



# 呵护脑血管,控制血压血糖很重要

气温下降,我们身体很多生理指标会发生变化,比如血管收缩、血压升高、血流不畅等,因此更易发生脑出血或脑梗。天气寒冷,人们活动量减少,易使血糖升高,也会增加脑卒中的发生风险。哪类人群更容易患上脑卒中呢?

一类是中老年人。随着年龄的增长,动脉内壁会出现斑块;在动脉粥样硬化的基础上,血栓形成;高龄的人还容易有心房颤动,心房颤动会引发血栓栓塞。

另一类是自身存在很多脑血管病危险因素的人。比如高血压人群,长期血压高会导致颅内小动脉玻璃样变,容易破裂出血或血栓形成。其他危险因素,比如吸烟、酗酒、糖尿病、肥胖等人群患脑血管病的概率比正常人要高很多。

随着社会环境的变化和生活方式的改变,脑卒中、冠心病等传统观念中的“老年病”呈现发病“年轻化”的趋势。相当多的当代年轻人工作节奏快、精神压力大、久居在室内、阳光接触少、熬夜又晚起、躺平不锻炼、饮食无规律、经常吃外卖、低头刷手机、久坐成习惯,导致基础疾病增多,加速了动脉粥样硬化。所以年轻人应当提高防范意识,尽量避免不良生活习惯。

此外,遗传因素也会影响脑卒中的发生概率。一些有脑血管病家族史或者危

险因素家族史的年轻人,应重视脑血管病的预防,随时关注自身的各类健康指标,定期进行健康体检,及时发现一些早期因素,进行干预和治疗。

保护老年人的脑血管健康,首先要保持好总体健康。总体健康好,抵御各种疾病的能力就强。比如保持均衡膳食,减少高脂肪、高胆固醇、高糖、高盐食物的摄入,限制加工食品的摄入,增加蔬菜、水果、全谷类和富含健康脂肪的食物,如鱼类、坚果和豆类。同时,适度的体力活动有助于促进血液循环,增强血管系统功能。但需要注意的是,在冬季,锻炼时间不宜过早,应选择太阳升起、温度回升后的时间段。可选择适合自己的有氧运动。

控制高血压和糖尿病是保护脑血管健康的重要措施。冬季由于血管收缩会出现血压升高,因活动减少会出现血糖升高,应定期监测血压和血糖,遵医嘱调整降压和降糖药物。下棋打牌时要避免情绪激动和过度紧张,保持心情愉快,减少精神压力。

由于脑卒中是急性病,患者越早得到治疗,恢复就越好,因此,为患者争取宝贵的救治时间尤为重要。这就需要我们能快速识别脑卒中的早期症状。如何识别?我们可以参考“BE FAST”原则。

当一个人突然出现B——难平衡,走路不稳;E——看不清,视物困难;F——脸不正,嘴角歪斜;A——臂不平,一侧肢体无力;S——语不灵,说话含糊,不能理解他人语意等情况时,需要第一时间拨打急救电话求助(Time)。一句话概括就是——突发的一侧肢体无力、嘴歪、言语不清很可能是脑卒中。这时应该去急诊看病了。如果病人在发病后很快到达医院,经过医生判断为急性脑梗死,适合溶栓或者取栓,那么,接受治疗后就有望获得更好的恢复。

很多人在平时接受CT或核磁共振检查后,报告中出现“腔隙性脑梗死”的描述。这是什么意思?严重吗?“腔隙性脑梗死”多数时候只是一种影像学的描述,并不是严格的疾病诊断。这种描述意味着检查发现大脑深部的脑组织出现了一些轻微的改变。如果没有对应的症状,可能是一种老年化的改变,不是病态。如果有对应的症状,可能是真正的脑梗。严谨的做法应是由医生根据患者的临床表现及影像学结果,经过综合判断,再给出后续治疗方案。

对于患有高血压、高血脂、糖尿病等慢性疾病的人群,应定期进行检查和治疗,以控制病情发展,当出现脑卒中症状应立即就医,切勿自行在家用药。

## 四个动作帮你远离膝关节疼痛

大家都知道久坐会伤腰,但你知道吗?久坐也会伤膝盖。天津市第一中心医院骨科副主任范猛在接受人民网记者采访时表示,很多人认为,坐着是在“养”膝盖。事实上,久坐会影响膝关节的血液循环,降低关节滑囊的营养传递,时间长了可造成膝关节周围肌肉萎缩,出现膝关节损伤疼痛。

范猛说,膝关节作为支撑人体直立行走的“重要元件”,一旦受损,不但影响运动功能,更影响生活质量。建议每坐30至45分钟就起来活动一下,促进下肢的血液循环。

范猛和骨科医务人员为大家带来四个训练动作,帮你远离膝关节疼痛,预防膝关节损伤。

### 动作一:坐位直抬腿

端坐在椅子上,身体前移,腰部挺直,双手放于大腿前方;抬起右腿,尽量伸直,脚尖上翘,保持膝关节伸直状态10秒后放下;换对侧腿做相同动作。每条腿做20次。

### 动作二:坐位伸屈腿

端坐在椅子上,身体前移,腰部挺直,双手放于大腿前方;抬起右腿,尽量屈曲膝关节,伸直腿,脚尖上翘,保持膝关节伸直状态3秒后放下;做10次后换对侧腿做相同动作。每条腿做20次。

### 动作三:踮脚尖站立

站立位,脚尖向前,与肩同宽;双脚踮起脚尖,足底发力,以前足为负重点,下肢肌肉用力保持静止,保持10秒后放下。做20次。

### 动作四:微屈膝站立

站立位,脚尖向前,与肩同宽;双膝轻度前屈,膝关节前方与脚尖平齐,不要超过脚尖,也不要向内或外偏斜;下肢肌肉用力保持静止,上半身保持端正,保持20秒后站起。做20次。

## 治疗痛风 藏医有招

痛风是由于体内嘌呤代谢紊乱,尿酸增高后,尿酸盐结晶沉积在关节滑膜、滑囊、软骨及其他组织中引起的局部炎症反应,也是体内嘌呤类化合物代谢障碍所引起的一种全身代谢性疾病。

沿海地区、经济发达地区为痛风发病高发区,而高原地区由于独特的生态缺氧环境及牧民的生活习俗和饮食结构,痛风的发病率也在逐年增高。

藏医认为,直后乃(急性期痛风)是由于经常食用辛辣、海鲜、动物内脏等肥厚、油腻、高热量、高脂肪的食品,以及过量饮酒、久坐少动、白昼酣睡、夜晚不睡、剧烈活动等,堵塞血液循环脉道而引发。开始,从双足和双肘发病,病情发展到中期慢慢就扩散到全身各大关节,最常见的是扩散到双膝关节,成为急性期关节炎。

采用藏医藏药治疗痛风,疗效较好,无副作用。首先,要将藏医理论与临床病例相结合,进行类别诊断;再按照藏医理论辨证结果、痛风分型及痛风的生化指标,依据藏医三因偏盛情况进行对症治疗。治疗要点是急则治其标、缓则治其本。

### 目前藏医有三种治疗痛风的办法

首先,放血疗法。依照藏医天文历算之放血时机和放血方位,按照藏医辨证施治选穴,痛风脉、痹脉或于发病部位就近脉处适量放血,达到消炎止痛、排除脓血、散瘀消肿等效果。

其次,通过藏医三诊辨证施治,对症下药,可服用仁青芒觉、十八味乳香丸、二十五味驴血散、补肾丸、五味宽筋藤汤等具有消炎止痛、肾精滋养、调节三因的药物,既能平衡免疫又能延缓衰老。

第三,通过科学合理的配伍组方实施藏医贴敷疗法。用藏医特殊炮制技术炮制出来的药物,穿透力强,可以直达病灶,快速调节三因,治疗3天至5天即可消炎、止痛、退热,7天至20天能溶解组织中沉积的尿酸盐结晶,清除血液中漂浮的尿酸,无毒副作用,无依赖性。

这种疗法对治疗急性期痛风、风湿、类风湿性关节炎等有独特疗效,具体技术操作为:青鹏涂剂(250克)、其他“卡擦”药粉(决明子、黄葵子、琥珀、秦艽、水柏枝、镰形棘豆、铁棒锤、独一味、儿茶等按分型决定要多少克)与青稞酒混合形成药膏,贴敷于所患关节处。为了达到更好的疗效,可用保鲜膜缠上,时间为45分钟至1小时,一日两次,7天至10天为一个疗程。

## 身心健康



## 雾霾天气如何做好个人防护?

近日,关中地区受高温、静稳、逆温等不利气象条件影响,大气扩散条件持续转差,出现持续中度至重度污染过程。雾霾天气,市民如何做好个人防护?对此,西安市卫生健康委发布健康提醒,并就市民关心的一些常见问题,给大家作简要解答。

### 雾霾与PM2.5有什么关系?

很多人认为雾霾与PM2.5是一回事,其实PM2.5只是雾霾的其中一种组成部分。之所以容易被混为一谈,是因为PM2.5(细颗粒物)是构成霾的主要成分,对人体的伤害最大,是导致雾霾天气的“罪魁祸首”,所以治理雾霾的关键就是解决PM2.5问题。PM2.5粒径小,面积大,活性强,易吸附有毒、有害物质(例如重金属、多环芳烃、细菌等),会为疾病传播推波助澜,且在大气中的停留时间长、输送距离远,对人体健康和大气环境质量的影响很大。

### 哪些人群是防护重点?

重点人群主要有三类,第一类为儿童、老人、孕妇等敏感人群;第二类为心肺疾病患者,如患有冠心病、心力衰竭、哮喘或慢性阻塞性肺疾病的病人;第三类为长

期在户外作业的人员,如交警、环卫工人、建筑工人等。然而,污染天气对所有人群健康都是有影响的,建议每位市民都做好防护措施。

### 保护健康这么做

外出戴口罩,外出归来,应立即清洗面部及裸露的肌肤。佩戴口罩时间累计超过8小时后,应更换新的口罩。保持室内清洁卫生,减少人为因素导致的室内污染。雾霾天气少开窗,不主张早晚开窗通风,最好等太阳出来再开窗通风。饮食清淡多喝水,宜选择清淡易消化且富含维生素的食物,多饮水,多吃新鲜蔬菜和水果,这样不仅可补充各种维生素和无机盐,还能起到润肺除燥、祛痰止咳、健脾补肾的作用。少吃刺激性食物,多吃些梨、枇杷、橙子、橘子等清肺化痰食品。

儿童外出时,可以给宝宝戴上呼吸阻力小、轻、佩戴舒适的防护口罩。雾霾严重,不少孩子都出现了干咳、嗓子发痒等症状。面对雾霾天气,尽量让孩子减少外出,在室内活动。

患有心血管系统疾病、呼吸道疾病、眼部疾病的患者,特别是呼吸困难的病人

以及年老体弱者,避免在清晨雾气正浓或上下班高峰期出门或参加户外活动,减少外出时间,外出回来后要勤洗脸,多喝水,注意休息。若身体出现不适,及时前往医院就诊。

### 如何选择与佩戴口罩?

建议佩戴N95口罩。老人、小孩、孕妇,身体虚弱者,或有呼吸系统疾病、心肺系统疾病、心脑血管疾病的人群,需要谨慎佩戴,使用前最好咨询专业医生,以免出现不适的情况。

佩戴N95口罩的建议:大小合适,松紧适当,密封性好。用前用后勤洗手,避免污染口罩。不建议长期使用,使用时间可以参考口罩使用说明,一般情况下可以使用一周。如果接触过传染性环境,或发现部件损坏,如鼻梁丢失、头带断裂、口罩破损等,应立即更换。

### 绿色生活 低碳出行

选择乘坐地铁、公交等公共交通工具出行,或者自行车出行。不抽烟,吸烟会产生大量PM2.5及有害气体。减少燃煤使用,改用天然气等更洁净能源。对违规排放污染气体的企业进行监督举报,协助相关部门治理。