

脑卒中:人类健康的“头号杀手”



脑卒中,是指由于脑部血管突然破裂或血管阻塞而引起脑组织损伤的一组疾病,包括缺血性和出血性卒中。缺血性脑卒中就是我们通常说的脑梗死、脑血栓形成和短暂性脑缺血发作,出血性脑卒中就是脑出血。其中,缺血性卒中的发病率高于出血性卒中,占脑卒中总数的70%~80%,但出血性卒中的死亡率明显高于缺血性脑卒中。

根据世界卫生组织的统计,全世界每4个人中就有1个人会发生卒中,每6秒钟就有1个人死于卒中,每6秒钟就有1个人因卒中而残疾,给个人、家庭与社会带来沉重的负担,可谓是人类健康的“头号杀手”。深入了解脑卒中,做到早诊断、早发现、早治疗,对于脑卒中的预防和治疗至关重要。

脑卒中发生的病因

脑卒中发生的病因多样。缺血性脑卒中通常是由于脑血管阻塞引起的,常见的原因包括动脉粥样硬化性狭窄(血管壁的动脉粥样硬化使血管狭窄,最终导致血流受阻)、心源性栓塞(心脏中的血栓或栓子脱落并通过血液进入脑部血管,造成脑部缺血)、血管夹层、小血管闭塞等;出血性卒中是各种原因导致的血管破裂,常见的病因有颅内动脉瘤破裂、脑血管畸形、高血压性脑出血等。

脑卒中症状

根据卒中的类型和影响血管的不同,脑卒中可以有多种表现。典型脑卒中的表现包括以下方面:平衡不稳,患者多表现为平衡或协调能力丧失,难以站稳及直线行走。视力变化,脑卒中引起的视物症状往往是突发的视野改变,为某一个区域内物体看不见,但因为双眼有相互代偿的能力,这一症状出现后患者往往难以意识到,可通过遮住一只眼睛通过余光进行检查;部分患者还有双眼或单眼突然“发黑”的情况。肢体症状,表现为手或者脚出现突然的无力感或麻木感,通常出现在身体一侧。语言困难,常有两种表现,包括说话含混、词不达意或是不能理解别人的语言。意识障碍昏迷,这往往提示卒中较为严重,已造成全脑的损伤。

我国近年来推广了“中风120”三步识别法,可以帮助快速识别卒中,就是将医疗急救电话号码“120”作为一个可以方便记忆的中风快速识别方法。这些数字转化为三个识别中风的方法:1是指看一张脸是否不对称,是否有口角歪斜;2意味着检查两只手臂,是否有单侧无力,不能抬举的现象;0(聆)是指聆听说话,是否有口齿不清,或词不达意的情况。如果有以上任何一种症状突然发生,应立即拨打急救120急救电话,以最快的速度将病人送往有卒中救治

能力的医院进行抢救。

对于蛛网膜下腔出血的患者来说,其症状往往比较独特,很多人并没有肢体或言语的问题,而表现为突发的炸裂样头痛等症状,而且这种突发的头痛往往伴有脖子的僵硬感,不能缓解,应引起重视。

脑卒中如何紧急处理

一旦怀疑患者出现脑卒中症状,应立即采取以下措施:

立即拨打120急救电话,尽快将患者送往医院;在等待120过程中,确保患者保持安静,避免任何活动或移动,如果患者头晕或是肢体无力,可以平卧。如果患者呕吐,可以让患者的头偏向一侧,尽量使呕吐物从口腔中移除,避免窒息;不要擅自给病人服用阿司匹林、三七粉、安宫牛黄丸等药物,以免加重病情;准备好患者原来的病历资料,有条件的情况下可以给患者测一下血压及血糖。

救护车将患者送至医院后,急诊脑血管病医生将对患者进行CT等检查,根据患者是脑出血还是脑梗决定后续治疗。对于缺血性脑卒中,在发病4.5小时内,可能会给予溶栓药物(如rtPA)治疗,以溶解血栓恢复血流。对于大血管的堵塞,还可以进行介入微创治疗打通血管,挽救脑细胞。对于出血性脑卒中,需要根据出血类型和出血量决定治疗方式,如有动脉瘤或血

管畸形引起的脑出血,可能需要外科手术或介入治疗来止血或修复血管。

脑卒中的预防

卒中虽然可怕,但其实可防可治。通过高危因素管理可以减少卒中发病,主要措施包括三个方面:

危险因素的控制。比如高血压、糖尿病、血脂和肥胖的控制,我们血压在高血压患者中有更高的要求,应该尽量要降到130/80mmHg以下;在控制血糖方面,糖化血红蛋白是我们关注的重点,目标值应该在7%以下;而我们降脂的目标值是LDL降到1.8mmol/L以下,或者降低幅度超过50%,当单独用药不能实现目标时,可以联合用药。

持续的药物治疗。除了上述合并症的药物,对于已经发过脑梗的患者,临床建议要进行长期的阿司匹林等抗血栓药物和他汀类调脂药物以降低卒中的风险。需要注意的是抗栓药物和他汀可能存在一定的副作用,比如长期服用抗血小板药不良反应主要是对消化道有刺激,严重时可能导致消化道出血,若患者合并消化道出血、肝肾功能不全、阿司匹林哮喘等禁忌时,应谨慎应用抗血小板药物。口服他汀类药物时,应尤其关注肝功能损伤情况,定期复查血生化,以免带来持续性损伤;如有引起肝损伤,肝功能往往在停用药物后逐渐好转。

倡导健康的生活方式,包括戒烟戒酒、健康饮食(低盐、低油、低糖)、生活作息规律和适当的运动等。根据2022版《中国居民膳食指南》,人均每日食盐摄入量不高于5克(相当于一个啤酒盖的量),同时应注意减少淀粉的摄入。在运动方面,建议实施中等或以上强度的规律运动,如快走、慢跑、游泳、骑自行车等,每周至少3~4次,每次持续40分钟,并且运动要达到足以让人出汗或是提高心率的目的,这样才能更加有效地预防脑卒中发生。

定期的体检。脑卒中的发生往往都是突然的,未必会有前兆症状。对于年纪大(如50岁以上)的人群,如果条件允许,我们建议应该定期进行脑血管的筛查,明确是否存在颅内动脉狭窄或是颅内动脉瘤等脑血管疾病,必要时可在卒中发生前进行手术的干预来预防脑卒中的发生。

海军军医大学第一附属医院脑血管病中心 周宇(副主任医师、副教授)

脱发小妙招

脱发是男性常见的皮肤疾病,除积极治疗外,日常生活中还可从以下几方面预防和延缓脱发。

首先,应保证良好的生活习惯和充足的睡眠,放慢生活节奏,缓解心理或工作压力。

其次,要戒烟。吸烟会损伤毛囊,影响头皮的血液循环,从而加重脱发。再次,要多吃些含铁、钙和维生素A丰富以及对头发有滋补作用的食物,少吃甜腻食品。

最后,要选择合适的洗发水、护发素。洗头时水温不宜过高,洗发后少用电吹风。

王峰

软水与硬水 哪种更健康?



图 IC

在生活中,很多人可能都听说过“软水”和“硬水”,但是这两种水的区别是什么?哪种水对人体健康更有益?

通俗来说,水的“硬度”与溶解在水中的盐类物质的含量有关,尤其钙盐和镁盐含量的多少。其中,软水是指不含或含较少可溶性钙、镁化合物的水。而硬水含有较多的矿物质,元素种类更丰富。自然界中的雨水、雪水属于软水,而山泉水、江河水、地下水等属于硬水。

一般而言,喝软水的益处更多,尤其能够减少结石病发病率,但是如果长期饮用软水可能会导致人体缺乏某些营养元素。

亚运

杨高公交全面提升员工专业水平

为全面推进修理人才队伍建设,不断提高车辆维修操作水平和服务保障能力,培养修理专才,杨高公交修理分公司于4月7日上午在浦东公交教培中心组织了修理工练兵比武大赛。

本次竞赛共分两个阶段,第一阶段为理论知识及问答题考试,分为上机考和线下考官面对面问答两种形式。参赛选手们

凭借自己在车间工作的经验以及对车辆知识的了解,面对考官提问时毫不怯场,展现了自己对于车辆理论知识的良好解读。

第二阶段为应会实操比赛。实操比赛,以遵守操作规程、注意安全事项为前提,比操作规范、比排除故障效率。大赛以现场打分的方式来分出胜负。选手们用自己娴熟的技术,一次次



破解了考官们设置的难关。

公司期望通过这次比赛,发现更多维修骨干人才,全力打造杨高公交修理工匠队伍,当好车辆维修的“急先锋”、公交运营的“守护者”。

姜涛

白癜风患者防护要点

春季是治疗白癜风的好时机,因为人体的新陈代谢在此时会加快,内分泌也较为稳定。在遵医嘱坚持治疗的同时,患者也要在生活中尽量做好各项措施。

皮肤保湿 气温变暖,如不注意防护,皮肤会出现干燥,从而影响皮肤的正常代谢,间接加重白癜风的病情。建议白癜风患者要做好日常皮肤保湿工作,同时多喝水。

心理调节 天气逐渐炎热,患者的心理容易产生浮

躁、焦躁等不良情绪,时间一长便有可能影响患者的身体机能,致使白斑发展。因此,白癜风患者应进行心理调节,保持心情愉快。

防紫外线 虽然适当的晒太阳可以促进黑色素的合成,但如果暴晒时间过长,紫外线也会抑制黑色素的代谢,从而不利于黑色素的形成。建议患者避免长时间阳光照射,外出时做好防晒工作。

合理饮食 水果中所富含的维生素C会抑制黑色素的

形成,白癜风患者应尽量少食用富含维生素C的水果,例如草莓、橙子、柠檬、柑橘、西红柿和猕猴桃等。饮食上可以多吃些黑芝麻、黑米、黑豆、黑木耳、豆制品和动物肝脏。

适当锻炼 感冒会使人体产生应激反应,对免疫力差的人来说,应激反应会持续很长时间,这样就会有很大可能诱发白癜风的发病,加重病情。因此,建议适当锻炼身体,增强体质,以防感冒。

袁智

中建二局土木工程集团有限公司跑出项目建设“加速度”

近日,中建二局土木工程集团有限公司参建菏泽医学专科学校项目进入最后精装修阶段,目前外装工程真石漆完成进度90%、幕墙工程完成进度80%。

据了解,菏泽医专新校区项目位于牡丹区,南至北外环路,西邻齐鲁工业大学菏泽校区,北至规划路,东至兴民路。总建筑面积约36万平方米,总投资

约32亿元,可满足15000名在校生的教学与生活需要。投入使用后,将进一步拓展学校发展空间,提高办学质量,优化和提升菏泽市整体教育结构和办学水平。不仅有利于区域医药卫生事业和全省医药卫生事业的发展、增进人民群众福祉,对于进一步优化菏泽市高等教育结构和布局、带动产业升级、为当地培养更多高层次医学人才具有重要意义。



千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 全国热线电话: 0512-67274512
地址: 苏州市观前街91号 网址: caizhizhai.tmall.com