

# 预防脑出血 夏季要避免忽冷忽热

高血压性脑出血是神经内外科最常见的疑难危重疾病之一。高血压性脑出血是怎么发生的呢？脑出血后会出现什么症状呢？目前对高血压性脑出血有哪些有效的预防和治疗措施呢？6月27日上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，邀请合肥市三院神经外科主治医师陈丹与读者交流。

■ 傅喆 记者 李皖婷/文  
倪路/图



陈丹，神经外科主治医师，从事神经外科工作10余年，擅长各种肿瘤、脑血管病、颅脑损伤的诊疗。

## 情绪激动、过度劳累等 容易引起脑血管破裂

读者：高血压性脑出血是怎么发生的？

陈丹：高血压性脑出血是高血压病中最严重的并发症之一，脑血管动脉硬化和长期高血压是发生脑出血的内因和外因。血糖增高、血脂异常、吸烟等可诱发脑动脉粥样硬化，高血压可促进动脉硬化和形成微型动脉瘤。当情绪激动、过度劳累、剧烈运动等诱因下，造成血压骤然升高，容易引起脑血管破裂，发生脑出血。

## 高血压性脑出血 严重者可死亡

读者：高血压性脑出血有哪些表现？

陈丹：高血压性脑出血通常在白天情绪激动、过度用力、高度紧张时发生，少数病人在睡眠中发病，尤其在恶梦的时候。最常见的出血部位是壳核，往往引起对侧肢体的偏瘫、感觉障碍、偏盲。简单的说，左脑出血了，右边的胳膊腿就不好使了，感觉麻木了；相反，右脑出血了，左边肢体就活动不利，感觉不到疼痛。如果出血部位在小脑，可有明显的眩晕、呕吐症状，伴有共济失调及眼球震颤。最危及

生命的出血则位于脑干，发病后迅即进入昏迷状态，呼吸循环不稳定，伴有四肢瘫、中枢性高热，死亡率极高。

## 预防脑出血 夏季要避免忽冷忽热

读者：高血压性脑出血如何预防？

陈丹：提倡合理膳食，避免高脂高蛋白饮食，戒烟限酒，适当运动可有效的降低血糖和减少脂质的蓄积。若发生血脂异常和血糖升高，应前往医院咨询或就诊，接受正规的药物治疗和健康指导，定期检测血脂和血糖水平。如果已经患有高血压，应长期规范化药物治疗，平稳降压，避免随意增减药物或剂量，控制血压的要求是低于140/90mmHg。此外，冬季适当保暖，夏季避免忽冷忽热也可以有效预防脑出血。

## 发生脑出血要尽快就医

读者：如果发生了脑出血，那如何治疗？

陈丹：应及时于附近的医院就诊，做到早期诊断、早期治疗。若脑出血量小，症状较轻的患者，可内科保守治疗；若出血量大，症状重，经内科保守治疗无效，病情进行恶化的患者，需要手术干预。

## 一周病情报告

### 眼部不适莫要用手揉

家住合肥的小童，早上起床后，一直揉眼睛，好像有东西进了眼睛里，又痒又痛。照镜子时，他发现眼皮微微肿了起来，长出了一个小疙瘩，随后在合肥市一院被诊断为麦粒肿。

据该院眼科医生江江介绍说，麦粒肿是眼睑腺的急性化脓性炎症，俗称偷针眼，其表现为眼皮有小疔，微痒，局部红肿、热、痛。患者以青少年多见，体质虚弱，或有近视、

远视及不良卫生习惯者最易发病。

江医生提醒市民，预防麦粒肿首先要注意用眼卫生，杜绝用脏手或脏手帕擦眼等不良习惯。其次要注意休息，不熬夜、不要使眼睛过度疲劳。忌食辛辣食物，如大蒜、花椒、辣椒等，上火也易诱发麦粒肿。也不易多吃油腻厚味菜肴，要多吃蔬菜、少吃糖。同时，急性发作期最好别受油烟热气熏灼。

■ 苏洁 记者 李皖婷

## 医疗新闻

### 三伏天莫贪凉，小心孩子患上“空调病”

进入伏天之后，合肥气温突然飙升，暑热难当之下，许多孩子贪凉躲在家吹空调，生生被“冻”出病来。记者昨日在安徽省儿童医院看到，门诊输液大厅人声鼎沸，很多都是上呼吸道感染、腹泻的患儿，他们多是因为天气炎热，空调温度开得过低所致。

“孩子在冷而干燥的空气中时间过久，呼吸道及消化道抵抗力下降，上呼吸道感染及腹泻几率增加。此外气温升高后，各种病菌繁殖快，食物很容易变质，像肠炎、痢疾等感染性腹泻的患儿也渐渐多了起来。”

该院呼吸科主任华山提醒，室内空调温度最好设定在27℃以上，家长也可以在房间里放一桶水保持湿度，避免小儿频繁进出空调房，孩子进入空调屋前，先在门口把汗擦干，休息一会再进去。此外，多注意一些孩子敏感的部位保暖，如膝盖、小腹、腰部等，千万不可对着空调或风扇直吹。

如果周末带孩子到去公共场所玩，也尽量减少长时间待在低温空间里，以免因过度吹冷风引发不适。最好能常备一件长袖衣，随外界环境随时加减衣服。

■ 记者 李皖婷

### 贪凉导致局部功能受限可练练操

炎炎夏季，很多朋友因为过度使用空调、电扇，导致局部血液循环障碍，诱发颈肩背腰等部位功能受限、上述部位疼痛、活动范围减小等。安徽省中医院推拿2科主任吕子萌提醒，夏季不要过度贪凉，一旦出现上述不适症状，请及时就医，此外以下功能锻炼有助康复。

转动肩膀，这是一种很简单而且有效的方式，可以增加血液循环并且缓解颈肩部紧张。做这个运动时，双肩简单的往前转动，然后往后，而且双肩要同时转动，每次10~15秒，然后再重复。

还有一种方法叫“太极云手”，具体是这样操作的：两脚开立，与肩同宽，两臂下垂，呼吸调

匀。先两腿屈膝，左手自左股部经小腹、胸前，向上向左画圈，腰也随之左转，身体重心渐渐移至左脚。然后右手自右股部经小腹、胸前向右画圈，腰也随之右转，身体重心渐渐移至右脚。如此反复做20~30次。注意双手划圆时，动作尽量大一些，以腰为轴，左右转动。

吕子萌特别提醒，做这些运动还要注意以下四个方面：各项运动反复做5~10次；动作范围由小到大，逐渐增加，在不引起疼痛的范围内进行；运动时，意识要集中在所锻炼的肌肉上；做操时，尽量通过身体其他部位的主动活动来带动肩关节活动。

■ 陈小飞 记者 李皖婷

### 老人镶牙的时机有讲究

大部分人认为“老人缺牙是常事，还镶什么牙”。殊不知，长期缺牙，会丧失咀嚼功能，更会导致消化不良，营养缺乏，抵抗力下降，严重影响健康。而那些已存在的牙病或病灶牙，如残冠、残根等，轻则并发感染，重则导致口腔疾病。

据合肥市口腔医院西区修复科主任姜迎春介绍，老年人的身体各器官功能日趋低下，特别是牙齿。由于几十年的咀嚼、摩擦，牙面的釉质、生理牙尖被磨平，牙龈

萎缩，更容易引起各种牙病，主要包括冷热酸甜过敏、牙隐裂、颌牙缺失、牙槽骨萎缩等。

而缺了牙如果不及时补，危害远远超过了镶牙的经济账。因为窟窿两侧的牙齿会向窟窿处倾斜，引起牙缝变宽，食物发生嵌塞，容易导致牙邻面龋坏、出现新的“蛀牙”。不过，这并非说拔牙后要马上镶牙，拔牙后2到3个月是镶牙的最好时机。

■ 张婷婷 记者 李皖婷

## 下期预告

### 孩子发烧，能一味等自愈吗？

孩子夏天常腹泻该怎么办？手足口病可以预防吗？孩子发烧能不能等自愈？下周二（7月4日）上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，将邀请合肥市三院儿科主任盛俐与读者交流。

盛俐，副主任医师，在临床一线的工作中通过不断的学习与实践，逐步积累了大量的工作经验，有较强的解决疑难危重病、新生儿

疾病和对儿科各系统疾病的诊治的能力。

■ 傅喆 记者 李皖婷

(合)医广[2016]第11-3-107号

合肥友好医院 耳鼻咽喉科

0551-64666688 合肥市徽州大道693号(原104医院)