

## ■ 专家提醒 ■

## “过劳”也会引起脑卒中

脑卒中是长期过度劳累引发的最危险、最致命的后果之一。“过劳”代表一系列慢性、不受控制的压力状态,会通过多种生理途径显著增加卒中的风险,包括缺血性卒中(血管堵塞)和出血性卒中(血管破裂)。长期熬夜、高强度工作、精神压力巨大的“过劳”都是造成卒中的高危因素。

“过劳”目前没有统一的标准,但从以下几个方面综合判断:一是工作时长超标,如24小时待命,频繁处理工作信息,无法真正放松;二是身体异常状态,例如持久性疲劳感,经

休息仍无法缓解,伴有失眠、精神萎靡、乏力、食欲减退等;三是出现精神及心理问题,比如焦虑、抑郁、易怒、心悸、记忆力减退,注意力不集中,工作效率降低,人际关系紧张等。

一旦出现卒中,第一时间发现和救治非常重要,卒中的快速识别方法一般遵循“BEFAST”原则:即B-Balance(平衡),突然失去平衡;E-Eyes(眼睛),突然视力变化;F-Face(面部),笑时不对称;A-Arm(手臂),一侧手臂突然无力或麻木;S-Speech(语言),说话含糊不清或理解困难;T-Time(时间),出

现以上任何症状,立即拨打急救电话。一旦在工作中或劳累后出现以上症状,必须立即就医。

工作快节奏、高压人群要避免心脑血管风险,需要采取主动、系统的管理策略:一是强制暂停,当身体持续发出疲劳、头痛、失眠等警告时,不要硬撑,必须停下来休息。二是管理压力,找到适合自己的减压方式,如锻炼、培养爱好等。三是定期体检,每年进行一次全面体检,重点关注血压、血糖、血脂(血脂四项)和同型半胱氨酸等指标;家中常备血压计,定期自测,尤其注意晨起和睡前



血压。四要均衡饮食,遵循低盐、低脂、低糖的饮食原则,多吃蔬菜水果、全谷物和优质蛋白,减少外卖和高加工食品的摄入,保证充足饮水,为血管“减负”。五是控制烟酒,严格戒烟,并限制酒精摄入。

阜外华中心血管病医院神经内科中心副主任医师 岳慧丽

## ■ 预防为主 ■

做好三点  
有助防治失眠

在日常生活中做好以下三点,有助防治失眠。

**1. 动静结合,规律作息。**调整好个人的作息,尽可能做到子时前睡觉,避免熬夜伤身。创造良好的睡眠环境,包括保持睡眠环境安静、注意通风、睡具要舒适等。还要注意体脑并用,体力活动与脑力活动两相宜。

**2. 心静入睡,自然而醒。**有的人常因工作、学习压力思虑万千,出现情绪烦躁、精神紧张的情况,从而诱发失眠。所以要学会自我放松,可通过深呼吸的方式进行自我放松,保持轻松乐观的心态。

可以试试躺在床上,把脚抬起来靠在墙上数分钟,有助于自我冷静。建议睡前一个小时远离电子设备,躺在床上实在睡不着,可以起来坐一会儿。先睡心,后睡眼,心静有睡意再上床入睡。另外,理想状态是睡到自然醒。

**3. 合理饮食,适当调理。**注意合理饮食,少进滋腻补品,少食咸腌味重的食物,大素小荤清淡为宜。尽量做到素菜餐餐有,鱼肉酌量有,海味偶尔有。

上海市中医医院内科主任医师 许良

## 老年人饮食应做到十个“宜”

科学饮食是晚年健康的基石。老年人饮食讲究十个“宜”。

**1. 食物宜杂。**人体需要从不同食物中获取营养,建议老年人每日选择谷薯类、蔬果类、鱼肉蛋类、奶豆类及油脂类等多种食物,注意荤素、粗细、色泽、口味、干稀搭配。

**2. 质量宜高。**以补充蛋白质为例,常见的牛奶、鸡蛋、豆腐、肉类等都能为老年人提供丰富的优质蛋白质。肉类选择上,建议多吃鱼、虾。

**3. 蔬果宜鲜。**颜色鲜艳的蔬果往往含抗氧化物质较多,能调节免疫力、预防慢性病。紫色的蔬菜富含花青素,如茄子;绿色的蔬菜富含叶绿素、叶黄素,如菠菜。

**4. 饮水宜勤。**老年人对口渴的敏感度下降,因此要养成



自觉喝水的习惯。每日饮食要适量搭配稀粥、汤、豆浆、牛奶等,另外,要单独补充900~1200毫升水。

**5. 数量宜少。**老年人基础代谢率降低,建议61~70岁的老年人总能量摄入较青壮年降低20%,71岁及以上的老年人总能量摄入降低30%。摄入食物量虽然减少,但品种不能少。

**6. 饭菜宜精致。**老年人的饮食制作要更精致,注重色、香、味、形调配。

**7. 质地宜软。**由于老年人

的消化液、消化酶及胃酸分泌减少,会影响食物消化吸收,所以老年人的饭菜质地以软烂为宜,应采用蒸、煮、炖、烩、炒等烹调方法。

**8. 饮食宜热。**食物的最佳消化吸收过程是在接近体温的温度下进行的,因此,温热的饮食最适合上年纪的人。

**9. 吃饭速度宜慢。**细嚼慢咽有利于保证食物的粉碎效果和胃部健康,同时也有利于消化吸收。

**10. 口味宜淡。**年纪大了,不免出现胆固醇和甘油三酯等升高,需要控油;老年人的糖耐量会下降,需要减糖;老年人要避免高血压的出现,需要减盐。此外,还要避免吃腌制食品、罐头、快餐、各种熟食等。

北京医院营养科 李长平

## 眼疼畏光 警惕老年性倒睫

做完白内障和青光眼手术,眼睛疼得睁不开,难道是手术出了问题?83岁的于女士带着这样的担忧到医院眼科就诊。她此前刚做完白内障、青光眼手术,术后出现畏光、流泪、异物感等不适症状,她以为是手术“后遗症”。医生表示,她的不适并非手术所致,根源是双上眼睑的倒睫。

倒睫对眼表刺激极强,会

直接引发上述不适。通过手术矫正,于女士眼表不适症状完全消失。

很多老年人都可能遇到类似问题,这背后多是老年性睑内翻倒睫在作祟。睑内翻就是眼睑向眼球方向内卷,导致睫毛倒刺眼球,进而引发异物感、畏光、流泪等不适症状。老年人易出现这种情况,主要是因为年龄增长带来的组织退化——眼轮匝肌、皮肤等松

弛,眶脂肪减少,导致眼睑支撑力下降,睫毛自然内卷。

不要小看倒睫的危害,长期摩擦会损伤角膜,引发角膜炎、溃疡,严重时甚至会导致角膜穿孔。对于白内障等老年常见眼病,术前若有睑内翻倒睫,通常需先矫正,否则会影响术后恢复,甚至引发感染。

洛阳市第一人民医院眼科副主任医师 曹亚菲

头晕目眩  
当心耳石症

李女士最近每天早上起床时,总会感到眩晕,出现天旋地转的感觉。她认为自己可能是颈椎出了问题,但检查发现,李女士的问题并不在颈椎,而是患上了耳石症。

耳石症又称良性阵发性位置性眩晕,是头部迅速运动至某一特定位置时出现的短暂阵发性的眩晕和眼震。

耳朵的结构分为外耳、中耳和内耳,内耳有三个相互垂直的C形结构为半规管,这种结构与人体的平衡感有关,耳石是附着在内耳的一部分。由于劳累、耳部疾病、手术及外伤等各种原因导致耳石脱落并在半规管中移动时,就会扰乱人体的平衡功能,从而引起眩晕。

耳石症多见于中年患者,躺下、起床、翻身时突发眩晕,应及时到医院诊治。

避免耳石症的发生,要注意以下几点:

1. 规律作息,劳逸结合。

2. 起床与睡下的动作不要过快。

3. 注意饮食,营养均衡,积极锻炼身体。

4. 不要长时间低头玩手机。

河南中医药大学第一附属医院耳鼻喉科主任 李莹

不要等到有症状  
才降糖

很多中老年II型糖尿病患者是在体检或因为其他疾病就诊检查血糖时才发现血糖值偏高的,他们往往没有感觉到任何不适,因此,想当然地认为自己不需要治疗。可事实上,这是一种误区。

糖尿病是由多种原因引起的,会出现以高血糖为特征的代谢紊乱,其特点之一就是治疗后短期内效果不明显。因此,控制血糖只是治疗糖尿病的一种手段,最终目的是减少和延缓糖尿病并发症的发生,避免眼、肾、神经等组织器官出现慢性进行性病变,引起功能缺陷及器官衰竭。

张永岗/文

图说  
我们的  
价值观

子也孝  
孙也孝



富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治  
爱国 敬业 诚信 友善

中国  
中国  
中国  
喜

中宣部宣教局

人民日报 中国网络电视台