



# 老年人高温季节如何预防脑卒中?

凌波/文 张倩莹/图

脑卒中俗称“脑中风”，是由于脑部血管突然破裂或阻塞造成血液循环障碍而引起脑组织损伤的一组疾病，分为缺血性卒中和出血性卒中。那么，老年人高温季节如何预防脑卒中?如何快速识别脑卒中?8月18日上午，本报健康热线0551-62623752，邀请了合肥市第三人民医院神经内科主任医师朱瑞与读者交流，和大家一起谈谈“老年人高温季节如何预防脑卒中”。



## “小中风”也要及时就诊

**读者:** 医生您好，我今年48岁，近期上班时突然出现了短暂的嘴麻、半边脸不受控制的情况，持续了大约20分钟。请问，这要去医院检查吗?是不是说明我有中风的危险?

**朱瑞:** 从您描述的情况来看，这种情况是俗称的“小中风”。短暂性脑缺血发作俗称“小中风”，是由于局灶性脑缺血导致突发的、短暂性、可逆性神经功能(脑、脊髓或视网膜)障碍。与脑卒中不同的是，小中风通常不会超过30分钟，一般持续时间少于1小时，而且会自行缓解，不留后遗症，症状反复发作，影像学没有发现责任病灶。这种情况下不能心存侥幸，必须立刻前往医院就诊，接受正规的治疗。

## 老年人如何预防脑卒中?

**读者:** 医生您好，我父亲今年74岁了，性格暴躁，和一般老人不同，夏天吹空调喜欢把温度调得很低。前天出现过口眼歪斜、半边身体不受控的情况，当时打了120。这和他平时的生活习惯有关吗?

**朱瑞:** 炎热的天气会增加脑卒中患病和死亡的风险，尤其是缺血性脑卒中。当人体暴露于高温环境中，需要通过出汗来增加散热，这可能导致血液黏稠度增加，同时皮肤血管扩张会造成大脑血流减少，尤其是患有高血压、糖尿病、高脂血症等脑卒中高危人群更容易发生脑卒中。另外，高温会导致氧化应激、炎症和内皮功能障碍，而且还可能影响睡眠，导致夜间血压升高。空调的普遍应用，使得室内外的温差增大，更容易出现血压波动;忽冷忽热的温度变化还会使脑血管反复收缩、舒张，再加上老年人脑血管本身就有动脉粥样硬化，更容易造成脑部血液循环不畅，从而导致缺血性脑卒中发生。

老年人预防脑卒中，应注意以下几点:

1. 老年人要养成补充水分的习惯，成年人每日水的摄入量约为1500~2000毫升(不包括食物中的水分)，建议喝白开水而不是饮料。
2. 适当运动有助于控制体重，降低脑卒中风险。注意保持一定的运动频率，每周不低于3次，每次半个小时以上，否则达不到锻炼的效果。但要结合自身情况，控制好运动强度和运动时间。选择合适的时间如清晨、傍晚，避开高温时段，以有氧运动为主，选择适合自己的运动项目，如慢跑、太极拳、散步等。
3. 日常饮食注意避免高脂、高糖、高淀粉的食物，建议适当增加粗粮在饮食中的比例，既能补充营养，又能避免血糖升高过快。夏季还可适当多吃些具有祛暑益气、生津止渴作用的食材，如莲子、百合、银耳等。
4. 每天应保证充足的高质量睡眠，一般7~9小时较为合适，睡眠不佳或过度劳累会增加脑卒中风险，但超



### 名医简介

**朱瑞** 合肥市第三人民医院神经内科主任医师、科主任，医学硕士，从医近30年，合肥市D类高层次人才，合肥市名医工作室领衔人。擅长神经科各种常见病多发及疑难杂症的诊疗，尤其对脑中风的诊治有丰富的临床经验。

过9小时的睡眠会引起心跳呼吸变慢，容易缺氧。

5. 注意调整好情绪，避免情绪激动，以免引起血压波动过大。

6. 老年人高温季节使用空调时，室温不要过低，室温应调在26℃为宜，室内与室外温差不应超过7℃。持续开空调的时间不宜过长，最好每隔1~2小时，开窗通风半小时，避免缺氧。老年人应避免突然进入空调房，应该先给身体适应室内低温环境一个缓冲的时间。

7. 正在服用降血压、降血糖和控制血脂等药物的人，每天都要按时服药，定期测量血压、血糖。

## 如何快速识别脑卒中?

**读者:** 朱主任，想问问您，如何识别脑卒中呢?出现什么症状要立刻就诊?

**朱瑞:** 脑卒中患者常常表现为言语不清、口角歪斜、肢体无力、肢体麻木、行走不稳、剧烈头痛、意识障碍等。如何快速有效地识别脑卒中早期症状呢?我们需要牢记“中风120”口诀(更方便中国人记忆)。

中风120”口诀:

“1”代表“是否看到1张不对称的脸”;

“2”代表“查两只手臂是否单侧无力”;

“0”代表“聆(零)听讲话是否清晰”。

有这类症状的患者需要第一时间就医，时间就是大脑细胞存活的希望，延误一分钟就会有190万个脑细胞死亡。发生缺血性脑卒中时，为了抢救梗死部位周围的脑组织、避免坏死，应及时恢复血流。

## 健康新闻

### 杭州地铁站一乘客晕倒抽搐 安徽女医生紧急施救

星报讯(付艳 记者 马冰璐)“有人晕倒了，有没有医生?”8月20日晚，在杭州地铁5号线打铁关站，一名年轻男子突然晕倒在地，抽搐不止。幸运的是，近期在杭州进修的安医大一附院北区妇产科医生章师平正好在这一车厢，她及时伸出援手，让该乘客得到了及时救助。

“我是医生，我来看看!”见状，章师平急忙跑上前。此时，晕倒的男乘客已脸色青紫，牙关紧闭。这时身边一位乘客递给章师平一把梳子，章师平立即放进男子嘴里，并将他的头偏向一边，防止舌咬伤及误吸。

车厢里，乘客们也都分工合作，有的拨打120，有的在联系站台工作人员，有的在疏散围观群众……

在大家齐心协力的救助下，不一会儿，男子慢慢恢复了意识。很快，120急救人员也赶到了现场，章师平向急救人员交代了病人情况和救治情况后，便离开了。

“当时看到男子抽搐停止，面色恢复，意识转清，我就放心了。遇到这种情况，我相信谁都会伸出援手的，更何况救人是医生的天职。”章师平说。

章师平表示，近期天气闷热，地铁车厢环境密闭、人流量大，尤其是有基础疾病的人士，从外部环境进入车厢时冷热交替，很容易引起身体上的意外情况，建议大家在进入地铁车厢时加件外衣，逐渐让体温降下来，平时也应注意休息，定期进行体检，发现疾病及时诊治。

## 健康资讯

### 安徽推动临床重点专科能力建设

星报讯(记者 马冰璐)8月22日，记者获悉，安徽省卫健委日前印发《关于贯彻落实推动临床重点专科能力建设指导意见的通知》，要求各级卫生健康行政部门将临床重点专科能力建设纳入本地区推动公立医院高质量发展的总体规划，统筹安排，同步推进。

《通知》要求，各级卫生健康行政部门要结合落实《安徽省“十四五”临床重点专科建设推进计划》，将临床重点专科能力建设纳入本地区推动公立医院高质量发展的总体规划，统筹安排，同步推进。根据本地区疾病谱的变化，前瞻性地加强相关临床专科的建设，在区域层面着重不同机构间临床专科功能互补，强化辖区内临床重点专科项目建设和管理。同时要加强对辖区内医疗机构的指导，重点加强基础学科和平台学科建设，谋划打造优势专业专科，形成覆盖辖区主要疾病和重大疾病的临床重点专科服务网。

省市三级医院要聚焦致死致残率较高、严重影响人民健康的恶性肿瘤、心脑血管、神经系统等重大疾病，在基础学科和平台学科服务能力建设基础上，发展优势专业和具有特色诊疗技术的专科。要根据自身发展情况，按照“以患者为中心，以疾病诊疗为链条”的原则，选取1~2个病种建立联合诊治中心或其他有效的联合诊治模式，探索打破原有的医学学科和临床科室设置壁垒，注重中西医协同，优化临床重点专科组织形式和运行机制，充分发挥临床重点专科内多学科联合诊疗的优势，为患者提供一站式、全流程诊疗服务。市县医院要重点加强就诊需求量大、区域外转诊率高的疾病病种所在临床重点专科能力建设，进一步满足居民常见病、多发病等看病就医需求。

据悉，省卫健委将进一步加强对我省临床重点专科建设情况的评估，将临床重点专科评估工作与公立医院高质量发展、公立医院绩效考核等工作相衔接，对于无正当理由未能完成建设任务的项目单位，将在全省范围内通报，资金配套不到位、建设发展推进不力的专科取消建设资格。

## 常备药箱

### 并非所有活菌都需冷藏

双歧杆菌三联活菌胶囊这类药物，一般采用冷冻干燥技术制成，低温贮藏可长时间保证活菌质量，才能达到应有的治疗效果。但并非所有的活菌制剂都需要冷藏保存，比如地衣芽孢杆菌最适宜的生存温度在30℃左右，即使在高温季节也不用冷藏;再比如枯草杆菌二联活菌颗粒贮藏温度需要25℃以下，气温不高时室温保存即可，但现在这个季节最好还是放入冰箱冷藏保存。

也有人问，那可不可以冷冻保存呢?虽然很多活菌制剂为冷冻干燥工艺制成，但不代表活菌可以冷冻贮藏，因为家庭环境不能达到高难度的工艺标准，仍可能造成活菌失活。所以建议家中储存活菌制剂时，一定要仔细阅读

药品说明书，进行正确的药品贮藏，才能保证药物达到最好的治疗效果。

我国上市的活菌制剂，哪些需要低温保存?使用活菌类药品时，除了贮藏温度，以下几点也应当重视:

1. 服用活菌类药品的水温不宜超过40℃，与人体正常体温相近最佳，避免活菌受热引起活性降低或丧失。

2. 正在服用抗生素的人群，活菌类药品应与抗生素间隔2小时以上，避免影响药物代谢抑制活菌。

3. 乳糖不耐受以及牛奶蛋白过敏的人群，选择活菌制剂时需注意辅料成分中是否含有乳糖或牛奶蛋白。

宋微微 艾超