

识别脑缺血早一秒,挽救大脑恢复好

哪些人会发生脑缺血

脑缺血常见于60岁以上老年人。随着年龄的增长,脑血管也在不断退化,血管壁变硬、变脆,管腔变得狭窄,如果再有吸烟、饮酒、高热量饮食等不良生活习惯,则更易发生血管壁的脂质沉积,也就是常说的动脉粥样硬化。

近年来,越来越多的45~60岁的中青年人也发生脑缺血。这种年轻化的趋势在生活节奏快的大城市尤为明显。主要原因在于不良的生活习惯

脑缺血,顾名思义,是由于脑血管的狭窄和闭塞引起脑部供血不足。在人体所有器官中,脑是对缺血最敏感、最不耐受的器官。科学实验表明,急性血流中断1分钟即可导致神经细胞功能暂时丧失,而如果持续3分钟,神经元将发生不可逆的坏死。

脑是人的中枢,是控制全身的司令部,而每一小块脑组织可能对应着躯体十分重要的功能,所以脑的损伤带来的后果也是十分严重的。

(包括吸烟、酗酒、熬夜)和持续的心理压力(如焦虑、失眠)造成脑血管的过早退化。

此外,脑缺血还可见于少部分儿童。如一种被称为“烟雾病”的情况,由

于自身免疫紊乱和血管壁炎症引起脑的主干血管慢性闭塞。

脑缺血会有什么症状

慢性脑缺血常表现为头晕乏力。

门诊中常有很多以头晕、走路不稳为主诉的患者前来就诊,其中很大一部分人是由脑缺血引起。如果缺血累及主管平衡感的神经结构(前庭、小脑),还会引起眩晕、恶心、呕吐。

慢性脑缺血还可表现为偏身麻木或无力,这主要是缺血累及主管运动和感觉的神经。

高龄患者长期慢性脑缺血,可影响到认知功能,表现为反应慢、记忆力差,逐步丧失社会交往能力和生活自理能力,表现为老年痴呆。

除了上述慢性脑缺血症状以外,

还有一类是大家常听说的中风,是急性脑缺血引起的突发急症,现代医学称之为急性脑梗。常见表现为偏瘫、偏身感觉障碍、语言障碍、黑朦等。急性脑梗最大的特点是发病突然,家属常常描述:刚才还好好,突然一下就瘫倒在地上,无法动弹。

如果出现了急性脑缺血的症状,要第一时间呼叫120救护车,并转运至三甲医院急诊室。一定要争分夺秒,避免任何不必要的耽搁。

上海交通大学医学院附属新华医院 神经外科副主任医师 孙辉

简单毛巾操 纠正颈椎曲度



图为本文作者

人体有三个生理弯曲,分别是颈椎、胸椎、腰椎,颈椎向前呈现一个完美的弧形,这个弧形与生俱来。

然而随着年龄的增长,工作学习压力的增加,小朋友常常“低头”做作业、白领经常“低头”用手机或者电脑,有些朋友喜欢“窝”在沙发里看手机平板或电视,这些不良的姿势均引导颈椎向着弧形的反方向去活动。久而久之,会造成颈椎生理曲度“变直”,更加严重在变直的基础上,形成“反弓”。

颈椎曲度变直以及反弓,会造成体态不优雅如“脖子前倾、驼背状况”,后方的颈椎肌肉长期牵拉,造成颈部肌肉酸痛、“富贵包”,容易落枕。同时,颈椎内部的颈椎神经和血管受卡压,会引起头晕、眼花、手麻等症状。

这里教给读者一个“简易的毛巾操”,不需复杂的器械就能让颈椎曲度尽可能恢复正常状态。

首先,找一个柔软适中、干燥的毛巾,卷成“瑞士卷”的模样,粗细程度尽量跟自己的手臂差不多;

第二步,端端正正坐在椅子上,双眼平视、下颌抬高,双手手握毛巾两端,拉直毛巾有点张力,置于颈椎后方;

第三步,放松头部,向后仰,直到能够触碰毛巾,维持3~8秒,再恢复双眼平视位置,再向后仰,每天做3组,每组20~30次,根据自己的体力储备合理安排次数。

同济大学附属第十人民医院骨科 陈佳 门诊时间:周四上午 骨科脊柱颈腰痛 专科门诊

盆底疾病 别羞于治疗

女性盆底发生疾病的概率很高,其中子宫脱垂又占了很大的比例,其大多是由于妊娠及分娩损伤、产后过早参加体力劳动、老年后雌激素低盆底支撑组织萎缩退化性病变,从而导致支撑功能发生障碍。另外,营养不良、咳嗽、便秘、经常重体力劳动等长期慢性腹内压增加,可加重或加快发生子宫脱垂。

门诊中,经常遇到一些碍于传统观念,从而错过了最佳治疗时机的患者。事实上,轻度器官脱垂患者

如果没有发生不适情况,可以继续观察。

重度脱垂患者常有下坠感,排便排尿困难,便秘;有的患者存在残余尿和漏尿,易并发尿路感染、肾积水甚至影响肾功能。

此外,暴露在外的宫颈长期与内裤摩擦,可导致宫颈和阴道壁发生溃疡出血,如感染则有脓性分泌物,时间长了可能发生宫颈癌变。

上海市第一妇婴保健院 盆底与泌尿妇科主任 吴桂珠



图为本文作者

没“性致”,查查激素

在门诊会经常遇到这样的问题:“医生,我感觉自己‘性致’不高,这是怎么了?”很多人认为没“性致”是年龄大了,其实不是。除了器质性问题、精神心理问题外,遇到性欲低下的问题最好查查有无性激素异常。

性激素对于维持男子的性征和性功能十分重要,成年男子体内性激素分泌异常也会诱发性欲低下。临床一般将此类情况分为两大类:原发性性腺功能减退和继发性性腺功能减退。对这类疾病,如果无法恢复睾丸

功能,睾酮替代是主要治疗方法。进行睾酮替代前,必须告知医生自身所患疾病,特别是前列腺癌或乳腺癌(男性)、肝脏、心脏、肾脏疾病以及糖尿病等。

刘伟

白果美味 食用不当会中毒

进入深秋,街头的银杏树结满密密麻麻的果实。银杏果,又称作“白果”,属于药食同源食品,有祛痰、止咳、润肺、定喘等功效。

白果虽然好,但吃起来也有讲究,食用不当会引起中毒。研究表明,白果的毒性成分包括氢氰酸、银杏酸、银杏毒。白果中毒的潜伏期一般为1~12

小时,中毒后会出现中枢神经系统及胃肠道症状,如头痛、胸闷、恶心、心悸、呕吐、腹泻等。无论成人或儿童均可因过量食用白果而引起中毒。

对此,建议市民不生食白果,煮或炒熟后食用也不要过量。儿童、孕妇等人群应该禁止生食白果,熟白果也应尽量少吃。 常原

选对音乐 锻炼事半功倍

边健身边听音乐可以使大脑释放令人感觉良好的化学物质——如多巴胺等物质,它们会促进你的良好情绪,缓解疼痛,减轻疲惫。另外,当我们听着自己喜欢的音乐时,会分散注意力、消除疲劳感,调节不良情绪。

步行、跑步、骑自行车等有节奏的规律性运动,一般都是在反复重复节律性的动作,此时可以选取音调欢快、具有规律节奏的轻音乐。

舞蹈和健身操这类运动与音乐配合程度更高,在选取音乐时,应选择与运动节奏配合得当的音乐,而不是一味追求激昂、快节奏的音乐。

瑜伽较为特殊,有专门的配乐,旋律舒缓有助于放松身心,而瑜伽包含大量的拉伸运动,舒缓的配乐也能帮助肌肉放松,更好地完成动作。

篮球、乒乓球等球类运动一般不适合配合音乐,主要原因是这些运动往往都具有对抗性,且都需要瞬间判断力。

值得注意的是,运动时需要头脑冷静、思维敏捷、判断准确、当机立断,因为任何犹豫和徘徊都将延误良机导致失败。

张敏芳

哮喘用药 注意“四不要”

不要随便停止用药 哮喘常伴随着支气管痉挛同时出现,但是支气管何时痉挛并不可预知。因此,一定要定时吃药防止支气管痉挛。

不要随意加大药量 很多治喘药物对身体是有毒性的,服用太多很容易出现中毒现象。

不要自行用药 随意用药很容易造成对支气管的伤害,在医生指导下用药更安全有效。

不要忽视防治 如果仅仅依靠药物治疗哮喘,效用有限。更应注意的是防治,改善生活方式和科学运动,增强身体抵抗力。

此外,过敏体质和哮喘高危人群一定要注意:远离过敏原;做好保暖工作,以免寒冷诱发哮喘;尽量避免油烟;避免剧烈运动;坚持正确用药。

鲁源

中欧养老投教 荣获2022中国金鼎奖

伴随个人养老金时刻的到来,提升国民养老金融素养与意识刻不容缓。11月17日,第十三届中国金鼎奖(机构)榜单揭晓,由中欧基金创设的“525 中欧养老投资日”荣获“2022年公募基金十大投教案例”。据了解,中欧基金于今年5月

宣布将5月25日定为中欧养老投资日,以“我爱我”的名义,倡导中青年打破刻板乏味的传统养老场景,提前规划退休后的社交、娱乐、继续学习等丰富生活形式。同时提出“理想生活 积极投资”的养老品牌主张。

广告 理财有风险,投资需谨慎,过往业绩不代表未来收益