

冬季预防脑血管病牢记20字

冬季寒冷,气温骤降,这个季节正是脑卒中的高发季节,那为什么冬季容易发生脑卒中呢?脑卒中好发的人群有哪些?冬季如何预防脑卒中?中医治疗脑卒中的方法有哪些及有何优势?2月3日上午9:30~10:30,本报热线(0551-62623752)邀请安徽中医药大学第二附属医院脑病五科主任张闻东主任为大家提供健康服务。

汪瑛 记者 李皖婷/文 倪路/图



本期指导专家:张闻东

主任医师,教授,江淮名医,安徽省针灸医院脑病科专家,从事中医针灸临床、教学、科研工作三十年,擅长使用中药及针灸方法治疗脑血管病、血管性痴呆、肌张力障碍、帕金森病、眩晕、失眠、抑郁等神经系统疾病,其中药配合针灸治疗脑病临床效果显著。

冬季易发脑血管病

读者:为什么冬季易发脑血管病?

张闻东:冬季骤降的气温会使冷空气对人体产生不良刺激,使血管收缩、痉挛,血流速度减慢,血液黏稠度增加,容易诱发脑血栓形成。另外,寒冷的刺激还可使交感神经兴奋,血压增高,血管遇冷还会变硬变脆,容易破裂出血,因此,冬季是脑血管疾病的高发期。

60岁以上老年人是脑血管病高危人群

读者:什么样的人易患脑血管病?

张闻东:60岁以上老年人是冬季易发脑血管病的危险人群。另外,有脑血管病家族史者、有高血压病、糖尿病、冠心病、血脂异常者易并发脑血管病。

脑血管病发病之前多有提示信号

读者:脑血管病有哪些提示信号?

张闻东:脑血管病患者发病之前多有提示信号,如肢体麻木、嘴歪、流

涎、舌歪,类似面瘫,鼻唇沟变浅,指鼻困难,行走无力,胳膊腿不平衡等。

冬季预防脑血管病牢记20字

读者:冬季怎样预防脑血管病?

张闻东:冬季预防脑血管疾病,简单概括起来,就是要记住:“穿衣要保暖、进食不贪吃、多饮宜补水、锻炼应适度”这20个字。

在寒冷天气,人们对环境温度的耐受性明显降低,特别是老年人在遇到寒冷刺激时,冷空气会使血管收缩,管腔变细,与此同时肾上腺分泌活动会增加,出现血管收缩、血压突然升高的现象。特别在夜里起夜时更应注意保暖,一定要多穿衣服。

冬季进补应注意合理搭配,除增补肉类食物外,每日水果和蔬菜不可少。患有高血压、高血脂症、动脉粥样硬化的老年人,尽量不要吃火锅。

增加饮水量,尤其不应过度控制睡前水的摄入量。但睡前饮水最好不要饮茶、咖啡、偏甜之类的饮料,因为这些都具有利尿的作用,夜间会使水分的排出,增加血液黏滞度。另外,沐浴前后各喝一杯开水,以补充体内丢失的水分。

冬天锻炼有三忌:“忌早、忌冷、忌强”,要合理安排锻炼时间和控制好运动量。每日晨练不宜太早,应安排在太阳出来后,这时气温会有所上升,从而避免因冷空气刺激使血管收缩而诱发脑血管意外。老年人活动时讲究循序渐进,量力而行,可选择步行、打太极拳等运动,运动量不宜过大,不应大汗淋漓,以周身发热却尚未出汗即可。更不提倡通过冬泳、登山等高强度的运动来提高抵抗力。

中医治疗脑卒中效果好

读者:我父亲已经患有脑卒中,目前遗有肢体活动不能及喝水呛咳,是否有康复的希望?

张闻东:脑卒中存活患者中50%~70%遗留有瘫痪、失语等严重残疾,给社会、家庭带来沉重的负担,目前在脑卒中后遗症期的康复上,传统的针刺有其独特的优势,特别是对患者肢体功能的恢复,传统针灸医学有许多行之有效的治疗方法,如毫针刺法、刺血疗法、灸法、拔罐法、水针法、头针法等。在患者言语及吞咽功能的恢复上,针灸咽后壁点刺放血、舌三针治疗都有其独特的疗效,所以即使得了脑卒中,康复的希望还是很大的。

下期预告

宝宝乳牙长虫牙,可以不管吗?

宝宝的乳牙长虫牙了,可以不管吗?什么是智齿,智齿要拔掉吗?什么时候矫正牙齿最合适,成人可以做矫正吗?下周二(2月10日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请合肥市口腔医院胜利路门诊部主任钱毅与读者交

流。
钱毅,口腔医学硕士,长期从事牙周病、牙体牙髓疾病的诊断和治疗,在儿童发育期的预防性功能矫治、方丝弓矫治、MBT矫治、多曲方丝弓矫治方面有较高造诣。

张婷婷 记者 李皖婷

一周病情播报

寒冬腊月,谨防面瘫来袭

面瘫也称面神经麻痹,在冬季及冬春之交气候变化无常,忽冷忽热的时节易发病。据合肥市一院康复科主任穆燕芳介绍,引起面瘫的病因很多,大多数患者是因面部长时间受过冷刺激导致面瘫,如长期在寒风中骑摩托车或坐车、工作时开窗,面部经常被冷风直吹,都容易引发面瘫。

面瘫在临床上的表现多为:口角歪斜且不能闭合,眼睛闭不上,脸部一侧松弛,流口水,流眼泪,眉毛抬不起来,耳后疼痛等。

专家建议,一旦发现有面瘫的症状,患

者应坚持用热毛巾敷脸,1次15分钟,一天两次。每天按摩面瘫部位。如果不能闭眼,易发生角膜溃疡,每晚可使用眼药水,以保护眼角膜。

专家提醒市民,预防面瘫在日常生活中应注意面部的防寒保暖,必要时应戴上口罩、眼镜。感到疲劳时应及时休息,不要睡在风口,以防病毒感染,引起面神经麻痹。如有耳疾、带状疱疹、病毒性感冒等疾病,易诱发面瘫,要及时治疗、彻底治愈。

苏洁 记者 李皖婷

皮肤奇痒 时珍本草霜一抹止痒

俗话说:疼不死人痒死人。奇痒难耐,抓破皮,挠出血,打针吃药,抹激素方法用尽,痒痒就是止不住。痒得揪心刺骨,坐卧不安,彻夜难眠。

老中医张启山祖传“时珍本草霜”专治皮肤瘙痒。无论是夏秋过敏痒、脚气钻心痒、皮炎灼热痒、湿疹糜烂痒、风疙瘩痒、疱疹刺痛痒,还是糖尿病及肾病全身痒——只要抹上此膏,均是膏到痒除。

据老中医介绍:处方源自于《本草纲目》秘方,“循经拔毒”药用成分就像靶向追踪器,循着人体经络把分散潜藏于体内深层的风、寒、暑、湿、燥、火、虫七类毒素一网打尽,迅速杀灭真菌及皮肤血液病毒。多年

的皮炎(神经性皮炎、过敏性皮炎、日光性皮炎)、湿疹、手足癣(香港脚、鹅掌风、烂脚丫、手脱皮)、体癣、头癣、花斑癣(汗斑)、牛皮癣、龟头炎、女阴瘙痒、痔疮、痤疮、丘疹、荨麻疹、疥疮、带状疱疹等皮肤病也因此痊愈。脚气干痒掉皮、皮癣脱皮、疱疹溃烂破皮、色素沉着及粗糙肥厚的皮肤恢复光鲜亮泽,再顽固的皮肤痒痒也不再复发。

咨询电话:0551-62843033(市内免费送货) 地址:合肥养生大药房(三孝口邮局斜对面) 普济药房(市府广场) 环城路益民诊所(大钟楼与环城路交叉口向西100米) 淮南仁济(润丰宾馆旁) 安庆宝芝灵(116医院对面) 阜阳华利(三里小学旁) 六安大别山路50号药房

二百多斤胖姐减肥先“缩胃”

身高1米67的王女士体重100多公斤,常年饱受因肥胖引起的糖尿病等疾病困扰。最终,她在安医大二附院接受了“腹腔镜下胃转流术”,把胃缩小了约一大半。据了解,这次手术在我省还是首例。

安医大二附院胃肠外科主任汪泳说:“腹腔镜下胃转流术,用通俗的话说,就是改变食

物的流向,将胃和肠进行重新安排。”

汪泳介绍,原本食物吃下去后要经过胃、十二指肠,最后到达小肠,通过“胃转流术”后,胃会变小,吃进“小胃”里的食物不再途经十二指肠,而是绕过它的热量吸收区,直接进入小肠。王女士目前已经康复出院。

郑慧 戴睿 记者 李皖婷

反复咳嗽,不一定是肺部问题

王红一个月前因反复咳嗽,住进当地医院,医院按照肺部感染治疗,但效果不好。前几天,她转入到安徽省中医院治疗,胸部CT提示,她患上了胸腺瘤的可能性大。

该院胸外科主任梁涛提醒,如果您或者身边人出现以下的症状,千万要小心,要及时诊断尽早康复。这些症状为:局部压迫症状:胸痛、胸闷、咳嗽、前胸部不适、上腔静脉梗阻

综合征;自身特有合并综合征:重症肌无力、单纯红细胞再生障碍性贫血、低球蛋白血症、肾炎肾病综合征等。

胸腺瘤一经诊断,无论良性或恶性,都应尽早切除。切除的恶性胸腺瘤可取病理活检指导术后治疗,部分切除者术后放射治疗可缓解症状,延长患者存活时间。

刘文健 张依帆 记者 李皖婷

过年前,还可以来省中医院开膏方

随着气温的逐渐下降,市民对膏方调补的热情却逐渐升温,临近春节了,熬膏还来得及吗?

安徽省中医院专家提示,冬季是膏方调理的好时机,尤其是气温下降,瑞雪冬藏的时节,针对人体各大系统的慢性疾病,膏方不仅发挥滋补强身的作用,还具有显著的临床疗效优势。

李教授是一位大学退休教授,今年78岁。两年前,她去省中医院开了一剂膏方,服用3个月后感明显睡眠得到改善;以前季节变换,容易感冒和关节酸痛的情况,也得到了改善。

费文君是安徽省中医院一名儿科医生。2013年冬季,她的母亲由于长年操劳过度,经常感到浑身乏力、脸色蜡黄,寒冬腊月却易大汗淋漓。吃了膏方后,母亲变得有精

神了,脸色好转,免疫力也增加了,不那么容易出虚汗了。

“如今社会节奏紧张,我们自顾自地生活着,可能忘记了父母的胃病、风湿……我们该停停脚步,去关心一下年迈的父母的健康了,送吃、送喝,给钱、给财,或许没有一剂膏方能表达我们子女的心意!”省中医院24病区医生杜卫甫说。

据悉,安徽省中医院膏方调补的截止时间为2015年2月底,临近新年前开具的膏方,正月初十左右也可以拿到。如果第一料膏方已吃完,还可以来院开具第二料膏方,不用担心膏方开后无法取到;还未来得及开膏方的也可以近期来开具膏方。开方前可到医院名医堂膏方门诊接待中心具体咨询,选择专家就诊开膏方。

陈军 张依帆 记者 李皖婷