:年轻人1~3年定期检查一次,中年以上人群,至少每年检查一次。

睡好觉:最晚不超过11点,最好早上7点前起床,睡眠时间在6至9小时内。

## 养生的最高境界是养“心” 生气是对自己最大的不负责

《黄帝内经》认为,“心为君主之官”,意思是说,心是五脏六腑中的“老大”。心正常了,五脏六腑都会踏实工作;心若出了问题,五脏六腑就会失调。可见,心非常重要,而这里所说的“心”,既指心理上的“心”,又指生理上的“心”。所以,养生先养心,心绪必须先稳定、平和下来,这样人才会长命百岁。

“心为君主之官,主不明,则十二官危。”人们应牢记,气出病来没人替,生气是对自己最大的不负责;任何困难都是暂时的,今天再困难的事,明天都是小事;换个角度看世界,换种表达方式与人沟通,家庭、社会才会更和谐。

一般来说,心脏分为心阴和心阳,所以养心分养心阴和养心阳两方面。

所谓心阴,即心的阴液,与心阳相对而言。其生理、病理和心血密切相关,并和肺阴、肾阴等的消长盈亏有关。如阴虚内热的病症,常同时表现心、肺、肾等三脏阴液的亏乏。

要保护心阴,除了饮食,生活习惯也很重要。俗话说“心静自然凉”,平时要保持心态平和与豁达,自然会有丝丝凉意从心中散发出来,燥热感随之减轻。

而心阳是指心的阳气,也就是说心为阳中之太阳,心的阳气能推动血液循环,维持人的生命活动,使之生机勃勃,故喻之为人身之“日”。

心脏的阳热之气,不但维持了本身的生理功能,而且对全身有温养作用。“心为火脏,烛照万物”,故凡脾胃之腐熟运化,肾阳之温煦蒸腾,以及全身的水液代谢、汗液的调节等等,都与心阳的作用分不开;心阴、心阳互相依附为用。

中医治疗阴虚证的方法,又称滋阴、养阴、育阴、益阴。补阴法常用于治疗形体消瘦、口咽干燥、两目干涩、眩晕、耳鸣、干咳少痰、痰中带血、胃中灼热等。

中医温煦脏腑组织,治疗阳虚证的方法,又称助阳或振阳。振阳法常用于治疗畏寒肢冷、神疲嗜睡、面色苍白、呕吐清水、下利清谷、筋脉拘挛、肢体关节冷痛、舌质淡、脉沉弱或迟等虚寒病症。

■ 据《生命时报》

## 7国男性专家齐聚一堂研讨“男”言之隐 未来干细胞可“化身”人工精子

日前,在合肥召开的中国医师协会男科医师年会暨第一届亚洲男科学协会年会上,来自亚洲7个国家的男性专家齐聚一堂,共同探讨男科学基础研究和临床诊治的进展。市场星报、安徽财经网记者了解到,男科疾病正趋于年轻化,但积极就诊、获得正规治疗的患者数量却很少……

■ 吴鹏伟 星级记者 俞宝强

## 干细胞或可“化身”人工精子

不孕不育是目前高发的一种疾病,其中男性不育的一大原因是无精子。

“每个家庭都想拥有自己的孩子,但男性无精是个难题,以往检查一遍,再复查几遍,真治不好了,就会宣布没有生育能力了,这给家庭与个人的心理都会造成极大的伤害。将来,可把干细胞培育成人工精子,治疗不孕不育。”医学博士、上海交通大学附属第一人民医院泌尿外科主任医师李铮告诉记者,目前这一尖端理论,下一步将改进技术,并尝试在动物身上进行类似研究,以验证该技术的安全性、有效性与可行性,包括用这种精子产生的后代是否有癌症风险等。“该技术还需要重复验证,相关技术应用到人身上可能还需要一定的时间,但将来利用干细胞治疗男性不育的可能性很大。”

## 80%的男性患者承认自己有疾病

中国医师协会男科学分会副会长、亚洲男科协会会长、安徽医科大学第一附属医院党委书记、副院长、泌尿外科主任梁朝朝教授介绍说,“男性健康不仅影响着男性个人,更对整个家庭乃至社会的发展有着重要影响,‘男’言之隐给患者和医务工作者都提出了难题。”

据梁朝朝教授介绍,男科疾病首当其冲的就属前列腺疾病,一半以上的50岁男人会受到前列腺疾病的困扰。而现实生活中,许多男性有病不去看,小病拖成大病。据悉,男性看病的频率要比女性低28%,20%的男性从来不参加任何形式的体育锻炼,80%的男性患者承认自己有男性疾病但却长期不去医院就诊,才把小病养成大病的,而男性疾病不去看,已经成了威胁他们健康的一个非常重要的因素。

## 有病就要大大方方地去做检查

记者了解到,男性疾病已严重影响患者的生殖健康,男性疾病约占泌尿外科就诊人数的30%,然而积极就诊、获得正规治疗的患者数量却很少。

如何认识男科疾病?如何规范检查?

“一个健康的男性,应该身体健康、精力充沛、事业心强,性格开朗,对前途充满信心。现在很多男性朋友对男科体检还存在认识上的误区,以为走进男科就是看性病,一般不会主动去男科做体检,甚至有了‘那方面’的问题也是自己偷偷摸摸地吃药。”据中国工程院院士郭应禄介绍,其实和女性定期做妇科检查一样,中年男性也需要男科检查,来随时监测生殖系统的健康,以便“有病治病,无病防病”。尤其前列腺是个很特殊的器官,炎症问题很常见。

郭应禄教授指出,男科疾病患者首先要正确对待自己生殖器官的病症,有病及早治疗。大大方方做检查,把它单纯地与其他器官等同起来,抛开所谓的羞耻观念来配合医生。除此以外,部分患者还需要请心理医生帮忙建立信心,帮他分析自己的生活经历、职业特点,结合生殖器官疾病的特点,了解到其症状与性病没有必然联系。