

连续3个月劳累熬夜 37岁合肥男子突然偏瘫

专家:出现脑卒中征兆尽快就医,莫错过救治“黄金时间”

星报讯(叶立 张薇 记者 马冰璐) 10月29日是第14个世界卒中日,我国现有脑卒中患者人数达1300万,每12秒就有一人发生脑卒中,每21秒就有一人死于脑卒中。脑卒中已成为我国致死率第一的疾病,近年来,脑卒中发病年轻化的趋势明显。安医大一附院神经内科主任医师田仰华提醒市民,除了在日常生活中保持警惕外,还应学习掌握“中风120”基本知识,快速识别脑卒中,“脑卒中患者接受溶栓治疗和取栓治疗的黄金时间分别为发病4.5小时内和发病8小时内,所以快速识别,快速就医尤为重要。”

连续3个月劳累熬夜 37岁男子突然偏瘫

回想起自己突发脑卒中的情形,37岁的合肥市民王先生至今仍心有余悸,“早上9点多,突然发现右侧肢体偏瘫、不能说话。”他的家人迅速带他就医,2个小时后,王先生因症状加重被紧急转诊至安医大一附院。接到120预警后,医院立即响应脑卒中绿色通道,经检查和多学科会诊,考虑其为最严重的脑卒中类型——前循环大血管急性闭塞,立即给予机械取栓治疗,把堵塞在王先生脑血管中的“罪魁祸首”——血栓,成功取出。

术后第2天,王先生便基本恢复正常,术后1周,他顺利出院,继续康复治疗。“如今,我已完全恢复正常,并回到了工作岗位。”“在病发前,我连续三个月劳累、熬夜,每天只睡5个小时。”王先生说,平日自己身体健康,没有意识到不健康的生活方式早已埋下了“健康隐患”。

出现征兆尽快就医 莫错过救治“黄金时间”

据合肥急救中心副主任王琢介绍,2018年,该中心共接到4214例神经系统疾病求助,其中,1841例与脑卒中相关。“据估算,合肥市区医院每月共计可接诊到1500例~2000例脑卒中患者,但遗憾的是,其中仅有约140例患者接受溶栓或取栓治疗,因为超过90%的患者对脑卒中及其相关急救知识一无所知。”安医大一附院神经内科主任医师田仰华表示,脑卒中的成功救治与快速识别、快速就医息息相关,溶栓治疗的黄金时间为发病4.5小时内,取栓治疗的黄金时间为发病8小时内,“不少患者就医时早已超过黄金时间。”

“市民除了在日常生活中保持警惕外,还应学习掌握‘中风120’基本知识,快速识别脑卒中:1看(1张脸):不对称、口角歪;2查(2只胳膊):平行举

起,单侧无力;0听(聆听语言):言语不清,表达困难。如符合上述情况,应立即拨打120,或快速前往附近有脑卒中救治能力的医院就医,而不是留在家里自己观察,更不是反复找亲朋好友协商,贻误最佳的救治时机,临床中有很多患者因为贻误时机而导致预后效果较差。”

脑卒中并非“老年病” 年轻化趋势明显

据田仰华介绍,脑卒中并非“老年病”,众所周知,“三高”、心脏病等是脑卒中的致病因素,“最近几年,脑卒中发病呈现年轻化趋势,且不少患者并无基础性疾病,平日身体健康,而究其原因,多与不健康的生活方式、饮食习惯、心理压力等因素有关。”

数据显示,45岁以下的中青年脑卒中患者,约占患病人群的15%。脑卒中有8项危险因素,分别是高血压、血脂异常、糖尿病、吸烟、心房颤动、超重或肥胖、缺乏运动及有脑卒中家族史,在这8项危险因素中只要有任意3项,就容易“中招”。而对于年轻人来说,酗酒、熬夜、高脂饮食、劳累、压力大等,也是脑卒中的致病因素;此外,代谢异常、血液病、先天性疾病、免疫系统疾病等也是致病因素。

牙龈出血时,更应认真刷牙

刷牙时为什么会出血?牙周病人怎样正确刷牙?10月29日上午,本报健康热线0551-62623752,邀请了合肥市口腔医院牙周科副主任医师陈莹与读者交流。 □ 刘绍敏 记者 马冰璐 文/图

牙龈出血时,更应认真刷牙

读者:刷牙时为什么会出血?

陈莹:牙龈出血常为牙周疾病患者的主诉症状,多在刷牙或咬硬食物时发生,偶尔也有自发出血。健康的牙龈呈粉红色,富有弹性且坚韧,即使稍微用力刷牙也不会引起出血;而在菌斑牙石的刺激下,牙龈出现炎症,使得牙龈组织变得松软脆弱,缺乏弹性,即使轻微刺激也会造成牙龈出血。因此,一旦出现牙龈出血,就说明你的牙龈出问题了,建议及时去医院就诊。当牙龈出血时,不要因为出血而不刷牙,这时候更应该认真刷牙,去除局部引起炎症的菌斑,缓解炎症,才能减少出血。另外,通过洁牙去除菌斑牙石对牙龈的刺激,是最有效最直接的方法。

牙周病人建议采用 水平颤动法

读者:牙周病人怎样正确刷牙?

陈莹:首先,选择一把合适的牙刷对口腔健康的维护起着重要的作用。特别是牙周病患者,建议选择中、软毛牙刷,以避免损伤牙龈。其次,对于牙周病患者,清除菌斑的重点为牙龈和牙齿接触部位以及牙齿相邻的间隙,建议采用水平颤动法:①将刷头放于牙齿颈部,刷毛与牙面呈45°角,朝向牙龈的方向,轻轻加压,使刷毛末端一部分进入牙龈与牙齿的间隙以及牙齿相邻的间隙。②牙刷在原位做左右方向水平颤动4~5次。③刷上下前牙的内侧面时,可将牙刷头竖起,以刷头的前部接触牙面,做上下的颤动。④依次移动牙刷到邻近的牙齿,重复同样的动作。全口牙齿应按一定顺序刷,并保证刷到每个牙面。每次移动牙刷时应有适当的重叠以免遗漏牙面。



陈莹,副主任医师,擅长重度牙周病的系统治疗及各项牙周手术治疗,松牙固定术及牙齿美白术等。

牙周病患者应定期复查维护

读者:牙周病怎么治?

陈莹:牙周病分为牙龈炎和牙周炎。牙龈炎由于病变范围小、程度轻,一般只需进行牙周基础治疗(菌斑控制、龈上洁治以及必要的龈下刮治和根面平整)就可痊愈。牙周炎由于病程长、程度重、牙周组织的破坏大,其治疗过程也较为复杂,伤口愈合相较于牙龈炎要差。其治疗流程包括:牙周基础治疗(菌斑控制、龈上洁治、龈下刮治和根面平整),基础治疗后6~8周复查再评估,如果还有深牙周袋则考虑手术治疗。此外对于重度牙周炎的患者,应先拔除不能保留的患牙再进行牙周的系统治疗,进而才能做义齿修复以恢复患者的咀嚼功能。无论是牙龈炎还是牙周炎,都应该定期复查维护,以保证治疗效果的长期稳定。

早睡早起养气敛神 饮食宜清热生津、养阴润肺

星报讯(张力波 刘亚萍 记者 马冰璐) 秋高气爽,气候宜人,但最近,家住合肥市稻香村街道的朱女士却被秋乏、秋燥所困扰。对此,专家提醒,秋天应早睡早起,以养气敛神,宜进食清热生津、养阴润肺的食物。

据介绍,秋天应早睡早起,以养气敛神,正如《素问·四气调神大论》中曰:“早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清此秋气之应,养收之道也。”金秋时节,秋季的凉爽让人们感觉格外舒适,正是户外运动的大好时机。市民可根据个人的不同情况选择不同的锻炼项目,如慢跑、快走、太极拳、瑜伽等运动,以微出汗为度,达到保肺健身之效。

秋天宜进食清热生津、养阴润肺的食物来防止干燥的气候对人体的影响,如百合、蜂蜜、牛奶、梨、莲子、苹果、菠萝、香蕉、银耳、芝麻等清补柔润之品,也可食用沙参、麦冬、百合、川贝、杏仁等益气滋阴、宣肺化痰的保健中药制作的药膳。中医认为“晨起食粥,推陈出新,利膈养胃,生津液,令人一日清爽,所补不小”。秋季早餐食粥,应根据自身实际,选择不同的粥食用,如百合红枣糯米粥滋阴养胃,胡桃粥润肺防燥,甘菊枸杞粥滋补肝肾等。