

新民健康



更多咨询请加入“新民健康”微信公众号
https://wap.xinmin.cn/health/index.htm

本报新民健康工作室主编 | 总第 241 期 | 2019 年 11 月 14 日 星期四 本版策划: 叶雪菲 视觉设计: 薛冬钨 编辑邮箱: xmjk@xmwb.com.cn

高血压患者为什么要防“脑中风”

◎尹学兵

每逢秋末冬初,医院接诊的中风患者渐渐多了起来。上海远大心胸医院内科主任医师宋贺指出,高血压最怕发生中风,一旦出现脑中风,情况非常凶险,正如人们所说“非死既残”,即使现代医学康复也难以如意,大多情况难以逆转。然而,如果从高血压预防着手防范脑中风的发生,确能取得事半功倍的显著效果。可惜的是如此重要的预防措施目前并没有得到很多人的重视,被很多人所忽略。

出现下列症状宜尽早看医生

发生脑中风,除反复鼻出血外,常见的还有以下前兆,应引起警惕:

哈欠连绵 当脑动脉硬化逐渐加重,管腔愈来愈窄,脑缺血缺氧加重,特别是呼吸中枢缺氧时,会引起哈欠反射。多在缺血性中风发作前 5~10 天内,频频打哈欠者可达 80% 左右,是重要的报警信号。

口吃流涎 说话不利索、流口水,这是中风的征兆。

一过黑蒙 即突然出现眼前发黑,看不见东西,数秒钟或数分钟即恢复,不伴有恶心、呕吐、头晕及意识障碍。

视物模糊 常表现为短暂性视力障碍或视野缺损,多在 1 小时内自行恢复。

偏侧麻痹 即短暂性脑缺血发作,严格说来,这已是最轻型中风。追访观察,短暂性脑缺血发作后 3~5 年,约有半数以上的人发生缺血性中风。

凡出现以上征兆之一者,都应及早检查,明确诊断后,进行系统治疗,有可能避免中风的发生。

五类人群尤为警惕

一般而言,老年人由于血管脆性增加,且合并多种全身疾病,相较年轻人更易诱发各类脑血管意外。以下五类人群每逢秋末寒冬应尤为警惕。

1. 高血压患者特别是不能正规治疗、血压控制不好者,最易发生脑血管意外。
2. 糖尿病患者因全身血管受影响,血管壁结构发生改变,在外界因素,如气候、剧烈活动等影响下,易发生意外。
3. 高血脂、有动脉硬化患者;原有脑血管异常人群脑动脉瘤和脑血管畸形患者,在季节转换时,易发生血管破裂。
4. 吸烟人群研究表明,吸烟将严重影响心脑血管功能,发生脑血管意外的机会较不吸烟者大。
5. 吸烟同时正在服用口服避孕药的女性发生脑血管意外的概率更大。

脑中风莫误前 6 小时

上海远大心胸医院内科主任医师宋贺指出,患脑血管疾病及时接受治疗可快速恢复。在临床上,医务人员发现,凡在发病 6 小时内能及时送到医院抢救的,经治疗后恢复得都很不错,而那些超过 6 小时送到医院的,则恢复较难,有的留下终身残疾,有的甚至很快死亡。

研究显示,脑血管患者尤其是脑梗塞患者如果在 6 小时以内进行治疗,往往有良好疗效,其中 30% 的患者肢体偏瘫能够得到很快改善,85% 的患者神经功能得到明显改善,为恢复期的康复治疗打下良好基础。

高血压患者要做全面系统的检查

人一老,就什么病都来了。也许就是在一次平常体检中,突然被医生告知自己血压高了,于是在不知不觉中就加入了高血压患者的行列。这时,除了服用降压药物,定期测量血压,我们还需要做些什么检查呢?

宋贺主任医师建议,对于刚发现高血压的患者进行实验室检查有两个目的:第一个要查找是否有继

发性高血压的迹象;第二个是判断高血压病情的程度以及进行心血管危险因素的分层。

对已发现的和正在服用降压药的患者根据心血管的危险程度确定检查的项目和复查的时间。

1. 低危患者:一年做一次常规的检查,心电图,血糖血脂及肝肾功能检查。
2. 中危患者:6 个月~1 年做一次常规检查,1 年做一次超声心动图、颈动脉超声检查、尿微量蛋白检查。
3. 高危患者:6 个月做一次常规检查,6 个月~1 年做一次超声心动图检查、颈动脉超声检查等,必要

时做冠脉 CTA 检查。

4. 很高危患者:3 个月~6 个月做一次常规检查,6 个月做一次超声心动图检查等。根据病情做冠脉造影和脑血管造影检查。

专家特别提醒:

宋贺主任医师特别提醒大家,患有高血压、糖尿病、冠心病等疾病,肥胖,有长期吸烟喝酒史或有中风家族史的人容易中风。一旦出现突然讲不出话、一侧肢体麻木等中风症状,要及时就医。

■专家介绍

宋贺

上海远大心胸医院主任医师、副教授、硕士生导师。

毕业于东南大学医学院,医学系。中华医学会心血管分会委员,中国医师协会委员,在三级甲等郑州大学附属医院工作二十余年,学科带头人,对心血管疾病有较深研究,尤其是冠心病介入治疗,高血压,心律失常,心肌病,心内科急、危重病人的抢救及疑难杂症等。

在核心期刊及国家级杂志发表论文二十余篇,医学著作二部,主持科研项目二项,科研成果二项。



问:有人说,吃蟹时认为最精华的蟹黄、蟹膏,实际上是化学物质集中之处。包括消化腺、排泄腺和胰腺腺在内,都可能包含大量化学物质。这是真的么?为什么?

上海交通大学医学院附属同仁医院中医科主任陈越主任医师答:流言中的说法是蟹黄和蟹膏可能包含大量化学物,没有多人和多次的相关研究支持。所以我们要弄清楚的是,哪些情况会影响蟹黄和蟹膏的食用安全性。首先,如果蟹类的生长水域受到了深度污染,那么蟹内所含的有害物质会相对多一些,食用之后中毒的可能性会变大。国内的食用蟹多为人工养殖,养殖环境相对安全可靠,因此问题不大。建议大家通过正规途径、到正规场所选购蟹。其次,消费者是否大量多次食用蟹类,在蟹类受到严重污染的情况下,大量多次食用,人类才可能摄入过多的有害物质,出



现身体不适,增加患癌风险。在中国,由于传统饮食习惯和养殖环境的不同,食用蟹的养殖情况并不糟糕。所以,蟹黄和蟹膏是可以正常食用的,不需要过于紧张。

本版块活动为公益活动,不向参加者推荐医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考。

口腔义诊通告 | 养生进补 一口好牙是关键

俗话说:冬令进补,来春打虎”。但是很多人的牙齿并不好,没有一口好牙,食补也成了难题。口腔专家表示,对于牙缺失老人来说,补身体之前先要把缺牙“补”起来。

缺牙无小事、修复缺牙刻不容缓

经批准,华齿携多名牙科专家举行口腔义诊活动。义诊期间开通多项绿色通道,对牙缺失,想要种植牙、活动牙、烤瓷牙的读者逐一给出义诊方案。同时送出 80 个爱牙大礼包(牙膏、牙线等)! 机会难得,请大家抓紧时间提前电话报名!



江中明

原三甲医院副主任医师、第二军医大学医学博士、发表学术论文 30 余篇、主持国家自然科学基金一项、种植总监、擅长微创种植及疑难治疗



周志英

原牙防所主治医师、中华口腔医学会会员、擅长全口义齿疑难处理、固定义齿修复、有近 30 年的口腔工作经验、有耐心、有责任心

爱心提示:本次义诊名额有限,需提前电话预约、并保留报纸凭证。

□义诊预约电话:6308 5207

□义诊报名短信:编辑短信“义诊+姓名+联系方式”

发送至:132 9603 8498

□义诊时间:11 月 15 日、22 日

□义诊地址:黄浦区复兴东路 1117 号

(靠近老西门)

黄卫登字(2019)第 001357、001358 号

男性养生谨记五大饮食习惯

现代社会中,不少男性由于职场竞争激烈,工作强度和心理压力增大,往往忽略了饮食健康。他们经常饥一顿、饱一顿,青睐汉堡、薯条、炸鸡、可乐等“洋快餐”,吃饭也是狼吞虎咽,餐后立马就投入到紧张的工作中去。长此以往,肥胖、高脂血症、胃炎、脂肪肝、动脉硬化等“慢性病”便接踵而来。对此,闵行区中心医院中医男科主治医师潘明表示,从中医养生学的角度,吃什么、怎么吃,直接关系到人体的健康与否。

一、平衡膳食。所谓平衡膳食,就是要根据每个人的营养需要来正确地选择食物,使营养素的摄入量基本满足人体的各种需要。《黄帝内经》有云:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补益精气。”粮谷、肉类、蔬菜、瓜果等各种食物,所含的营养成分各不相同,它们是组成饮食的重要内容。因此,饮食的调配要尽可能做到全面、合理和互补,使人体得到各种不同的营养素。

二、饮食有节。饮食有节,是对饮食物要有节制,养成良好的饮食习惯,提倡定时与定量。首先,饮食要“适量”,以每餐八分饱为度。若饮食过量,则加重脾胃负担;若饮食过少,则营养摄入不足。这两者均不利于健康。此外,每日三餐最好能做到“定时”,使饮食规律化,这样有利于脾胃消化吸收功能正常。要做到不额外加餐,抵制夜宵。

三、食时所宜。食时所宜,是指进食的时候应注意的问题。首先,食

宜专致。就是在吃饭的时候要专心致志,品尝食物的滋味。其次,食宜端坐。进食时应注意姿势,要端坐于桌侧。还有,食宜畅情。进食时,要心情开朗。良好的情绪有利于食物的消化吸收。此外,食宜细嚼。吃饭细嚼慢咽是促进消化吸收的重要环节。

四、餐后保养。餐后保养也是饮食养生的重要内容。首先,餐后缓行。俗话说,“饭后百步走,活到九十九。”餐后要稍事活动,缓慢行走,切忌奔跑、跳跃。其次,食后忌卧。饭后立马卧床休息,容易导致宿食内停,不利于消化。此外,饭后摩腹对于促进食物的消化吸收也有重要作用,如《寿世保元》:“食后常以手摩腹数

百遍……谓之消化。”

五、饮食有道,要了解一些食物的养生保健功效。中医学有“药食同源”之说。不少食品不仅能够强身健体,部分还具有药物治病的功效。譬如,羊肉、狗肉、韭菜、对虾、海马、核桃仁等具有补肾壮阳的功效;甲鱼、枸杞、桑椹、黄精、黑芝麻、淡菜等具有滋补阴血的功效;黄芪、党参、芡实、山药、莲子、白扁豆等具有健脾益气的功效;薏苡仁、赤小豆、绿豆、冬瓜、鲤鱼、白茅根等具有祛湿利尿的功效等等。中医学讲究“三因制宜”。因时、因地、因人而异,科学的进行饮食、食疗,有助于疾病的预防和康复,维护并促进人体健康。(叶雪菲)