

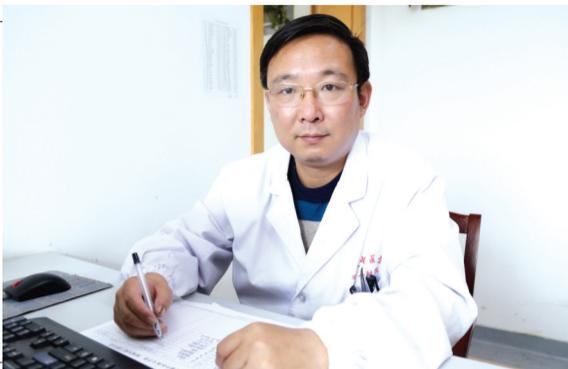
# 远离脑卒中有 11 个自测信号

我国脑卒中发病率一直处于高水平,近年来,脑卒中死亡率也呈现抬头趋势。脑卒中的发病率高、死亡率高、致残率高、并发症多,已成为我国居民健康的头号杀手!你了解脑卒中吗?你知道大多数脑卒中发病前都是有征兆的吗?且听安徽省针灸医院副主任医师程红亮来讲一讲。

■王津淼 记者 马冰璐 文/图

## 名医简介

**程红亮** 副主任医师,医学博士,硕士生导师,全国名老中医学术继承人。擅长运用中药、针灸治疗眩晕、中风后遗症、认知障碍、面瘫、颈腰痛等神经系统疾病及消化系统病症;应用中药、针灸防治心脑血管病前期高危因素,如肥胖、高血压病、高脂血症、腔隙性脑梗塞等疾病。



## 卒中筛查是预防的重要手段

80%的脑中风可以被提前发现,所以说卒中筛查非常重要,是预防中风发作的重要手段。筛查要看个体差异而选择不同的筛查方法,如果是高危人群必须做全面的筛查。高危人群包括:

- 1、年龄>50岁
- 2、主要危险因素:高血压;高胆固醇血症;糖尿病。
- 3、一般危险因素:心房纤维性颤动或有其他的心脏疾病;呼吸睡眠暂停;有不良生活习惯;长期熬夜。吸烟;大量饮酒;缺乏体育运动,每周不能坚持做3次(每次至少20~30分钟);膳食中含饱和脂肪酸或油脂过多;肥胖;牙龈经常出血、肿痛,牙龈萎缩、牙齿松动、脱落。
- 4、新关注的危险因素:颈动脉狭窄;H型高血压。
- 5、直系亲属中有过卒中或心脏病史(父亲、母亲、兄弟姐妹、儿女)
- 6、有过中风病史、腔隙性脑梗死病史或近期有短暂性脑缺血发作。

## 脑卒中家庭的 11 个自测信号 一旦发生,快去医院

- 1、精神改变,如打哈欠、精神不振、浑身乏力,甚至嗜睡,中老年人一旦出现原因不明精神改变,要高度重视,这可能是由于动脉硬化、缺血,引起脑组织慢性缺血缺氧的表现,是中风的先兆。
- 2、流鼻血,无明显原因的流鼻血是即将发生中风的警报(排除外伤、炎症等因素)。尤其是高血压病人在反复鼻出血,可能会发生脑溢血。
- 3、中老年人原因不明的跌跤或者持物不稳。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,容易发生跌跤,也是一种中风先兆症状。
- 4、说话吐字不清,人交谈时突然讲不出话,或吐字含糊不清等。这是脑供血不足时,使人体运动功

能的神经失灵,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。

5、肢体麻木,中风前出现的肢体麻木和异常感觉往往是单侧,应该考虑脑内小血管是不是出现了问题。如果麻木的同时,出现上肢或者下肢的乏力,情况就更加危急了。特别是伴有头痛、眩晕、头重脚轻、舌头发胀等症状,或有高血压、高血脂、糖尿病或动脉硬化等疾病史时,应多加注意,警惕中风发生。

6、眩晕,中风前往往会突然发生严重的头晕,看外界的事物有转动感、晃动感。根据每个人的病情不同,症状持续的时间可能不一。有些人伴发恶心或者耳鸣。

7、突然发生剧烈的头痛,如果高血压患者,突然出现严重的头痛、头晕,伴有呕吐,要高度怀疑脑血管疾病,特别是脑出血。这个时候应该立即测量一下血压。即便这种现象短时间内自动消失,也要提高警惕。此现象反复发生多次,患者就可能出现难以挽回和逆转的脑出血。

8、突然健忘,如果经常发生完全忘记从前的事情,但是在数小时之后又有所好转,在遗忘的时候内心恐局促不安,要考虑急性脑血管病发作前兆。

9、出现短暂的视物模糊,之后又自行恢复了。

10、脸部皱纹变了,脑出血发生之后,病变部位是在我们的中枢神经系统,它会影响到人身上所有肌肉的功能。脑出血发生后,面部肌肉控制力发生变化,皱纹也可能突然变轻。

11、双手平举,手会下落。把双手向前平举起来,2分钟后,如果有一侧手下垂或者落下来了,说明很可能脑出血,这也与脑出血后的肌肉控制能力有关。

这些表现可以短暂地出现一次,也可以反复出现或逐渐加重。一般来说,先兆症状出现后的数月至一年内,发生脑卒中的风险性很高,2个月内发生的风险尤其高。出现这些先兆症状后,及时到医院进行卒中的筛查,在一定程度上可以帮助你检验是否患上了脑卒中。

## 科学跑好马拉松 切忌前快后慢

11月12日,2017合肥国际马拉松赛暨全国马拉松锦标赛(合肥站)将鸣枪开跑。这段时间,跑马拉松赛不仅成了合肥市民热议话题,更是引领了一股全民健身新时尚。那么,跑马拉松要做好哪些准备?跑的过程中要注意哪些事项?如何科学跑好马拉松?市场星报、安徽财经网(www.ahcaijing.com)、掌上安徽记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。

■记者 江锐

## 比赛注意事项

### 赛前:

1. 早餐建议:白米粥一碗、面食二两、鸡蛋一至二个(最好不吃油炸、过甜食品和肉食食品)。2. 不要过早脱衣服:一是保持体温,二是防止受伤。3. 赛前30分钟进行适应慢跑:一是提高自己的体温,二是提高心脏等的适合力。

### 赛中:

1. 约跑到10~20分钟时,会遇到第一次“难受”阶段,叫做“第一极限状态”,这是人体的正常现象。处置方法非常简单,放慢跑速,调节呼吸或行走2~3分钟即可,当“难受”劲过去再跑就没有问题了。2. 通常没有马拉松训练经验的人跑到30~35公里左右会遇到人体中的“运动性生理极限”状态,包括肌肉痛、关节痛,极强的疲劳感,有放弃的心理产生等。这时候应放慢速度甚至采用走跑相结合的方式,主动加深呼吸,一般两三公里后会挺过极点,迎来“第二次呼吸”。如果难受的症状持续时间较长,最好放弃比赛,“咬牙”可能是危险的。

### 赛后:

1、比赛结束后要擦干身上的汗水,披上衣物,注意保暖。2、不要立即停下,继续慢活动几分钟,有助于体能恢复。3、不要大量饮水,待心跳呼吸恢复正常,可以少量饮水。如出现眼前发黑、恶心、虚脱等症状,要立即找急救站医生检查治疗。4、赛后5小时内不要洗热水澡,不要暴饮暴食、饮酒,可冲温水浴。5. 赛后24小时可进行10~20分钟慢跑。

## 比赛期间攻略

1、无论是全程还是半程,记住马拉松跑第一原则:匀速!匀速!匀速是马拉松之魂。一般而言,跑全程马拉松的速度,是10公里最快用时加上6~8分钟,跑半程则加3分钟。切忌前快后慢,除非你有受虐狂倾向,乐意看到自己在最后5公里被别人成群结队地超越。

2、从10公里处开始,每到一个饮水站都应喝水,每次补水不超过100克。一次少量,太早补水或喝过多易引起腹痛或尿急。一般来说,喝下去的水至少在半小时之后才能被身体充分吸收利用,所以,你必须在自己感到口干前就补水,抹平这个时间差。跑全程者,从20公里之后每到一处饮水站应喝一点果汁,以补充身体的糖分。

3、可以选择性地跟在一个与你速度相当的跑步者后面跑,他可以给你挡风,减轻你所遇到的空气阻力,节省约7%的能量。如果能将步幅调整得和他一致,更有利于放松身心,免于紧张。

4、35公里左右号称马拉松“鬼门关”,在鬼门关中,心肺功能和肌肉功能均处在最低点,整个人陷于崩溃边缘,所以一定要有心理准备,咬牙坚持,跑起来就是胜利。

## 秋天到,南瓜俏 秋后吃它赛黄金

星报讯(记者 马冰璐)“秋天到,南瓜俏”,秋天气候干燥,餐桌上最不可缺少的就是南瓜了。中医认为南瓜性温味甘,入脾、胃经。具有补中益气、消炎止痛、解毒杀虫的功能,一起来看看南瓜的好处吧!

据了解,南瓜具有防癌治癌、保护胃粘膜、降血糖降血压等功效。

1、防癌治癌:预防食管癌和胃癌,对防止结肠癌也有一定的功效,同时能帮助肝、肾功能的恢复,增强肝、肾细胞的再生能力。

2、保护胃粘膜:促进胆汁分泌,免受粗糙食品刺激,加强胃肠蠕动,帮助食物消化。

3、降血糖降血压:调节胰岛素的平衡,维持正常的血压和血糖,也是肥胖者的理想减肥食品。

既然南瓜的好处这么多,那么我们就来看一下,

南瓜都能怎样吃吧!

### 南瓜沙拉

原料:南瓜400克、黑胡椒粉、蒜粉各适量。

做法:1、南瓜洗净去籽,切小块,放入容器中,放进微波炉加热约5分钟,待南瓜变软后取出。

2、趁南瓜仍有热度时,加黑胡椒粉和蒜粉拌匀,即可食用。

### 香炒南瓜时蔬

原料:南瓜200克,洋葱30克,青椒50克,橄榄油、酱油各适量。

做法:1、材料洗净后,南瓜去籽切薄片,洋葱去皮切片,青椒去籽切片。

2、起油锅,放入南瓜炒透,再放入洋葱、青椒继续翻炒。

3、锅中加入酱油,炒至洋葱熟透后即可。