

今日高邮微信
高邮日报手机报在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100 QQ: 486720458详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

识别脑卒中,抓住“黄金救治期”

脑卒中,俗称“中风”,是一种急性脑血管疾病。它主要分为两种:脑梗死(脑血管被堵住)和脑出血(脑血管破裂),二者都会导致脑组织受损,后果严重。面对这场突如其来的健康危机,早期识别及家属的正确应对对患者的后续救治至关重要,也是降低死亡率和致残率的关键。

一、警惕这些信号:脑卒中可能来了

脑卒中的症状源于大脑局部神经功能的突然丧失。以下是一些需要高度警惕的典型表现,它们可能单独或合并出现。

- 1.“失灵”的肢体:最常见的是单侧肢体(同侧的手臂和腿)突然失去力量。很多患者就诊时说:“我睡觉前还好好的,早上起来就不能走路了”“我正在开车,想踩一脚刹车发现腿不能动了”“我正在吃饭,手里的碗突然掉地上了”。
- 2.“麻木”的半身:身体一侧(包括脸部、手臂或腿部)出现莫名其妙的麻木感,就像“过电”或“有蚂蚁爬”。
- 3.“歪斜”的面容:一侧面部肌肉下垂,出现嘴角歪斜。
- 4.“混乱”的言语:突然说话含糊不清,像含着东西一样;或者无法理解别人说的话,出现答非所问的情况。
- 5.“凝视”的目光:双眼无法向同一方向转动,不自主地转向一侧。
- 6.“黑暗”的视野:单眼或双眼突然视力模糊、变黑,或看东西出现重影。
- 7.“天旋地转”的眩晕:感到剧烈眩晕,

伴随呕吐,这与普通的头晕感觉不同,程度更重。

8.意识障碍或抽搐:少数严重患者会突然昏迷不醒或出现肢体抽搐。

也可采用国际通用的识别口诀:“BE FAST”原则(中文可理解为“尽快行动”)。

- B(Balance):平衡失调,突发行走困难。
E(Eyes):视力模糊、丧失或复视。
F(Face):面部歪斜。
A(Arms):手臂无力。
S(Speech):言语障碍。
T(Time):立即拨打“120”,记录发病时间!

二、怀疑发生脑卒中时,家属怎么做?

- 1.家中:第一步决定生死
立即拨打“120”,记清楚患者发病的准确时间(最好精确到分钟),不要马上吃降压及降糖药物,当患者出现昏迷不醒时,保持呼吸道通畅,及时清理口腔内分泌物,头偏向一侧,切勿喂水或饮料以防误吸。
- 2.转运途中:选择就近
让了解患者病情的家属陪同前往医院向医生提供详细的情况,尊重急救医师的建议,去就近可以处理脑卒中疾病的医院,不要一味地要求转至有名气的医院,争分夺秒,否则可能错过最佳治疗时间。
- 3.抵达医院后:高效沟通,配合决策
提供给医生最直接的信息,比如发病的时间、发病过程及表现,避免“我看到我

爸爸,我就知道他脑梗了,我们隔壁老王就是这样得病的”等类似的题外话。留有可以做决定的家属在场,总之配合医生是最重要的。

三、防患于未然:建立健康的生活方式

脑卒中虽然凶险,但很大程度上是可防可控的。建立健康的生活方式,管理好基础疾病,是远离它的根本。因此,日常生活中应注意以下几点。

- 1.管好慢性病
高血压、高血脂、糖尿病等慢性病均是脑卒中发生的高危因素,应规律用药、定期监测,避免吃几天正常了就停药,停药或减量均应在医生指导下进行。
- 2.控制体重
肥胖,尤其是腹型肥胖(“苹果形”身材)是独立的危险因素。超重和肥胖会增加卒中的发病风险。它会增加心脏负担,引发高血压、高血脂和糖尿病。日常可通过均衡饮食和规律运动将体重控制在正常水平。
- 3.纠正不良生活习惯
戒烟限酒:吸烟会直接损伤血管内膜;酗酒则会使血压急剧升高。
清淡饮食:减少盐分摄入(预防高血压),控制油、糖的摄入,多吃蔬菜和全谷物。
规律作息,管理情绪:长期熬夜、精神压力过大、情绪剧烈波动都是脑卒中的“催化剂”。保证充足睡眠,找到健康的减压方式(如运动、爱好),保持心态平和。

科学呼吸,让跑步更轻松

如果跑步时呼吸节奏紊乱,会大幅增加体能消耗,影响效果,还可能引发岔气等不适。因此,建议跑步时掌握科学的呼吸方法,有助于提升跑步质效,预防运动损伤发生。

跑步前后注重呼吸预热和恢复。冬季室内外温差大,如果跑步时突然吸入大量冷空气,容易刺激呼吸道,诱发咳嗽,甚至损伤呼吸道黏膜。因此,在冬季进行跑步前,先要给呼吸系统“热热身”。起跑前,可以在室内或避风处做几次深长而缓慢的腹式呼吸,让呼吸肌群逐渐进入状态。同时,将腹式呼吸融入慢跑中,提高心肺的适应性,避免因突然运动导致呼吸急促。而且,在跑步的初始阶段,建议大家尽量用鼻子呼吸。用鼻子吸气时,鼻腔能对吸入的空气进行预热、加温和湿润,避免冷空气直入肺部,鼻腔内的黏液和鼻毛还可以阻挡空气中的灰尘和细菌,对呼吸道起到一定的保护作用。有的人在跑到一定程度后,只用鼻子呼吸不能满足需要,就会加上口呼吸。需要注意的是,用口呼吸时,舌头要顶住上颚,让空气通过舌头两侧进入。这样可以吸入的冷空气在口腔内暖化一下,减轻对呼吸道的刺激。跑步结束后,应继续慢走5分钟左右,同时均匀呼吸,让心率和呼吸逐渐恢复平稳,避免因突然停止运动导致脑部缺氧。

跑步过程中尽量保持深慢呼吸。有的人没跑一会儿就气喘吁吁,这可能是呼吸过浅、频率过快所致。浅快呼吸时,大部分空气只在气管、支气管里进出,并未深入到能进行气体交换的肺部,导致身体实际获取氧气不足。而且,这样还会使呼吸肌连续过急收缩,长时间得不到放松,从而引发局部肌肉痉挛。因此,建议大家跑步时有意识地控制呼吸的深度与节奏,尽量做到吸气时腹部和胸腔充分扩张,呼气时排出体内气体,给肺部腾出更多空间,从而在吸气时吸入更多氧气。在感觉筋疲力尽、喘气不匀的阶段,还可主动、有意识地加深呼吸,能更有效地排出二氧化碳,缓解身体的疲惫感。

呼吸节奏与步频保持协同。跑步过程中,让呼吸节奏与步频协同起来,可以节省体力,防止因节奏紊乱导致岔气。人们在跑步时,可以尝试采用“两步一吸、两步一呼”或“三步一吸、三步一呼”的节奏。不过这并非绝对标准,大家在跑步时可根据个人体质和实际情况调节呼吸节奏。尤其在需要加速或减速时,要主动调整呼吸,让呼吸节奏适应新的步频,避免直接加快步伐导致呼吸跟不上,进而引发动作变形(如含胸、耸肩),增加运动损伤的发生风险。

呼吸系统的健康是高效呼吸的基础。冬季天气寒冷干燥,呼吸道黏膜易因缺水变得脆弱。建议大家在日常生活中常补水,保持呼吸道湿润;平时睡前还可进行腹式呼吸练习,增强膈肌力量,提升肺部通气效率,强化呼吸功能。

寒冬健康“藏”智慧

小雪节气过后,天气越来越冷,降水量也有所增加。

“由秋入冬后,万物进入‘藏’的阶段。人体的阳气会内敛收缩,身体抵御外邪能力下降,容易受寒邪侵袭,损伤人体阳气。”河南省洛阳市东方人民医院中医科主任李润涛说,此时养生的核心在于养护阳气、温补益肾,只有顺应自然规律调整作息与饮食,方能抵御严寒,守护身心健康。

“首先要重视保暖。”李润涛说,很多家庭的阳台是没有暖气的,早晚气温低,对老年人尤其是有高血压等基础疾病的老年人来说,在到阳台晾晒衣物或是拿取东西时,要披上厚外套,以免着凉。在外出时,要根据天气情况增添衣物,重点护住头部、颈部、脚部,这些部位受寒易引发疾病。

“在饮食方面,可适当多吃温补益肾的食物,比如羊肉、核桃、黑芝麻等。”李润涛说,羊肉能滋补气血、暖中祛寒;核桃和黑芝麻有补肾益脑、润肠通便的功效。很多洛阳人都爱喝羊肉汤、牛肉汤,在《伤寒论》中就有关于当归生姜羊肉汤的记载,感兴趣的市民朋友可以在家做好品尝。它的做法很简单,用9克当归、15克生姜、1斤羊肉煮好,喝汤、吃肉,可以祛寒、补气血。

平时可以适当艾灸足三里、关元等穴位,或在温水中加入生姜片、艾叶等泡脚,促进血液循环,驱散寒气,养护阳气。“尽量不熬夜,只有吃好、睡好,才能让身体有足够能力抵御外邪。”李润涛说。

身心健康



情绪随着气温变低?专家:可能是“季节性情感障碍”

随着气温降低,不少人感觉自己特别容易情绪低落,甚至不想社交,影响工作,或者总是对奶茶、薯片等高热量食物充满渴望。专家提示,这可能是冬季天气惹的祸,有的人患上了一种名叫“季节性情感障碍”的疾病。面对这种“情绪感冒”,我们该如何及时调整情绪、保持心情舒畅呢?

每到秋冬,北京大学第六医院的临床心理等科室门诊都会迎来就诊高峰,因失眠、抑郁、情绪低落等问题前来求诊的患者大幅增加。北京大学第六医院副院长孙洪强说,这些患者中不少都是遭遇了季节性的情绪问题,而影响他们情绪的就是秋冬寒冷的天气。

专家解释,季节性抑郁是一种与季节变化相关的情绪失调问题,通常在秋冬季高发。其核心因素在于由光照影响大脑分泌的血清素和褪黑素等神经递质变化。其中,血清素是人体的“快乐激素”,负责调节情绪、食欲等多种生理功能,与心理健康密切相关。

冬天天光照减少,血清素水平下降,人体就容易感到情绪低落、焦虑和疲惫。冬季喜好甜食和淀粉类食物,也是因为摄入此类物质对于提升人体血清素有益。而褪黑素是“睡眠激素”。冬天天短夜长,褪黑素分泌时间延长,就容易出现睡不醒、昏昏沉沉的情况。

中国医学科学院北京协和医院消化内

科主任李景南还提醒,季节性抑郁的表现可能不仅仅是情绪和睡眠障碍,当人持续情绪低落时,胃肠道也可能产生不适症状。

临床数据显示,当下遭受季节性抑郁问题的患者人群有增加趋势。孙洪强表示,当情绪低落等情况持续时间较长,影响到正常的情绪和生活,就意味着这已经不仅仅是季节变化带来的情绪波动,需要去医院检查。

如何才能应对“情绪感冒”,防止短期情绪抑郁发展为疾病?孙洪强提示,采用“光照疗法”和“运动处方”可以有效解决情绪问题;同时要针对已有的睡眠问题进行有效的干预。