

秋末冬初，脑卒中高发 切莫忽视预警信号

秋冬季是脑卒中的高发季，约有一半以上的脑卒中发生在秋末冬初气候骤变的时候。合肥市一院神经内科副主任医师张玲玲提醒，轻型卒中是脑卒中发生前的重要预警信号，但因为手臂没力、口嘴歪斜、说话不清等这些预警症状都是一过性的，持续数分钟到几小时，且程度很轻，容易被忽视。但它是有力的预兆，如不积极预防，真正的脑卒中将在短期内发生。

□ 费秦茹 记者 马冰璐 文/图

快速识别 脑卒中谨记“中风120”

脑卒中是一种急性脑血管疾病，由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤，通常分为缺血性和出血性两大类，具有高患病率、高发率、高死亡率和致残率等特点。

很多患者都是没有在意发病前的征兆，从而导致疾病的突发。据张玲玲介绍，人们可以通过“中风120”方法来迅速识别轻微卒中。“1”是代表“看到一张不对称的脸”；“2”是代表“查两只手臂是否有单侧无力”；“0”是代表“聆听讲话是否清晰”。“如果通过这三步观察怀疑患者是中风，可以立即拨打急救电话120，争取尽可能早的治疗时间。”

脑卒中发病呈现年轻化趋势

“过去，脑卒中一般多发生于老年人，但近年来脑卒中的发病呈现年轻化趋势，这值得引起所有人重视。”张玲玲介绍，在40岁以上人群中，患脑卒中的年龄在65岁以下者占了近50%，这说明卒中年轻化趋势非常明显。

张玲玲提醒，年轻人一定要保持良好的生活习惯，饮食以清淡为主，少食用高脂肪、高胆固醇的食物；每周至少进行3~4次有氧运动，如快走、慢跑、骑自行车等，每次活动时间不少于30分钟；避免长期静坐，导致血液不循环。



张玲玲，副主任医师，擅长脑血管疾病、运动障碍性疾病、睡眠障碍、癫痫等疾病的治疗。

秋冬季脑卒中更容易发作

气候变化是诱发脑卒中不可忽视的因素。“约有一半以上的患者，患病发生在秋末冬初气候骤变的时候。”张玲玲解释说，低气温会使人体表血管的弹性降低，外周阻力增加导致血压升高，进而可能导致脑血管破裂出血。寒冷的刺激还可以使交感神经兴奋，肾上腺皮质激素分泌增多，从而使小动脉痉挛收缩，增加了外周阻力，血压升高，脑血管缺血。

随着天气变冷，脑卒中的高危人群更应提高警惕。“包括50岁以上人群、既往有高血压、糖尿病、冠心病、高脂血症的患者，还有患过脑卒中的患者，接下来的这两三个月要注意。”张玲玲表示，如果发现疑似脑卒中者，应立即送医或拨打120，争取4.5小时以内的黄金抢救时间。

作20余年，擅长各型脑脊髓肿瘤和颅脑外伤手术，特别在动脉瘤夹闭、鞍区肿瘤、后颅窝肿瘤及重型颅脑损伤及植物人促醒等方面具有丰富的临床经验。

□ 夏鹏程 王晓璐 记者 马冰璐

安全用药

问：如何识别药品真伪？

答：合格的药品必须具有注册商标、生产厂家、批准文号、品名、主要成分、适应症、用法、用量、禁忌、规格、不良反应和注意事项等内容，规定有效期的药品，还必须注明有效期。

假冒药品大多没标识注册商标；有的标签可能包括正品药标签的内容，但其注册商标、批准文号是伪造的；标签印刷质量低劣，字迹不清，颜色不正，甚至有错别字或错的英文，文句不通或字体大小不一；有的则根本就不具备标签。

最后，省药监局温馨提示：消费者在购买使用过程中，如对药品真伪有怀疑，应送药检部门检验。

□ 石跃新 记者 王伟伟

寻医问诊

读者：什么是肌肉痉挛？

专家：肌肉痉挛俗称抽筋，主要原因是由于寒冷刺激、电解质丢失过多、肌肉收缩失调、疲劳等原因引发。

□ 记者 马冰璐

医疗传真

“糖妈妈”一定要管住嘴、迈开腿

星报讯(杜琰 亚萍 记者 马冰璐) 最近，家住合肥市印象西湖小区的准妈妈刘女士被诊断为妊娠期糖尿病，“是不是‘管住嘴’，少吃点就行了？”对此，专家提醒，患有妊娠期糖尿病的准妈妈不仅要“管住嘴”，还要“迈开腿”。

据专家介绍，妊娠期糖尿病一旦确诊，就应纳入糖尿病规范化管理行列。大多数妊娠期糖尿病孕妇是可以改变生活方式，通过饮食加运动控制，达到很好控制孕期血糖的目的。简单的说，就是“管住嘴、迈开腿”，只有少数患者是需要降糖药物治疗。

“管住嘴”，不能仅仅理解为少吃点那么简单，而是要做到“总量不变的情况下，优化饮食结构”。蛋白质、脂肪、蔬菜水果、碳水化合物都要吃，但吃饭不要吃十分饱，七八分饱即可，为了维持血糖平稳，要少食多餐，将一日所需要的总能量合理分配在三餐三点中，即早、中、晚，三顿正餐，在两餐中间及睡前各加一小餐。睡前一小餐是非常重要的，可预防夜间低血糖。最好能固定每餐的进食时间。戒掉甜点和含糖饮料，尽量吃含糖量少的水果。

“迈开腿”，就是要保证每天一定的运动量。对于孕妇来讲，最简单最安全的运动方式是走路，每天或者隔天走路30~60分钟。如果走路过程中有明显不适感，即需停下休息观察。

一周病情

感冒进入多发季 万万不可轻视

星报讯(记者 马冰璐) 最近，医院接诊的感冒患者明显增多，对于感冒，专家强调不能轻视，因为感冒是“百病之源”。

据了解，感冒又有普通感冒和流行性感冒等。普通感冒是最为常见的疾病之一，以鼻咽部卡他症状为主要表现。流行性感冒，简称流感，是流感病毒引起的急性呼吸道感染，也是一种传染性强、传播速度快的疾病。

对于感冒，专家强调不能轻视，因为感冒是“百病之源”，如果是普通感冒，如出现鼻塞、流鼻涕、咽痛、咳嗽、咳痰等不适症状，症状较轻者，可在家自行吃一些感冒药，多喝开水，多注意休息；如果是症状较重、发烧超过39℃、出现呼吸困难、咳血、胸痛剧烈时，应及时到医院。而对于流行性感冒，也一定要重视，因为流感的病毒会侵袭人体的多个脏器，如果处理不及时或不当的话，可能会诱发中耳炎、喉炎、病毒性心肌炎等。

糖尿病患者应科学用药，定期复查

星报讯(韩明明 季云冈 记者 马冰璐) 11月14日是“联合国糖尿病日”，安徽省中医院西区在合肥拓佳欢乐广场举行义诊，专家提醒，糖尿病患者应科学用药，定期复查。

据了解，糖尿病是由于胰岛素分泌及(或)作用缺陷引起的以血糖升高为特征的代谢病。糖尿病的典型症状是“三多一少”(多饮、多食、多尿、体重减轻)。

专家提醒，防治糖尿病应做到以下5点：合理的饮食，减少对甜食、油炸食物以及动物内脏的食用，多吃高纤维食物，比如

玉米、芹菜、苦瓜等，可以大大降低糖尿病的发生几率；注意适时的运动，不但能增强身体素质，还能加快人体新陈代谢，具有降低糖尿病发病率的作用；戒烟、戒酒；注意控制自己的情绪，保持良好的心情，不要过分激动，除了能避免糖尿病的发生，也对其他疾病的预防有很大的作用；控制体重，可有效减少糖尿病的发病几率；科学用药，在专科医生指导下用药，定期复查，保证血糖、血脂、尿酸、体重等指标控制达标，延缓并发症进展。

什么是植物人？如何护理植物人？ 11月22日上午9:30至10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请省二院神经外科主任张永明，与读者交流。

张永明，副主任医师，从事神经外科工