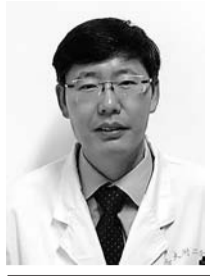


/名医档案/

曹勇军:苏州大学附属第二医院神经内科主任医师、博士生导师。擅长脑血管病的规范化诊疗,包括脑血管病急性期溶栓治疗、重症脑血管病。

专家门诊:三香院区(周一全天、周三上午高级门诊);浒关院区(周四上午)



频繁打哈欠可能是缺血性脑卒中的前兆

脑中风是一组以脑部缺血及出血性损伤症状为主要临床表现的疾病,又称脑中风或脑血管意外,主要分为出血性脑中风(脑出血或蛛网膜下腔出血)和缺血性脑中风(脑梗塞、脑血栓)两大类。专家介绍,近年来,由于人们对高血压疾病认识的提高和对血压的控制,出血性脑中风的发病率降低了,只占脑卒中的五分之一,而缺血性脑卒中,就是人们常说的脑梗,却占了五分之四。

专家介绍,脑卒中并非突然发生,及时发现脑卒中的前兆,对于预防脑卒中有很重要的意义。

频繁地打哈欠、嗜睡常常被认为是“困”了,但实际上,当脑动脉硬化逐渐加重,脑缺血缺氧加重,特别是呼吸中枢缺氧时,会引起哈欠反射。专家介绍,在缺血性中风发作前5至10天内,有80%的患者会出现频频打哈欠的症状,这是重要的报警信号。

其次,打鼾也与脑卒中有直接联系。许多人在睡梦中都有打鼾的情况,

都觉得是正常情况。但是专家介绍,夜间熟睡打鼾容易造成睡眠呼吸暂停综合征,大脑长时间缺氧,容易诱发脑卒中。

“120”口诀、八大迹象及早发现脑卒中

在日常生活中,是否可以及时发现缺血性脑中风的潜在症状呢?

专家介绍,最科学的最能快速识别脑中风发生的是“120”口诀,如果这个人出现了脑中风的症状,那么他的情况会是,首先“1”看1张脸,不对称,口角歪斜;“2”查看2只胳膊,平行举起,一侧无力,通常就是胳膊一高一低;“3”聆(0)听语言,表达不清,表达困难,一旦有以上三种突发表现,就可以断定是要发生脑中风了,这个时候,务必立即拨打120送医,服用任何药物或采取任何举措都是徒劳,甚至可能还会错过黄金抢救时间。

除此以外,记住以下八个迹象,有可能也是脑中风前兆,一、不明原因剧烈头疼,也就是突发性持续头痛;二、突

频繁打哈欠,可能是脑卒中的前兆

中风,又名脑卒中,是中老年常见的脑血管疾病。在夏天,人出汗多,体内水分散失快,如不及时补充水分,常会因为血容量不足和血液黏稠度增高而诱发脑血管堵塞,导致缺血性脑卒中。

每年的5月25日是“世界预防中风日”,患有高血压、血脂异常、高血糖、冠心病等疾病的高危人群更要在夏季加强防护。

文/本报记者星华

发性语言障碍,就是口吃,流口水,说话不清楚、不利索;三、突发性眩晕,即突然出现眼前发黑,看不清楚东西或产生重影,几秒钟或数分钟即恢复,还伴有恶心、呕吐、耳鸣、头晕及意识障碍;四、有一侧眼皮耷拉下来,口眼歪斜;五、突发性平衡协调障碍,肢体疲软乏力;六、频繁打哈欠、困乏嗜睡;七、打鼾加重;八、血压波动异常、记忆力明显减退、突然昏迷不醒等。

专家建议:管住嘴,迈开腿,不停药,勤体检

1、避免贪凉

老年人血管多有硬化,忽冷忽热易发生意外,因此防暑降温不可太过。空调不可调得过低,室内外温差以不超过7℃~8℃为宜,使用时间不可过长,出入空调室次数不宜过多。

2、科学饮水

夏季人出汗较多,特别是劳动锻炼之后,体液消耗更大。若不及时补水,会导致血液浓缩、血流变缓、出现血栓,易堵住脑部血管,使大脑缺血发生卒

中。因此,老弱者夏季要注意科学饮水。可采用“多次少饮”的补水方法。

3、合理饮食

限制脂肪和胆固醇的摄入,即使是植物油也不宜多食用。注意荤素搭配、粗细混吃。注意补充奶类、豆制品类蛋白质,以增强抵抗力。多吃蔬菜、水果,蔬菜、水果含有丰富的维生素,特别是维生素C、胡萝卜素和矿物质钙、磷。

4、谨慎用药

有些药物使用不当可导致脑卒中,应引起注意。①降压类药物:夏季人体血压不太稳定,有的高血压病患者治病心切,大量服用降压药物,从而导致血压骤然大幅度下降,影响大脑的血液供应,使大脑的血流量减少,血流缓慢,促使脑血栓形成,导致缺血性脑卒中。②利尿类药物:长期大量应用利尿药,如不及时补充水分,则会造成体内失水过多,血液浓缩,血黏稠度增高、血流变慢,易形成血栓,引起脑卒中。③解热镇痛类药物:解热镇痛类药物会使人大量出汗,发汗后机体缺水严重,血液浓缩,易诱发血栓形成。

儿童腹痛该如何鉴别?

嘉宾:朱杰 苏州大学附属儿童医院普外科主任医师

儿童常见腹痛,会有哪些情况呢?

这里教家长们一个辨别的小窍门,叫作“喜按和拒按”。有的孩子肚子痛的时候喜欢自己按着,或者要爸爸妈妈帮忙揉揉后疼痛有所缓解,这种情况通常是非器质性的,属于功能性的问题,比如肠痉挛引起的腹痛,叫作内科性腹痛,可以到内科医生那边去寻求帮助。

另一种情况,拒按。孩子肚子不

让人碰,最常见的情况就是阑尾炎,有一些已经出现了化脓或者是穿孔,疼痛非常厉害,定位非常准确,这个时候就要赶紧去急诊做进一步检查。

还有一种腹痛在考试季前后经常出现,是应激性溃疡引起的消化道穿孔。这是因为神经高度紧张后,影响到胃肠道消化液的分泌,导致胃酸分泌过多,造成局部溃疡穿孔。这样的情况也会造成腹痛,同样也是拒按的。

FM91.1《天天健康》预告

5月29日(周一)

超健康学院:高考遇上生理期

嘉宾:高媛 苏州大学附属第一医院药学部副主任药师

丁红梅 苏州大学附属第一医院妇产科主任医师

5月30日(周二)

有请大医生:血管健康

嘉宾:徐国雄 苏州市立医院北区血管外科主任、主任医师

5月31日(周三)

超健康学院:烟草的危害

嘉宾:袁光达 市立医院东区胸外科主治医师

6月1日(周四)

有请大医生:快乐成长 天天健康

嘉宾:叶侃 苏州市立医院本部儿保科主任医师

6月2日(周五)

中医侃侃:芒种养生

嘉宾:蒋亚文 苏州市中医医院针灸科副主任、主任中医师

【健康新知】

人际关系处不好可导致身体炎症恶化

人际关系对身体健康的影响不容忽视,特别是在心脏病、高血压、癌症的发病率上,其作用甚至不亚于饮食和休息。美国加州大学洛杉矶分校医学院科学家进行的这项新研究发现,人际关系处不好可能导致身体炎症恶化,进而引发一系列疾病,如心脏病、高血压。保持积极向上的心态,周围人能跟自己相处良好且没有竞争关系的状态,更容易让人保持身体健康,避免生病。

屁股大血脂好

据英国牛津大学一项新研究发现,屁股大的人其实更健康。主要原因是,屁股大的人血脂更好。专家表示,臀部脂肪属于好脂肪,腹部脂肪(内脏脂肪)属于坏脂肪。臀部脂肪可以降低坏胆固醇(LDL低密度脂蛋白)水平,提高好胆固醇(HDL高密度脂蛋白)水平,有助于防止血管硬化,甚至可以降低糖尿病危险。臀部脂肪还有助于清除危害身体器官的炎症脂肪,因为臀部脂肪分解速度比腹部脂肪更慢,产生的炎症细胞因子也就更少。而炎症细胞因子与糖尿病、心脏病和肥胖症密切相关。

长期服用胃药可能发生髌部骨折

英国研究表明,老年女性长期服用奥美拉唑(洛赛克)、兰索拉唑等胃药,可能发生髌部骨折,而且吸烟者的风险更高。食管胃反流病、胃十二指肠溃疡等很多消化系统疾病都与胃酸分泌过多有关,质子泵抑制剂能够抑制胃酸分泌,缓解症状,在临床上应用广泛。然而,研究员发现,使用质子泵抑制剂的人发生髌部骨折的几率比未使用此类药物者增加35%。此外,吸烟者骨折风险更大,增加50%。研究人员还发现,患者停药两年后,骨折风险能恢复至正常水平。

男人喝红酒可降低肺癌风险

最新的研究表明,适量饮红酒可能会减少男性患肺癌的风险,特别是对吸烟者来说。研究发现,适量喝红酒与肺癌几率减少有关,特别是吸烟者。与不喝酒的吸烟者相比,每天喝一杯红酒的吸烟者患肺癌的几率减少了60%。研究人员指出,红酒中含有大量的抗氧化剂,因为红酒中富含葡萄皮中的白藜芦醇化合物,这种成分在临床前的研究中具有明显的健康益处。