

为您提醒

警惕“小中风”演变为“大中风”

72岁的李女士最近在家里突然摔倒，当时四肢不能活动，也说不出话，但是没过几分钟就恢复如常了。家人问她是怎么摔倒的，她自己也不知道为什么。家人带她到医院进行影像检查，结果却没有发现异常。李女士这种情况很可能是“小中风”！

短暂性脑缺血发作，又称“小中风”，常常是中风发作的前兆。

研究发现，有20%至25%的中风患者在发病前出现过小中风。如果出现小中风而又没有进行治疗的话，3个月内发生中风的风险高达20%。

我们把小中风常见的症状按照确诊可能性分为

盲目服药降压致血压失控

“早知如此，我就该好好听医生的话。”得知自己血压失控的原因后，男子悔不当初。

魏先生平时生活压力大，经常熬夜，几乎不运动，喜欢吃重口味的食物，体重严重超标。一年前他体检时发现血压达到160/110mmHg，当时医生建议立即用药，同时调整生活方式、减轻体重来降低血压。

他自行服用了一些药，开始有一定效果，血压有所降低，近两三个月经常觉得头昏。22日他自测血压已达180/115mmHg，于是赶紧到医院就诊。

医生为他进行了一系列检查，在排除继发性高血压后，最终魏先生被诊断为“原发性高血压、高血压3级”。

医生强调，新发高血压患者，尤其是1级以上高血压，一定要做一次全面的评估和检查，明确引起血压异常升高的病因、病情严重程度、是否存在并发症等情况，要结合疾病病因和疾病严重程度，在医生的指导下进行规范化诊疗。

三类。

第一类 如果出现以下某个症状，并在数秒或者数分钟（通常在1小时内）恢复，基本可以确定为小中风：单侧或者双侧肢体以及面部运动无力；单侧或者双侧肢体以及面部失去感觉；向同偏盲（双眼同一侧视野缺损）或者单眼失明；说不出话，或者突发发音问题。

第二类 如果出现以下某个症状，存在小中风的可能性，如果出现两个或以上症状，基本可以确定为小中风：走路不稳当；复视，即看物体出现重影；头晕；吞咽困难。

第三类 如果单独出现以下某个症状，多半不是

小中风，可能是其他神经系统疾病：失忆；意识模糊；肢体不协调；只有一个肢体或者只有脸部感觉缺失；双眼同时出现视力模糊或者视野缺失，如视野呈圆筒状，圆筒越细，视野就越小；短暂意识丧失；头痛；光幻视，即类似手指压迫眼球时看见的光环。

如果出现短暂的肢体

或者面部运动无力、言语不利或者视觉问题，需要警惕小中风，应该马上到医院进行诊治。

采取抗血小板或者抗凝治疗，控制血压、血糖和血脂，以及改善生活方式等措施，可以有效预防“小中风”演变为“大中风”。刘健



甲状腺疾病是种慢性病，可危及多个器官系统

访北京大学人民医院、北京大学人民医院青岛医院乳腺甲状腺外科主任医师金仲田

疗等，但无论哪种治疗方法都需要患者长期配合和坚持。

2 预防甲状腺要合理控制碘摄入量

金仲田介绍，甲状腺炎主要分为三种类型，分别是急性甲状腺炎、亚急性甲状腺炎以及慢性淋巴性甲状腺炎。

慢性淋巴性甲状腺炎是全身性自身免疫性疾病在甲状腺上的一种表现，属于全身自身免疫疾病范畴。目前具体病因尚未明确，但可能与多种因素紧密相关。首先，碘摄入量的增加可能是一个重要因素。通过正常饮食等途径摄入的碘量已能够满足人体日常所需，但是过量摄入碘可能导致问题。

甲状腺疾病的影响可能累及全身。甲状腺分泌的甲状腺激素对人体新陈代谢、生长发育、神经系统功能等方面都有重要影响。一旦甲状腺出现问题，就会影响到这些功能的正常运作，导致患者出现各种症状。如甲状腺功能亢进可能导致心悸、手抖、多汗、消瘦等症状；而甲状腺功能减退则可能导致乏力、怕冷、便秘、体重增加等症状。

甲状腺疾病的治疗和管理需要长期进行。甲状腺疾病的病程长、起病隐匿，患者往往需要接受长期的治疗和管理。治疗方法包括药物治疗、手术治疗

甲状腺素进行治疗。因此，提醒广大读者朋友注意减少碘的摄入，适量食用海产品，同时保持心情放松，缓解压力，适当锻炼，保证充足睡眠，以维护甲状腺健康。

3 甲状腺癌并不都是“懒癌”

金仲田说，甲状腺癌主要分为四种类型，分别是乳头状癌、滤泡状癌、未分化癌以及髓样癌。其中，乳头状癌是最常见的类型，它与滤泡状癌一同被归类为分化性甲状腺癌。据统计，分化性甲状腺癌占据了甲状腺癌总病例的90%以上，而在这些分化型甲状腺癌中，乳头状癌又占据了高达90%的比例。

“人们通常将甲状腺癌称为‘懒癌’，这是因其生长速度相对缓慢。值得注意的是，并非所有类型的甲状腺癌都具备这种‘惰性’。”金仲田提醒，分化性甲状腺癌中的滤泡状癌，它的生长速度相对较快，而且主要通过血液进行转移，一旦发现后果往往较为严重。

甲状腺未分化癌主要多发在老年人群体中，病情发展非常迅速，患者的生存时间往往仅限于半年到一年之间。因此，对于甲状腺癌的诊断和治疗，需要根据不同类型的癌症制定不同的策略，以确保患者能够得到及时、有效的治疗。

许多人认为，预期寿命在很大程度上是由基因决定的。然而，基因发挥的作用只占到约25%。事实证明，饮食和生活方式更为关键。

别吃太饱：热量摄入与长寿之间的联系一直受到关注。研究表明，将正常的热量摄入量减少10%至50%能延长寿命。生物医学家发现，摄入的热量低与寿命延长和患病的可能性小之间存在着联系。

多吃坚果：坚果堪称是座营养宝库。它富含蛋白质、膳食纤维、抗氧化剂和有益的植物化合物。更重要的是，坚果还是多种维生素和矿物质的重要来源，如铜、镁、钾、叶酸、烟酸和维生素B6。

避免长期焦虑：焦虑和压力会显著缩短寿命。忍受压力和焦虑的中年女性死于心脏病、中风或肺癌的可能性高出了2倍。如果你感知压力大，微笑和乐观是解决方案的两个关键组成部分。

延年益寿的六个好习惯

疾病、糖尿病、炎症性疾病、神经退行性疾病和其他疾病。

多吃蔬果、豆类：食用各种各样的植物性食物，如蔬菜、植物种子、全谷物和豆类，可以降低患多种疾病的风险和促进长寿。研究发现，富含植物性食物的饮食不仅能够降低早亡风险，还能降低患癌症、代谢综合征、心脏病、抑郁症的风险和防止大脑功能衰退。

多运动：保持身体处于活跃状态能延长寿命。医学家发现，每天只需锻炼15分钟就能获得健康益处，包括延长3年的寿命。此外，每天如果能再多运动15分钟，早亡风险就能降低4%。

避免长期焦虑：焦虑和压力会显著缩短寿命。忍受压力和焦虑的中年女性死于心脏病、中风或肺癌的可能性高出了2倍。如果你感知压力大，微笑和乐观是解决方案的两个关键组成部分。

慢性鼻窦炎如何用药

慢性鼻窦炎患者深受鼻塞、多涕、头痛、嗅觉减退等症状困扰。目前，除手术治疗，慢性鼻窦炎也可以选择药物治疗。面对五花八门的药品，患者难免感到困惑，在此一并说清。

■ 黏液促排剂

比如桉柠蒎肠溶软胶囊、欧龙马滴剂、标准桃金娘油肠溶胶囊等。鼻涕太黏稠导致擤不出来也是鼻窦炎患者的困扰之一。鼻黏膜上有许多我们肉眼看不见的纤毛，它们规律性地摆动能把鼻腔或鼻窦中的病原体等有害颗粒排出，但是在黏膜出现炎症时可能会破坏纤毛的功能，导致黏液涕淤积。黏液促排剂具有让黏液涕变稀、促进排出，减轻炎症的效果，它能恢复纤毛的“传送带”功能，把鼻窦的分泌物通过鼻腔传送到口腔，经过咳嗽或吞咽排出。

■ 生理盐水冲洗

如洗鼻器、生理海水喷雾等。鼻腔冲洗可以清除鼻腔内的黏液和结痂，增强纤毛摆动活性，去除鼻腔鼻窦内残余的病原体。科学

研究发现，鼻腔冲洗明显有助于改善鼻窦炎症状。不过洗鼻子是一个技术活，操作不当反而会引起耳痛等并发症。

除了这些常用药物，治疗慢性鼻窦炎的药物还包括口服抗生素、抗生素滴鼻液、全身性糖皮质激素、中药以及细菌裂解物等，要结合具体情况遵医嘱使用。

杨璐

没有任何套路，不领白不领

重要提醒：老花镜进入防蓝光时代，您现在的老花镜早该淘汰了！

新款智能老花镜 来电申领

新款蜂胶蓝莓防蓝光老花镜，自动调焦，100-600度适用，镜片超耐磨，不易碎，全新的设计理念，戴上它，不但看得清，显得更时尚、更年轻！而且还可以抵御蓝光，新品一经上市，立即在全国掀起风潮！以前太贵不舍得买，这次活动只需打电话即可报名领取。

每天前100名打进电话申领一副！

为了答谢老年朋友的支持，厂家特开展普及发放活动，本次活动前100名打进电话均可领取新款老花镜一副！请注意，符合以下条件者优先领取：1.55岁及以上的中老年朋友。2.每个家庭限量一副，杜绝重复领取。

（送货上门，快递费也由厂家承担。）

特别提醒：由于数量有限，请尽快拨打电

山东省老年国际旅行社 电话:66988553 66988549 55715169 13306484027

黑吉辽蒙冀五省空调旅游专列 13日游

北极村漠河、呼伦贝尔大草原、满洲里国门、长白山、沈阳故宫、丹东鸭绿江、山海关

空调卧铺专列 全程不更换，无需每天提大件行李上下车

吃住行游购娱贴 心安排，不进购物店，绝不强制增加自费景点

特别安排草原娱乐项目——下马酒、献哈达、草原歌舞、摔跤表演

东北铁锅炖菜、饺子宴、满洲里俄罗斯西餐、长白山珍宴、草原野马宴、秦皇宫宫廷

6月18日 3280元起/人

前五十名报名并缴费者即享现金50元优惠 4人以上团队报名优惠更丰厚

跟我一起去旅行》旅游分享会邀请您5月29日（周三）上午10:00前往山东省 扫码加客服 即享会员价

新加坡马来西亚-鱼尾狮雕像、滨海湾花园擎天大树、赞美广场、三宝庙、三宝井、荷兰红屋、圣保罗教堂、彩虹打卡墙、国家皇宫、西明寺、双峰塔、莎罗马行人天桥、默迪卡118、黑风洞彩虹阶梯、云顶高原、首相府未来太子城、粉红水上清真寺、DIY锔器或DIY巧克力双飞7日

青岛出港 全程入住网评四星酒店 6月5/7/12/14/19日 3380元

日本-奈良神鹿公园、富士山五合目、茶道体验、忍野八海、镰仓大佛、镰仓高校站前、伏见稻荷大社、金阁寺、大阪城公园、心斋桥双飞6日 日本当地四星酒店 升级一晚温泉酒店 6月20/26/29日 6199元起

土耳其-圣索菲亚大教堂、赛马场、蓝色清真寺、杜帕奇老皇官、国父陵、格莱美露天博物馆、鸽子谷、地下城伊马克勒、梅夫拉那纪念馆、棉花堡、以弗所古城、特洛伊遗址、波斯布鲁斯海峡10日 全程入住当地五星酒店 升级一晚帕姆卡莱温泉酒店 6月8/12/25/27日 8999元

德法意瑞-凯旋门、协和广场、埃菲尔铁塔、卢浮宫、香榭丽舍大道、塞纳河游船、花宫廊香水博物馆、凡尔赛宫、何维克街、瑞森湖、八角水塔、卡贝尔桥、铁力士雪山、新天鹅堡、高天鹅堡、豪华快艇游览威尼斯、圣母百花大教堂、市政厅广场、比萨斜塔、少女许愿泉12日 全山东独立成团上海直飞 铁力士雪山冰川体验酒店 6月21日 18800元

地址:青岛市市北区延安三路186号-1 (爱心大姐一楼) 另有多条线路供您选择，可拨打上方电话咨询

关注国际甲状腺知识宣传周

健康课堂

饭后漱口 可改善慢性咽炎

慢性咽炎主要表现为吞咽不畅、晨起恶心、咳嗽、咽部干燥感、痒、微疼。防治慢性咽炎，可以从以下几方面入手。

- 环境
- 每周150分钟中强度运动。
- 饭后立刻漱口，晚饭后半小时及时刷牙，减少口腔细菌进入咽喉和胃。
- 过咸、过辣、过甜、过干、煎炸、过于油腻的食物尽量少吃。
- 晚上睡前两小时不要吃东西，避免胃食管反流伤害到咽喉。

冯佳