

突发脑出血 应尽快平复患者情绪

多数脑出血患者发病前无明显先兆

脑出血,大家常叫“脑溢血”。顾名思义,就是指脑组织出现出血。需要说明的是,通常医学说的脑出血是指原发性的脑出血,不包括外伤性的脑组织内出血。脑出血的急性期病死率为30%~40%,是急性脑血管病中死亡率最高的。脑出血最常见的病因就是高血压。其他病因有烟雾病、脑动静脉畸形、脑血管淀粉样变性、抗凝或溶栓治疗、原发性或转移性脑肿瘤侵犯血管等。

有高血压病的中老年人出现脑出血的概率较大。大部分人是在活动中、突发用力或情绪激动时发病,多数患者在发

病前没有什么明显的先兆症状,少数有头晕、头痛及肢体无力等。症状常在发病后数分钟至数小时内达到高峰,表现为头痛、呕吐、抽搐等,病情重或进展快的会昏迷不醒,可有大小便失禁,体型胖的或平常睡觉打鼾的人发生脑出血后常有打鼾现象。

突发脑出血要尽快拨打120

如果家中有人发生了脑出血,如何急救呢?首先需要呼叫120急救车,因为脑出血是急症,不能在家观察。其次要观察患者意识是否清晰,若患者意识清晰,应就地等候救护车到来,避免活动。若病人无意识,应采取措施保证呼吸道通畅:松开患者的衣领,取侧卧位,便于口腔分

泌物自行流出,清除口腔的黏液、分泌物和呕吐物,以保持气道通畅。患者一旦窒息,要尽快掏净其口腔,并对其进行人工呼吸。

向医院运送的途中,要尽量保持平稳、避免颠簸,同时注意避免患者情绪激动,因为血压升高会进一步加重脑出血,运送途中还应注意观察患者的表情及意识变化。入院后,了解患者发病过程的家属或路人应该向医生描述患者发病过程。

如何预防脑出血

预防脑出血,坚持好的生活习惯是基础。要规律起居,按时作息,注意饮食低盐低脂、戒烟酒、乐观、减重。

规范管控高血压是关键。建议定期体检,发现高血压、糖

尿病等高危因素后,要及时进行干预。明确诊断高血压的患者,需要规范管理高血压。对有明确血管畸形等病因的病人,要在诊疗安全的前提下尽早处理病因。

此外,还要注意以下几点:调节心态。要及时纾解情绪,注意精神心理卫生,以防出现较大情绪波动。

预防便秘。多喝水,保证晨起一杯温开水。常吃粗粮,保持大便畅通。如果有必要,及时给予番泻叶、开塞露治疗,同时避免蹲便以及用力大便造成血压升高。

注意保暖。适当进行体育运动,注意保暖。

河南省人民医院脑血管病二病区主任 朱良付

预防血管堵塞 多吃“清血食物”



血管堵塞,会影响血液流动,让身体各个脏器缺血、缺氧,严重时还可能导致心梗、脑梗等危重疾病。预防血管堵塞,应该吃点什么好呢?

血脂也有“好”“坏”之分,只有调节好血脂平衡,才利于清除血栓。调节血脂平衡,可以补充 α -亚麻酸,降低动脉硬化指数。

α -亚麻酸能清除血液垃圾,降低胆固醇以及低密度胆固醇,还可以增加血管通透性,清除对心血管有害的物质,保护心血管系统的健康,显著改善血脂状态,减少血液垃圾在血管壁上的残留,从而减少血栓发生概率。

日常补充 α -亚麻酸,可选择植物油来补充。富含 α -亚麻酸的食物有有机苏子油、有机亚麻籽油等植物油。

此外,预防血管堵塞,还可以多吃以下几种“清血食物”:

茄子。茄子含丰富的维生素P,维生素P是一种黄酮类化合物,有软化血管的作用,还可增强血管的弹性,降低毛细血管通透性,防止毛细血管破裂,对防止小血管出血有一定作用。

大蒜。大蒜也是一种很好的清血食物,大蒜可以帮助我们消除寄存在血管之中的脂肪,有着明显的降脂作用,是一种防治高血脂和动脉硬化的良药。

黑豆。黑豆含有丰富的花青素,能清除体内自由基,降低胆固醇,促进血液循环。此外,花青素还有护眼的作用。

边红恩/文

专家提醒

老年人骨质疏松 建议及早服药

严重的骨质疏松会使人们在受到轻微外伤时骨折,甚至打个喷嚏或者咳嗽就会把自己“震”骨折。骨质疏松导致的骨折最常见的部位是手腕、髌部和脊柱,其中最严重的是髌部骨折,因为并发症多,致残率、死亡率高,严重威胁老年人的生命健康。骨质疏松带来的疼痛会降低患者的生活质量,脊柱变形、骨折可致残,使患者活动受限、生活不能自理,还会增加肺部感染、褥疮发生率。

与高血压、高血脂等其他慢性病一样,骨质疏松症早期没有任何症状,直到有一天患者突然出现骨折,才意识到需要预防和治疗。

老年人或已患有骨质疏松症的人群应及早进行抑制骨吸收、促进骨形成的药物治疗,还应加强防摔、防碰、防绊、防颠等措施。可通过补充钙剂、维生素D,同时在专业医师指导下服用抗骨质疏松药物等方式来治疗骨质疏松。

郑州人民医院 任路璐

饭后总有便意要当心

一吃完饭就想大便,有多种可能性。如可能和胃黏膜的反射较强有关,食物会对胃黏膜造成一种刺激,每个人的胃黏膜都不一样,敏感性也不同。

有些人的胃黏膜比较敏感,对刺激的反射比较强,这样释放出的物质就会比较多,肠道的蠕动速度也会加快。也可能是无意中吃了让自己过敏的食物造成的。每个人的体质不同,对各种食物的接受程度也不同,有的人不知道自己对哪些食物不耐受,经常吃让自己不耐受的食物,于是一吃完就上厕所。

一吃完饭就想排便,还要考虑是不是肠道出现问题了。大便的性状改变和肠道某些疾病的关系很密切,从大便的情况可以看出肠道的情况,若肠道出现问题,比如肠易激、

肠道炎症等,肠道会变得比较敏感,容易受到刺激,便意就会明显增多。

那么,每顿饭后都会大便,会不会和肠癌有关?一般不会考虑是肠癌,反而是肠易激综合征的可能性比较大。但需要注意的是,肠癌也会造成大便的改变,要警惕以下情况:

大便习惯改变。当癌细胞在黏膜发生病变的时候,患者可能不会出现任何症状,但大便习惯会发生改变。

大便次数增加。当肿瘤生长到一定程度,会刺激肠道,增加分泌黏液,从而导致大便次数增加,另外,还会出现大便黏稠、不容易冲走等情况。

便秘、便血。肿瘤增大,会占据肠道的部分空间,导致正常大便难以通过,出现便秘、大便硬结等情况。另外,大便

会变细,呈条索状。有时由于经过肿瘤时发生摩擦,导致肿瘤表面出血,大便中会有鲜红色或暗红色的黏液。一旦肿瘤破裂,还会出现便血。

肠癌是个善于伪装的疾病。反复发作的肠炎、痔疮等一些常见病都可能是它的“伪装”。因此,符合以下情况的人群,应尽早做筛查:40岁以上人群;有痔疮或长期便血;直系亲属有结直肠癌病史;有慢性腹泻,持续超过3个月;经常发生便秘、黑血便和黏液便;有慢性阑尾炎、大息肉、炎症性肠病、胆囊炎或已切除阑尾和胆囊者;长期精神抑郁、近三个月体重明显下降的人;肥胖人群,肥胖者患结直肠癌的风险高于体重正常者。

河南省肿瘤医院 李慧子

睡眠性高血压患者宜右侧卧

高血压患者经常在睡觉时或睡醒后出现血压升高的现象,这种现象称为睡眠性高血压。

睡眠性高血压患者多患有阻塞性睡眠呼吸暂停综合

征,该病常发生于爱打鼾的人。阻塞性睡眠呼吸暂停综合征患者中有50%以上并发高血压。

建议睡眠性高血压患者在睡觉时取右侧卧位,这样可

减轻其气道阻塞症状。另外,此病患者在睡前尽量不要服用安眠药。症状较重的患者需及时到医院就诊,接受治疗。

郑州市中心医院呼吸内科主任医师 张华

讲文明树新风 公益广告

勤劳人 吉祥人

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达



中国网络电视台
陕国名号 三升就停