

远离脑梗死 积极防治基础病

脑梗死是中风的一种,是脑血管出现动脉硬化、堵塞,造成脑部区域出现血液供应障碍,致使局部脑组织缺血性坏死或软化,进而引发一系列神经功能的缺失。

脑梗死大多无法根治,因此,要从病因下手,不让它造成更大的伤害。哪些人需要当心脑梗死呢?

高血压患者。高血压患者出现脑血管动脉粥样硬化的风险更大,在这种情况下,如果血压没有得到有效控制,就容易使脑动脉中出现斑块,诱发急性血栓,进而发生脑梗死。

经常抽烟喝酒者。烟酒会对脑血管造成损伤。长期大量

摄入酒精会影响机体的凝血功能,机体形成血栓后,会急剧增加脑血栓发生的风险。烟草则会使血管有动脉硬化的风险,这会直接导致脑部供血不足,从而诱发脑梗死。

饮食不当者。由于生活水平的提高和生活节奏的加快,很多人存在饮食不当的问题,如喜欢吃油炸、肥腻及重口味的食物。这些会使身体摄入的脂肪量过多,易使脑血管发生动脉粥样硬化,继而发展成脑梗死。

缺乏锻炼者。缺乏锻炼是当下许多人出现健康问题的主要原因,缺乏锻炼导致身体脂肪堆积,进而影响血管动脉。

糖尿病患者。糖尿病本身

会使患者血液处于高凝的状态,很容易形成血栓,这个血栓如果恰好处于脑血管中,那么引发脑梗死就是很自然的事情了。

有心脏疾病者。心脏类疾病患者的血管大多存在动脉粥样硬化,这样也就容易导致脑部供血不足,易引发脑梗死。

高脂血症患者。高脂血症会造成血管内部狭窄,并且血脂升高还会让血液变得黏稠,血流阻力增加,进而诱发脑梗死。

有精神压力及抑郁者。精神因素并不是直接导致脑梗死的原因,但如果本身就有糖尿病、高血压这样的疾病,那么在精神压力及抑郁的情况下,就可能提前诱发脑梗死。



想要预防脑梗死的发生,生活中要注意远离烟酒,饮食清淡有营养,同时保持一定的运动量,保持乐观向上的生活状态。特别是本身就患有高血压、糖尿病、心脏病、高脂血症等基础疾病的患者,应该听从医嘱,定期服用药物来控制病情。总之,只有保持良好的生活习惯,积极防治基础疾病,才能最大限度地远离脑梗死。

卢博涛/文

频繁眼睑跳要警惕眼病

偶尔发生眼睑跳,多半是休息不够或吃了刺激性食物所致。这种眼睑跳不影响健康,其发作是一过性的,发作时间很短,常常只是几秒钟,跳动程度也不严重,一般不需要进行特殊的处理,只要闭眼休息,进行局部按摩或热敷,眼睑跳就会消失。出现这种情况,平时要注意用眼习惯,定时休息,尽量在空闲时远眺让眼睛放松,多补充维生素 A、C、D,多吃胡萝卜、水果、海产品等。

需要提醒的是,眼睑跳发生频繁或持续时间长、眼睑跳幅度大,就有可能是器质性疾病,如屈光不正、结膜炎、角膜炎、麦粒肿等,因此需要及早就医。

对于眼球跳动的问题临床比较少见,主要考虑受精神紧张、疲劳、睡眠不足和长时间电脑辐射等的影响,平时要多注意休息,也可进行局部按摩或热敷。但也不排除血管性搏动、神经病变等器质性疾病引起,要尽早就医检查。

另外,还有一种眼球震颤,它是一种不自主的、有节律性的、往返摆动的眼球运动,患者多无明显自觉不适。

广州医科大学附属第四医院眼科 赵云云

治好牙周炎 缓解类风湿性关节炎

类风湿性关节炎是一种以疼痛和功能障碍为主要特点的疾病,常发生于免疫系统对人体发动攻击时,会引起关节区肿胀、关节障碍,最终可能导致关节畸形和功能障碍。类风湿性关节炎治愈较难,只能缓解症状。

但是很多人不知道的是,发病率高的牙周炎,其实是诱发类风湿性关节炎的元凶之一。牙周炎治疗有助于类风湿性关节炎实验室指标的改善

和临床症状的缓解。

牙龈卟啉单胞菌是牙周炎的常见致病菌之一,在严重牙周炎患者中的检出率为70%,而无牙周炎者则很少检出。目前研究认为,牙龈卟啉单胞菌的感染会诱发机体产生一种叫抗瓜氨酸化蛋白抗体,从而导致类风湿性关节炎发作。另外,也有研究指出,在类风湿性关节炎患者的关节滑液中能检测出6种牙周致病菌的DNA,且牙周炎与类风湿性关

节炎两者检出率具有相关性。

控制牙周炎症,可降低身体中炎性物质水平,从而降低诱发类风湿性关节炎的风险。因此,类风湿性关节炎患者进行药物治疗关节炎的同时,应关注牙周健康,才更有利于原发性类风湿性关节炎的达标治疗。

此外,与普通入相比,类风湿性关节炎患者牙周炎患病率增高。

广州医科大学附属第二医院主任医师 翁志强

骨关节炎患者日常注意啥

骨关节炎是一种以关节软骨退行性病变和继发性骨质增生为特性的慢性关节疾病,多见于中老年人,女性多于男性。骨关节炎患者常伴有缓慢发展的关节疼痛、压痛、僵硬、关节肿胀、活动受限和关节畸形等症状,年龄增加、肥胖、劳损、创伤等因素都可引起骨关节炎。

类风湿关节炎具有隐蔽、难确诊、易复发、病程长的特点,其病症早期常常得不到重视,很多人会把类风湿关节炎和一般的关节疼痛混淆,患者仅感觉到1~2个关节疼痛和僵硬,早上起床感觉最为明显,俗称晨僵。许多早期患者常常认为这是由于身体自然

老化、骨质退化引起的,认为吃点抗炎止痛药或是补钙的营养品就能缓解。这种认识误区,耽误了许多早期患者的最佳治疗时间。关节一旦出现疼痛、肿胀、僵硬的症状时,应尽早去正规医院风湿免疫科就诊,以免耽误最佳治疗时机。

日常生活中,想要预防关节炎,首先要做到“关节省着用”,即避免从事过强过重的体力活动或长时间频繁上下楼、跑步、爬山等对膝关节磨损较大的运动;其次,应尽量在朝阳、通风、干燥的生活环境中居住,天冷时及时给关节处保暖;再次,要合理饮食,适当控制体重,过重的身体也会给关节带来负担。

关节炎患者除了配合医嘱复诊复查、按时服药外,适当的减负运动也有利于疾病的恢复,如散步、游泳、骑车、跳舞等,不同患者应着重不同锻炼,如膝关节炎患者可选择游泳,也可适当散步;颈椎和腰椎骨关节炎患者可进行轻柔的颈椎和腰部活动;颈椎小关节骨性关节炎患者则不适合游泳。体育锻炼时要遵循强度低、有节奏、不间断的特点。运动应持续20分钟以上,每周4次,患者可先从小运动量开始,循序渐进。如锻炼后有持续性疼痛,则应降低锻炼强度和缩短锻炼时间。

郑州市人民医院风湿免疫科主任 史丽璞

心理因素也会影响血压

引起高血压的危险因素较多,比如过度肥胖、吸烟、喝酒、饮食不规律、作息不规律、缺乏锻炼、心理因素等。

心理因素在高血压的发病中起着重要的作用。对于不同心理状态的高血压患者可以采取不同的干预方法。

对于乐观开朗类型的,可以向他们讲解高血压的发病过程、发展方向,让其了解自身疾病的发展阶段与接下来要接受的治疗情况,以促进他们配合治疗。对于内疚纠结类型的,可以用温和的态度询问其纠结迷茫的地方,给予答疑并尽可能解决实际困难。对于孤独悲伤类型的,要多给予人文关怀,建立良好的医患关系,可以让乐观开朗型病友与他进行交流,增强其信心,从而提高治疗效果。对于拒绝和不在乎类型的,要让其认识到疾病的严重程度,鼓励患者倾诉心里话,耐心劝导患者按时坚持服药。

会哲/文

老年人减肥影响骨骼健康

一项新的研究显示,肥胖老年人的体重变化伴随着骨密度(BMD)的显著降低和骨折风险的增加。

发表在《肥胖》期刊上的这项新研究称,在对老年肥胖患者进行减肥干预后,无论他们的体重是否反弹,髌部骨密度的下降都会持续一年。

研究还发现,脂肪和体重的减少有助于降低髌部BMD,不过,脂肪量的减少可能标志着小梁骨评分的改善,这是骨质疏松症风险的一个标志。研究人员指出,该研究结果强调了确定和实施干预措施的重要性,这些措施可以针对老年人在减肥过程中减少的脂肪量,而不是瘦量,从而优化骨骼健康。

孙海/文

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

图说
我们的
价值观

子也孝
孙也孝

中国福
中国喜

天津日报

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台