

出现脑卒中,3小时内要去医院就诊

脑卒中被称为“人类健康的头号杀手”,俗称“中风”,包括脑梗死与脑出血两大类,是一个具有高患病率、高发率、高死亡率和致残率的“四高”疾病,夏季是高发季节。哪些人容易患中风?该如何有效地预防和治疗中风?饮食及生活上该注意哪些?7月14日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请安徽省立医院神经内科主任医师王国平与读者交流。

■ 孙承伟 记者 李皖婷/文 倪路/图

王国平 主任医师,脑血管病介入诊疗科主任。擅长脑血管疾病防治及介入治疗、睡眠障碍(失眠)和抑郁、焦虑障碍、头晕、头痛、帕金森病,以及周围神经病和肌肉疾病等疾患诊治。



出现这些症状应警惕脑卒中

读者:脑卒中的症状有哪些?

王国平:脑卒中的症状主要有以下这些:

(1)突然口眼歪斜,口角流涎,说话不清,吐字困难,失语或语不达意,吞咽困难,一侧肢乏力或活动不灵活,走路不稳或突然跌倒。这是由于脑卒中供血不足,运动神经功能障碍引起的。

(2)突然出现剧烈的头痛,头晕,甚至恶心呕吐,或头痛头晕的形式和感觉与往日不同,程度加重,或由间断变成持续性。这些征兆表示血压有波动,或脑功能障碍,是脑出血或蛛网膜下腔出血的预兆。

(3)面、舌、唇或肢体麻木,也有的表现眼前发朦或一时看不清东西,耳鸣或听力改变。这是由于脑血管供血不足而影响脑的感觉功能的缘故。

(4)意识障碍,表现精神萎靡不振,老想睡觉或整日昏昏沉沉。性格也一反常态,突然变得沉默寡言,表情淡漠,行动迟缓或多语易躁,也有的出现短暂的意识丧失,这也和脑缺血有关。

(5)全身疲乏无力,出虚汗,低热,胸闷,心悸或突然出现呕吐等,这是植物神经功能障碍的表现。

上述症状不一定每个患者均有表现,但只要症状出现,就是中老年人脑卒中警报,要特别警惕。此时,应让患者保持安静,及时卧床休息,避免精神紧张,尽量少搬动,最好就地治疗。必要时应在患者平卧的情况下送医院治疗。

出现脑卒中后一定要在3小时内去医院

读者:脑卒中症状出现后应该怎么办?

王国平:如果发现出现脑卒中症状,要保持安静,卧床休息,通知周围人或家人,并且让了解病情的家属陪同入院以便给医生提供详细病史。

紧急拨打急救电话,尽快选择能治疗脑卒中的专业医院。脑卒中最佳治疗

时机是发病后3小时内,不能等待自我转好,以免失去了最佳治疗时间。搬动最好用担架,途中避免颠簸。

如果家里有血压计的话,测量并记录血压。注意不要给患者用一些不能确定的药物以免出现药物的不良反应或者因为脑卒中患者的吞咽问题造成呛咳、误吸,增加治疗的麻烦。

久坐的人易患脑卒中

读者:哪些人群容易患上脑卒中呢?

王国平:脑卒中的高危人群一般具有以下特征,比如说高血压、糖尿病、心脏病、血脂代谢异常、肥胖、吸烟、久坐的生活方式、脑卒中家族史及年龄超过60岁等等。

青年人并非脑卒中绝缘体

读者:青年人是否不必担心得脑卒中?

王国平:脑卒中的主要患者群是中老年人,临床资料显示2/3以上的脑卒中首次发病者是60岁以上的老年人,但这并不能说明年轻人就可高枕无忧,现在,脑卒中已经出现年轻化的趋势。年轻人患脑卒中的危险因素除了高血压、酗酒、吸烟、夜生活过度、高脂肪饮食外,还有代谢异常(如高同型半胱氨酸血症)、血液病、心脏疾病、先天性疾病、免疫系统疾病等因素,因此,纠正不健康的生活方式,以及积极查找原发病并治疗乃是青年人远离脑卒中的关键。

有高血压、糖尿病的老人夏天应避免大量出汗

读者:哪些季节容易诱发脑卒中?

王国平:脑卒中在春、夏或秋、冬季节变化时容易发作。夏季天气较热,当气温较高时,人体大量出汗以降低体温,水分消耗多,容易造成体内缺水,血液浓缩相对黏稠,血流减慢,也容易诱发脑卒中。所以,特别是对有危险因素如高血压、糖尿病、动脉硬化的老年人,夏天时要避免大量出汗,并及时补水。

下期预告 正畸治疗一定要拔牙吗?

牙齿不整齐有什么影响?正畸治疗只能治疗牙齿不齐吗?只有等到12岁才能矫正牙齿吗?正畸治疗一定要拔牙吗?下周五(7月21日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,将邀请合肥市口腔医院正畸一科副主任医师葛宇与读者交流。

葛宇,副主任医师,美国Invisalign认证医师,安徽省首位无托槽隐形矫治医师。擅长各类成人及儿童错颌畸形疑难病例的诊断和治疗、隐形矫治及骨性错颌畸形的正颌正畸联合治疗,如牙齿严重不齐、龅牙、地包天等。

■ 张婷婷 记者 李皖婷

天热,痱子君找上门!解救妙招快收好

随着气温的不断飙升,越来越多的小宝宝甚至成年人都长起了痱子。长了痱子又痒又疼,如何才能让痱子离自己远远的?记者采访了省中医院皮肤科专家章纬给大家支招。

■ 张帆帆 记者 李皖婷

儿童新陈代谢强,更易长痱子

据章纬介绍,夏季潮湿闷热,稍微活动下则大汗淋漓。此时汗液过多,又不易蒸发,汗液使表皮角质层浸渍,致使汗腺导管口变窄或阻塞,汗腺导管内汗液滞留后因内压增高而发生破裂,外溢的汗液渗入并刺激周围组织而于汗孔处出现丘疹、丘疱疹和小水疱,也就是人们常说的痱子。

另外,如果在闷热的环境下情绪紧张急躁,也更容易长痱子。

中医认为儿童属于纯阳体质,一般情况下,比成年人更怕热。再加上儿童天性活泼好动,体内新陈代谢旺盛,非常容易出汗,汗多了又没有及时擦干,造成汗毛孔堵塞,因此儿童更容易长痱子。

几个小妙招帮你赶走痱子

如何赶走痱子?章纬建议,要

保持室内通风干燥,温度不宜过高,保持在26℃最适宜。衣服尽量宽松舒适,避免穿化纤内衣。

饮食上,多吃一些清热解暑的食物,如冬瓜、丝瓜、绿豆汤等。

预防儿童长痱子,可在洗澡水中加几滴滴水、金银水等,如果婴幼儿已经长了痱子不主张涂抹粉剂状药物,因为粉剂状药物很容易被婴幼儿吸入肺部,还容易结块,造成毛孔堵塞。

章纬还特别提醒,很多宝妈分不清痱子和湿疹,误把宝宝湿疹当成了痱子,延误了治疗。需要注意的是,痱子很小很密,呈片状分布,且无明显痒感,多是闷热汗多导致,不治疗也会自然痊愈。而湿疹形态多样,痒感明显,多是尘螨、过敏食物导致,容易反复发作,是一种慢性病程,宝妈们看到宝宝有类似症状应尽早科学诊治。

招风耳招财?别傻了这是畸形!

专家提醒:宝宝出生两个月内,最好检查下耳廓

动画片《大耳朵图图》里的胡图图有一对萌萌的“招风耳”,在老一辈人的口中,“招风耳”是招财、富贵的象征。但事实上这可不是萌,而是一种先天性的耳廓畸形。专家提醒,我国40%的新生儿会发生耳廓畸形,而这种畸形在出生后两个月内可以通过矫正器矫正,否则就要动手术、挨刀子了。

■ 刘晓薇 吴家炜 记者 李皖婷

数据:4成新生儿

有耳廓畸形,或影响听力

小豆豆(化名)刚刚出生不到一个月,精灵活泼,美中不足的是他的耳廓有一点点小小的瑕疵,像小精灵的耳朵一样。好在他的年龄小,非常适合用矫正器治疗。短短两天过后,小豆豆的妈妈欣喜地看见宝宝的耳朵变美了。

据该院耳鼻喉头颈外科主任孙敬武介绍,先天性耳廓畸形不仅是美学意义上的缺陷,还有可能影响患儿的听力、身体及心理发育,从而影响其社会活动。

提醒:耳廓畸形

要在两个月内早治疗

为啥戴个矫正器就能修复耳

廓形态异常?据介绍,耳软骨中有俗称为玻尿酸的透明质酸,对耳廓形态塑造有一定的影响,但随着时间的推移,透明质酸在婴儿体内的含量逐渐减少,耳廓形态的可塑性也会随之不断减小。

“一般来说,超过两个月的时间,耳廓形态就趋向于固定,此时再使用矫正器治疗的效果便已经不明显。”孙敬武建议,宝宝一出生,爸爸妈妈就最好带宝宝去医院进行新生儿耳廓形态筛查,及早确认宝宝是否存在耳廓形态畸形。如果有畸形,就要在宝宝出生后两个月内及时治疗,一旦错过了治疗时机,再要想矫正,宝宝便要在全麻下做大手术了,不但宝宝要承受痛苦,还会留下一条大大的疤痕,且随时可能复发。

夏季贪凉腰背痛,试试“中医操”

星报讯(陈小飞 记者 李皖婷)

近日,前往安徽省中医院就医的着凉病人显著增加,他们大多数都是贪凉吹空调导致腰背疼痛。该院专家介绍,市民遇到此类问题,除比较严重的需要就医外,自己做做中医操也可以有效缓解。

安徽省中医院推拿二科医生吕子萌介绍了几种中医操,用来协助治疗这类疾病。一是转动肩膀,吕子萌说,这是一种很简单而且有效的方式,可以增加血液循环,缓解肩部紧张。做这个运动时,双肩简单地往前转动,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”: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。吕子萌还提醒,做这些运动要反复做5~10次;做操时,尽量通过身体其它部位的主动活动来带动肩关节活动。