



复发率高、致残率高和死亡率高 中风有信号 口诀早知道

根据《中国心血管健康与疾病报告2021》数据显示,我国目前有2.45亿高血压患者。作为常见慢性病,高血压本身并不可怕,但引起的并发症却相当棘手,脑卒中就是其中之一。

1 超一半脑卒中与高血压有关

血压过高会导致头痛、头晕、头胀等不适症状,如果高血压长期得不到控制,脑血管面临巨大压力“冲击”,血管内皮损伤,动脉硬化或斑块形成,就易发生缺血性卒中(脑梗死);而一旦高压导致血管破裂,就会发生出血性脑卒中(脑出血)。

其中,高血压是中风的首要危险因素!报告显示,对我国居民而言,53.2%的中风与高血压有关,高血压是最重要的危险因素。因此,控制好血压,可以大大降低中风风险。既往研究发现,对于高血压患者来说,收缩压每降低10毫米汞柱,或舒张压每降低5毫米汞柱,中风风险降低40%左右。

2 一旦发生中风,将面临“三高”威胁

一旦不幸发生中风,将面临着复发率高、致残率高

和死亡率高的“三高”威胁。

致残率高。不少人经历一次中风后,需要借助拐杖、轮椅行动,或瘫痪在床。一项发表在《卒中(STROKE)》杂志上的研究表明:中风患者每延误治疗一分钟,就会有190万个神经细胞死亡,导致140亿个突触和7.5英里的神经纤维损失。每耽搁一小时的救治时间,则将使大脑变老3.6年。大脑是“司令部”,一旦出现问题,影响的是全身,会出现一侧肢体偏瘫,语言无法表达等情况,影响正常的生活。

复发率高。因为血管病变没有获得根本改善,危险因素依旧存在,一旦存在诱发因素,中风还会再次发生。而且复发次数越多,致残率也越高。专项调查显示,首发中风患者发病1年内,中风患者复发率为5.48%。

死亡率高。据《中国脑卒中防治报告2020》概要,

2018年我国约有194万人死于中风。中风已成为我国农村居民第二位、城市居民第三位的死亡病因。

3 识别卒中预警信号,记好120口诀

中风的常见症状可以概括为“中风120”口诀,在生活中可用于简单、迅速识别中风:看到1张不对称的脸;两只手臂是否有单侧无力;聆(零)听讲话是否清晰如果通过这三步观察怀疑是中风,可立刻拨打急救电话120。

对于高血压患者来说,如果有了类似一过性的肢体麻木、肢体无力、语言障碍或黑盲症状时,就要格外小心了,这可能是最后一次警告,要重视起来。

4 远离中风,生活中做好几点

远离中风,生活中可以从这几方面入手。尤其是高血压患者更要注意。

管好血压。老年高血

压患者必须每天进行血压监测。对于初发的1级以下或轻度增高的高血压,可以靠饮食和运动控制;但对于2级、3级以上的高血压,必须要在医生指导下服用降压药。良好的生活习惯,再加药物治疗,效果才会更好。

合理膳食。建议每人每日盐摄入量不超过5克,可使用低钠盐。适当多吃富含钾的食物。

规律运动。除日常生活的活动外,推荐每周4~7天,每天累计30~60分钟的中等强度运动,如健走、慢跑、骑自行车、游泳等。

控制体重。最佳目标是达到理想体重,体重指数18.5~23.9千克/平方米,控制腰围至男性<90厘米,女性<85厘米。

做到不吸烟。吸烟和被动吸烟增加心血管疾病风险。心态平和。精神紧张可激活交感神经,从而使血压升高,遇事要保持平和心态。

王继光

健康提醒

脂肪肝患者这样吃

说起脂肪肝,我们普遍指的是非酒精性脂肪性肝病。目前非酒精性脂肪性肝病正严重威胁人们健康。脂肪肝初期可“逆转”,但如果没能及时控制和治疗,会导致肝脏纤维化,甚至出现肝硬化。脂肪肝患者要改掉不良饮食习惯,注意三大营养素的合理搭配。

改掉不良饮食习惯。饮食无规律,如经常不吃早餐,或者三餐饱饥不均会为肥胖和脂肪肝发病提供条件。长期大量饮酒可引起脂肪肝,过量摄食、吃零食、夜食以及过分追求高热量、味道浓的食物会引起体内脂肪蓄积,应尽量避免。

注意三大营养素的合理搭配,即增加蛋白质的摄入量,重视脂肪的质和量,限制单糖和双糖的摄入。以低脂饮食为宜,并且要以植物性脂肪为主,如橄榄油、菜籽油、茶油等;少吃一些饱和脂肪酸,如猪油、牛油、羊油、黄油、奶油等,同时应限制胆固醇的摄入量,如动物内脏、脑髓、蛋黄、鱿鱼等;在糖类摄入方面,应吃一些低糖类饮食。

燕麦、牛奶、玉米、海带、甘薯、大蒜、胡萝卜、山楂、无花果等都可降脂,脂肪肝患者可常选食。刘波

贪吃糯米团引发肠梗阻

日前,年近七十的张女士吃了不少糯米饭团,结果肚子胀痛不已,近一周都没能排便。来医院就诊,被诊断为肠梗阻。

肠梗阻是常见的急腹症之一。饮食过度导致肠道痉挛、蠕动减弱,肠管内消化物不能正常运行,就容易出现肠梗阻。

肠梗阻在各个年龄段均有出现,年轻人群通常是饮食过量造成肠道失衡,而中老年人往往由于食用过多难以消化的食物所致。与普通便秘最大的不同是,肠梗阻会出现腹痛、腹胀、呕吐、肛门停止排便排气的症状,其中以痛胀最为明显,此时应停止进食进水,前往医院就诊。

中医治疗肠梗阻最常用的是大小承气汤,此外,配合艾灸疗法和穴位贴敷,能有效缓解腹痛症状。如果保守治疗不见效,应及时手术,以免错过最佳治疗时机。

肠息肉会恶化成癌吗

生癌变;非肿瘤性息肉包括增生性息肉、炎症性息肉、错构瘤。肠道息肉患者大多数没有症状,有些会表现为便秘、便血、腹痛、脱垂等不适症状。

肠息肉的发病因素

肠息肉与以下因素有关:长期进食高脂肪、高蛋白、低纤维素饮食,吸烟,饮酒,长期久坐,缺少运动,患有结肠黏膜的慢性炎症,以及家族遗传。

超过90%的肠癌都是由腺瘤发展而来。结肠镜检查是诊断肠道息肉及肠癌的必要手段。凡是结肠镜检查中发现的腺瘤均应摘除,切除腺瘤后,肠道也可能再次长出新的腺瘤,应该每3年一次复查结肠镜。

得了肠息肉怎么办

纠正自己的不良生活习惯,可预防肠息肉的复发及癌变。日常生活中,

保持积极乐观的态度;加强体育锻炼,控制体重。饮食上适当减少肉类和脂肪的摄入,增加新鲜蔬果、粗粮、谷物,促进肠道健康。戒烟、戒酒。养成每日定时排便的习惯。

除了日常保健,还可以试试中医疗法。除了内服中药汤剂的治法外,还可以通过中药穴位贴敷、耳穴压丸、皮内针、针刺、艾灸等中医外治法来实现扶助正气、提高免疫力等作用。沈甜

陈皮茶并非人人适宜

高女士一直消化不良,偶尔还会咳嗽。前些日子她看电视剧《狂飙》,看到剧中人物爱喝陈皮茶,并提到“老陈皮对嗓子好”,她立马买了半斤陈皮,每天坚持泡水喝。半个月后,高女士发现不但咳嗽没有好转,还出现了胃酸、便秘等不适,无奈只好去医

院就诊。事实上,擅自喝陈皮茶的人不在少数。医生提醒,陈皮并非人人可用。陈皮性温偏燥,胃热(表现为牙龈肿痛、口臭、便秘等)、阴虚燥咳(表现为干咳无痰、声音嘶哑、咽喉干痒等)、胃酸过多的人都不宜饮用陈皮茶。陈楚

人到老年增加骨密度 还得用氨糖软骨素

人体内的氨糖软骨素是可以自身合成的,但是随着年龄的不断增长,氨糖软骨素含量不断降低且不再生成。等到年龄越来越大,氨糖软骨素含量越来越少,逐渐出现驼背、走路无力、关节时常疼痛的现象。氨糖在自然界中主要存在于蟹壳、虾壳、贝壳等壳类生物中,软骨素主要存在于像鸡皮、鱼皮以及鸡、牛与鲨鱼的软骨内,所以与软骨素比起来,氨糖较难补充。但随着科技的发展,科学家将氨糖从壳类生物中提取出来,更方便补充。

如果你人到老年,骨密度降低,经常出现不明原因的扭伤、抽筋等现象,不妨用上氨糖软骨素吧!为了帮助骨关节不适的读者朋友及家人,老年生活报康康商城限时团购海之圣博力氨糖软骨素3瓶只需99元,由于此次优惠力度大产品数量有限,活动时间仅限7天,还望广大读者朋友抓紧时间报名申购,售完为止,感谢您的合作和理解!不能到店的读者可免费邮寄货到付款!

本品不能代替药物 鲁食健广审(文)第251026-02996号

0532-80632815 400-6179-028
老年生活报康康商城康康店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)
乘车路线:125.206.218.220.25.32到延安三路南九水站下车即到;225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

①

②

③

④

⑤

⑥

答案见下期
中缝,也可关注“老年生活报”
微信,回复“230331”查询
本期答案(可扫描本报一版上
方二维码)

3月29日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、兵荒马乱;
2、妙语连珠;
3、平步青云;
4、迫在眉睫;
5、铁面无私;
6、推心置腹。