

# 新民健康



更多资讯请加入“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260期 | 2020年6月11日 星期四 本版策划:宋小卓 视觉设计:薛冬银 编辑邮箱: xmj@xmwb.com.cn

## 高血压最怕脑卒中,学会防控是关键

年近六十的陈老师,发现高血压5年多了,起初血压高达180/120毫米汞柱,当时自觉头晕、头痛,走路时有踩棉花的感觉,因此十分重视治疗,先后服用多种药物,血压曾一度控制得比较满意,不适症状也得到改善。

■ 尹学兵

最近一年来,病初的感觉已经消失(其实是已适应),因此服药就开始“三天打鱼,两天晒网,”偶尔到医院做检查,在医生的病历记录中每次血压均超过150/100毫米汞柱,医生嘱咐一定要按时服药。为了避免麻烦,陈老师有时也到附近药店买些降压药服用。这天半夜时分,陈老师突然头痛、恶心、呕吐、四肢不能活动,嘴角也歪了……

上海远大心胸医院宋贺主任医师说,在高血压专科门诊中,与陈老师类似的例子比比皆是。长期服药而不测量血压的有之;断断续续服药者有之;虽然“坚持”服药,但血压长期处于高水平者更是司空见惯。国内外有大量的医学报道,高血压,包括血压偏高者,如果不能很好地将血压控制在正常水平(一般人要求血压<140/90毫米汞柱,有糖尿病或肾损害者血压要求<130/80毫米汞柱),那么升高的血压就会造成“靶器官”的损害,迟早会引起脑中风等严重后果。

### 脑卒中:我国居民健康的第一大杀手

脑中风,即我们读者口中的恐怖疾病的代名词,医学上称为“脑卒中”,是急性脑血管病,也就是通常说的“脑梗”和“脑溢血”。它具有发病率高、致残率高、死亡率高和复发率高的特点,已经成为我国居民健

康的第一大杀手,首次卒中发生率呈低龄化发展趋势。

宋贺主任医师指出,合理干预、提高脑卒中的早期识别能力,学会预防脑卒中的健康生活方式及技能,才能实现早防早治,进而极大降低脑卒中的发病率和致残率。

### 脑卒中:脑卒中分为出血性和缺血性两大类

在我们日常生活中,许多人以为,脑卒中是上了年纪的老人家才会得的,跟中青年关系不大。宋贺主任医师说:“许多人误认为脑卒中是老年病,实际并非如此。时下,科室中脑卒中收治人数逐年增加,而且发病年龄呈现年轻化趋势,这种变化的出现与现代人的生活方式等密不可分。”因此,中青年也不可忽视脑卒中,应该从改变不良的生活方式开始做起,注意高血压病、肥胖、糖尿病等防治,从而预防脑卒中,减少脑卒中的发生发展。

据宋贺主任医师介绍,脑卒中分为出血性和缺血性两大类,前者就是通常说的“脑出血”或“脑溢血”,后者更多见,就是通常说的“脑梗塞”或“脑梗死”。

### 脑卒中:发病前多多少少都会有一些先兆

脑卒中是在高血压、高血脂症、

为动脉硬化、糖尿病、心脏病等基础上发展、演变而来的,“冰冻三尺,非一日之寒”,病症都是从渐变到突变的。所以,要防止脑卒中,首先要积极防治易致卒中的疾病,溯源治本,才能未雨绸缪。

从临床上来说,脑卒中的先兆症状是来自脑部瞬间血流骤变所发出的各种信号,常见的有以下几个方面:

说话不清,吐字困难:脑卒中发生前,最常出现的先兆症状就是语言障碍,主要表现为语言不利、说话不清、吐字困难、失语或者语不达意等症,这主要是因为脑动脉供血不足,影响了大脑皮层的语言中枢导致的。

眼前发黑,视物不清:脑卒中发生前,患者常有视觉上的异常,而且视觉异常往往是脑卒中最早的预警信号。主要表现为有过性黑朦,患者突然眼前发黑,视物不清,但是往往数秒钟后可以恢复。

精神萎靡,老想睡觉:患者常表现为精神萎靡不振,老想睡觉或整日昏昏沉沉,很多患者会频繁打哈欠,这是因为脑组织呈缺血缺氧状态的缘故,有研究发现,70%的脑卒中患者在发病前5-10天内有频繁打哈欠的异常表现。

肢体麻木,视物旋转:卒中前,患者往往有一侧面、舌、唇或/和肢体麻木的感觉,有时还会伴有耳鸣、听力减退或视物旋转感。还有些患者是突然感到天旋地转、摇晃不定、站立不稳,甚至晕倒在地。

口角歪斜,吞咽困难:患者表现为一侧的面部或者上下肢力量减弱,不受支配,出现口角歪斜、流涎、吞咽困难,或是一侧肢体乏力,胳膊无法抬举,手中物品忽然掉落,走路

时一只脚拖地甚至不能站立行走等。还有的患者出现颈项麻木,患者扭头向一侧时,突感手指无力,甚至还伴有言语不清,1-2分钟后恢复。

### 脑卒中:已经患了高血压的人如何预防

如果你已经患了高血压,就要时时预防中风的发生。除要药物治疗,生活上的措施也是不可缺少的。

缓慢起床:早晨醒来,不要急于起床,先在床上仰卧,活动一下四肢和头颈部,使肢体肌肉和血管平滑肌恢复适当张力,以适应起床时的体位变化,避免引起头晕。然后慢慢坐起,稍活动几次上肢,再下床活动,这样血压不会有大幅度波动。

温水洗漱:过热、过凉的水都会刺激皮肤感受器,引起周围血管的舒缩,进而影响血压。30-35摄氏度的温水洗脸漱口最为适宜。

### 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。在郑州大学附属医院工作二十余年,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学术论文二十余篇,医学著作二部,主持科研项目二项,科研成果二项。



## 夏季养肝正当时

心脏和肝脏都是人们的宝贝。提到夏季养生,大多数人会建议先养心,其实对于肝脏的保养也不能忽视。对此,上海市东方医院感染科屈莉红主任表示,炎炎夏日是肝最容易受伤的季节,一旦火旺就会伤肝,因此很多肝病容易在夏季发作,肝不好的人,往往夏天的时候都会比较难过。所以夏季养肝,赶紧提上日程吧。

一年之中,寒热温凉的气候变化影响着我们的身体生理功能的发挥,因此,屈主任建议,我们应当顺应四季的气候变化,在不同的季节活用不同的养肝方法,养肝护肝才有成效。

例如春季,我们要顺应春天的气息来养肝、保健,具体应该做到:少吃酸冷和辛腻的食物,多喝水,多晒太阳多运动,早睡早起。众所周知一到秋季,人体内肝火容易旺盛而导致心烦气躁,此时我们最好早睡早起,平时注意心平气和,收敛肝气,多晒太阳,多锻炼,调节饮食,减轻秋燥之气对人体的侵害。到了冬季,则要注意藏阳气,尤其要注意保暖,早睡晚



起,适当锻炼活络筋骨,经常调养精神,尽量保持心神安宁。

与其他季节不同,夏季昼夜长短趋于明显,这个时候要顺应阳盛阴虚的变化,因此夏季养肝要注意晚睡早起,适当睡午觉;让气机宣泄通畅,保持愉悦心情;饮食上注意荤素搭配,勤于补水。

关于饮食调理方面,屈主任说,青色属木,入肝,具有舒肝、强肝的功能,能消除人体疲劳,防范肝疾。青绿色的新鲜蔬菜和水果,是提供人体所需维生素、纤维素和矿物质等营养素的主要食物。

所以,想要养肝平时应尽量多吃青菜之类的绿色食物,并适量少盐、低脂,注意膳食比例的均衡。餐桌上,常见的绿色食物有绿豆、菠菜、西兰花、黄瓜、丝瓜、芹菜、韭菜、青辣椒、茼蒿、莴笋等。

在生活和工作中感到不愉快时,可以抽出五分钟时间静坐一会,喝上一杯白开水将情绪舒缓下来,这样工作起来会更有效率。另外,可以多喝一些花茶,如玫瑰花茶、菊花茶,二者分别有疏肝、清肝的功效,对于舒缓情绪同样有着积极的作用。(宋小卓)

## 梅雨“撞上”夏至 养生应该怎么做?

6月21日是夏至节气。夏令时节,天气炎热,空气对流旺盛,雨水较多,夏至时节更是江淮一带的“梅雨”季节。对此,上海市普陀区人民医院中医科副主任医师周冬青表示,这个时节要谨防“暑湿”。中医学很早就有“暑必兼湿”的理论,认为暑邪往往会和湿邪相结合,所以暑湿较重。此时肠道传染病、皮肤病、中暑、中风等病比较高发。

那么这个时节怎么吃呢?周冬青介绍,夏季可吃鸭肉。鸭肉性偏凉,富含蛋白质,而且由于属水禽,不论煮粥还是煲汤,都可以养胃生津之功效,可适量食用。绿豆汤具有清热解毒、止渴消暑的功效。绿豆的营养成分比较丰富,是经济价值和营养价值较高的一种豆类。但体质虚寒的人建议不要频繁饮用。冬瓜有清热解暑、利尿消痰、除烦止渴、祛湿解暑之功效,是夏天消暑汤水之首选。还有苦瓜、黄瓜、面条等。总而言之,饮食宜清淡不宜肥甘厚味,冷食不宜多吃,少则犹可,贪多定会寒伤脾胃。

在日常生活中,人们应注意精神

调摄,夏日炎炎,往往让人心烦意乱,而烦躁更甚,可影响人体的功能活动,从而产生许多精神方面的不良影响。俗话说“心静自然凉”,因此,要善于调节,多静坐,排除心中杂念,夏季要神清气和,快乐欢畅,心胸宽阔,精神饱满。平日里,空调不宜温度过低,不宜长时间待在空调房中。

炎热夏季,应该如何锻炼呢?周冬青指出,安排体育锻炼时,应避免烈日炙热之时,加强防护。夏季运动最好选择在清晨或傍晚天气较凉爽时进行,场地宜选择在河湖水边、公园庭院等空气新鲜的地方,有条件的人可以到森林、海滨地区去疗养、度假。锻炼的项目以散步、慢跑、太极拳、广播操为好,不宜做过分剧烈的活动,若运动过激,可导致大汗淋漓,汗泄太多,不但伤阴气,也宜损阳气。在运动锻炼过程中,出汗过多时,可适当饮用淡盐开水或绿豆盐水汤,切不可饮用大量凉开水,更不能立即用冷水冲头、淋浴。(高媛)

本版活动为公益活动,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。