

熟记口诀 不再“卒”不及防

导致肢体瘫痪、语言障碍、吞咽困难、认知障碍……脑卒中,俗称“中风”,是一种严重影响患者生活质量,给家庭和社会造成巨大负担的急性脑血管疾病。

10月29日是世界卒中日,今年的宣传主题是“体医融合,战胜卒中”。专家表示,预防卒中发生,一定要保持合理饮食、适当运动、戒烟限酒、心态平衡四大“健康基石”,同时要能准确识别脑卒中的征兆,积极应对,避免“卒”不及防。

1 什么是卒中

脑卒中分为缺血性脑卒中和出血性脑卒中。缺血性脑卒中是由于各种原因导致脑动脉血流中断,局部脑组织缺血、缺血性坏死而出现相应的神经功能缺损的脑血管疾病。常见的病因有动脉粥样硬化、心源性脑梗死以及长期高血压引起的小动脉闭塞。出血性脑卒中与缺血性脑卒中相对应,患者常伴有头疼、恶心、颅压增高等情况。如果及时发现脑卒中征兆,抓紧抢救时机,75%的脑卒中是可以被有效控制的。

2 及时识别卒中

专家表示,公众应熟记脑卒中早期症状识别口诀“BE FAST”,当患者出现平衡(Balance)、看不清(Eyes)、脸不正(Face)、臂不平(Arms)、语不灵(Speech)等症状时,家属或目击者需警醒,赶快拨打120急救电话(Time),送至最近的卒中救治中心进行治疗。“每早1分钟开始溶栓,就可以挽救患者约190万个脑细胞,其获益也就越大。”

准平衡:卒中患者可能会出现突然的头晕、失去平衡或协调能力下降的症

状。如果患者出现剧烈的头晕、眩晕感,或者无法控制身体的平衡,那么可能是卒中的信号。

看不清:卒中患者可能会出现视力模糊、双视或视野缺损的症状。你可以让患者注视一个物体,然后慢慢移动物体,观察他们的视线是否跟随物体移动。如果患者出现视野缺损、看东西模糊或重影,那么可能是卒中的征兆。

脸不正:卒中患者常会出现面部肌肉松弛,导致嘴角歪斜。如果一侧嘴角明显高于另一侧,或者无法正常闭合,那么很可能是卒中的迹象。

臂不平:卒中患者可能会出现一侧手臂无力或瘫痪。如果有这样的情况,那么需要警惕卒中的可能。

语不灵:卒中患者可能会出现言语不清或理解困难的症。如果患者说话含糊不清、语序混乱,或者无法理解你的意思,那么可能是卒中的征兆。

3 预防卒中

科学合理的体育锻炼可以有效降低卒中风险。世界卒中组织建议成年人每周进行150分钟的中等强度有氧运动或75分钟的高

强度有氧运动,可以有效预防卒中。《“健康中国行动(2019—2030年)”》全民健身行动中也提到:定期适量进行身体活动有助于预防和改善超重和肥胖及高血压、心脏病、卒中、糖尿病等慢性病。《运动处方中国专家共识(2023)》推荐,可以将有氧运动作为首选,包括但不限于快走、慢跑、游泳、骑自行车等。建议选择适合自己的运动方式,循序渐进地增加运动量,并保持良好的运动习惯。

4 卒中后的康复

卒中后患者往往会遗留不同程度的肢体功能障碍、语言障碍、认知障碍等,体育锻炼和康复训练是促进患者功能恢复的重要手段。《运动处方中国专家共识(2023)》指出,运动康复可通过抗阻训练、平衡训练等帮助卒中患者改善肢体功能,提高生活质量。

体育锻炼不仅可以改善卒中患者的肢体功能和认知功能,还可以改善他们的情绪、睡眠和社交能力,从而提高生活质量。例如,通过太极拳等中国传统运动形式,可以帮助卒中患者提高身体协调性和平衡性,缓解压力,改善睡眠。**姜型**

究竟什么是支原体肺炎?

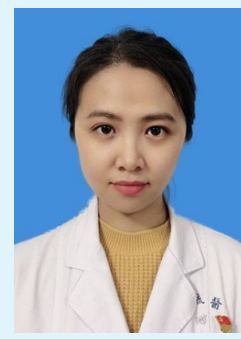
作为一种常见的呼吸道疾病,支原体肺炎这些年来频发。那究竟什么是支原体肺炎?它会表现出怎样的症状?是怎样传播,又该如何预防呢?

肺炎支原体是一种可引起呼吸道感染和支原体肺炎的病原体,是支原体的一种。而支原体是介于细菌和病毒之间、能独立生活的病原微生物中的最小者,它没有细胞壁结构,因此针对细菌细胞壁的一些常见抗生素,如头孢类,对它是没有杀灭作用的。

相比于常见的流感,同属于呼吸道感染的支原体肺炎患者同样会出现发热、咳嗽等症状。但一般来说,流感患者的全身症状更重,而支原体肺炎的患者,会随着支原体感染的病情进展出现剧烈的刺激性干咳,这一点是与流感不同的。

肺炎支原体感染者是主要的传染源,潜伏期1—3周,潜伏期内至症状缓解数周内都有传染性,主要通过飞沫传播,在咳嗽、打喷嚏、流鼻涕时的分泌物中均可携带病原体。

目前我们在临床上并没有针对性的疫苗来预防肺炎支原体感染,因此加强日常防护和养成良好的卫生习惯是防治支原体肺炎的关键。在支原体肺炎的流行季,我们应当尽量做到以下几点:



烟台毓璜顶医院呼吸与危重症医学科 仇美华

1. 多通风:居家每天室内开窗通风2—3次,每次不少于20分钟。

163.com 聚集:尽量避免去人员密集的公共场所,避免与有呼吸道症状者近距离接触,必要时戴好口罩。

3. 勤洗手:注意手卫生,外出回家后使用肥皂、洗手液在流动水下清洁双手。

4. 勤锻炼:养成良好的生活习惯,适量运动,充足睡眠,合理饮食,提高机体免疫力和抵抗力。

5. 养习惯:保持良好的卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,要用纸巾或手肘挡住口鼻,避免用手触摸眼睛、鼻或口。

通过加强个人卫生习惯、日常锻炼提高免疫力、营养支持、避免接触传染源等措施,有效预防支原体肺炎的发生。对于已发生支原体感染的患者,应当及时就医并采取隔离措施,以避免病原体的扩散传播。(本栏目由山东省老年学与老年医学学会协办)

两处“胖”益长寿

人一旦发胖,大多从肚子开始,而腹部有很多重要器官,腰越粗,则代表腹部脂肪越多,从而引发各种疾病。但有两个部位发胖却是例外。

臀部大,脑血管好。臀部肌肉发达,可降低摔倒风险;臀部脂肪多,可降低患糖尿病风险;臀围每增加10厘米,死亡率就会下降;臀部脂肪较多的女性,患心血管疾病风险较低。判断臀部大小和是否属于肥胖时可参考一

个指标:腰臀比(计算方式是腰围/臀围)。男性正常腰臀比小于0.9,女性小于0.85。如果大于1,意味着健康风险较大。

大腿粗,血脂更低。大腿围每增加5厘米,全因死亡风险就会降低。大腿围正常范围是46—60厘米,越来越多研究证实,大腿粗才是“宝藏身材”。平时可适当进行深蹲练习,激活臀腿肌肉,增加下肢活力,保护关节稳定。

秋季养肺 试试百合、冬虫草

百合

药膳方推荐:百合莲子炖木瓜

材料:百合5克、白莲子5颗、木瓜1个、白冰糖适量。

做法:将木瓜对半剖开,把百合、莲子、冰糖放在一半木瓜中,加适量水,再把切开的木瓜合上,一起放在蒸笼中蒸熟即可。

功效:滋阴润肺,对于皮肤干燥、口干舌燥、大便秘结者尤其有效。

冬虫草

药膳方推荐:冬虫草老鸭汤

材料:老鸭1只,冬虫草10枚,生姜食盐少量。

做法:洗净的老鸭放入砂锅,再放入冬虫草,加水,小火炖至鸭肉烂熟即可。

功效:补肾益肺,适合体虚、四肢无力、自汗、腰膝酸软的人群。对于肺肾两虚的人群,有很强的养肺补肾作用。

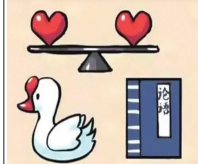


微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

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“241028”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

10月25日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、愁眉苦脸;
2、飞蛾扑火;
3、眉飞色舞;
4、想入非非;
5、一波三折;
6、转瞬即逝。

显老? 试试“抗衰汤”

衰老的一个表现是头发变白,另一个表现是身体变得衰弱,不再像年轻时那么有力气。除了多锻炼以强健身体,还可以多吃一些具有抗衰老效用的食物。希望延缓衰老的朋友们,试试这道黄精黑豆泥鳅汤吧。

准备黄精20克、黑豆60克、泥鳅300克、陈皮9克、生姜3片、食用油适量、食盐适量。药材洗净,黑豆提前清水浸泡2小时;泥鳅去除内脏,洗净,预备一锅清水煮开,下泥鳅焯水,捞出沥干备用;起油锅,放入泥鳅,两面煎至微黄色;汤锅中加入适量清水煮沸,放入所有材料,武火煮沸后转文火煮1—1.5小时,食用前调味即可。

这道汤饮有助强筋健骨、养血乌发和补肝益肾。适用于体质虚弱的中老年人,或思虑过度、华发早生的职场人士。需注意,黄精虽好,但质地滋腻,有助湿之弊,痰湿壅滞、大便溏泄者不宜服用此药膳。 **黄春和**

“眼皮跳”可能是眼睑痉挛

黄女士最近左眼总是莫名跳动,起初也没太在意,但半个月后,症状依然没有缓解,她感觉不太对劲,赶紧就医。检查发现,原来是“眼睑痉挛”在作怪。眼睑痉挛,是由眼轮匝肌等眼部肌肉持续痉挛收缩,引起的一种局灶性肌张力障碍。该病好发于60岁以上的老年女性。眼睑痉挛最明显的特征是双眼皮不停地眨、睁眼困难,严重时甚至无法睁眼。

不少人认为眼皮跳是累了或不良的用眼习惯导致,因此放松了对病情的关注。的确,生理性眼皮跳一般无需特别治疗,眼睛充分休息

后,都能自行缓解。但若是把眼睛眯起来休息,眼皮跳的症状依然持续存在,就需要高度警惕是眼睑痉挛。这种病理性眼皮跳,还会出现眼部有烧灼感、眼干、畏光等现象。

另外,眼睑抽动症、偏侧面肌痉挛、面部舞蹈症,以及眼肌型重症肌无力等很多疾病,都可诱发眼皮异常跳动。因此,一旦发现眼皮莫名持续地跳动,需要到神经内科就诊。

医生一般会建议进行头颅核磁、甲状腺功能、免疫全套、肌电图等检查,然后根据检查报告进行综合判断,寻找引发眼睑痉挛的真正原因。 **杨怡**