

春季警惕突发脑血管疾病

血压不达标 患者易痴呆

早春时节早晚温差大,气候多变,随时可能有寒流袭击,出现老百姓常说的“倒春寒”。宣武医院神经内科高利主任医师提醒大家:脑血管病一年四季均有发病,尤以节气交变时较多。早春时节乍暖还寒,低温刺激使人体交感神经兴奋,全身毛细血管收缩,血流缓慢或血压骤变。对于高血压、动脉硬化的人,寒冷刺激会使血压增高,易诱发脑血管疾病。

高利介绍说,初春时节预防脑血管疾病,首先要注意保暖,俗话说:春捂秋冻,百病不生。尤其是老年人,不宜过早地脱去冬衣,要注意天气的变化,及时增减衣服,防止因气温的变化引起血压波动和受凉感冒。同时,除了气候影响外,预防脑血管疾病要积极治疗高血压、糖尿病、心脏病和高血脂症,渐戒烟酒,主动缓解生活紧张、压力大、不良生活习惯等对人体的影响,消除诱发疾病的危险因素。注意以下五项很有好处。

第一,生活方式的调整。

首先要安排合理的作息时



(资料图片)

间,勤加锻炼,尽量使生活变得丰富多彩。中医认为,肝主筋,坚持锻炼,则能舒筋活络,有益肝脏健康,血压平稳。万木吐翠的春天是户外活动的好时机,尤其是老年人,可根据自身体质状况,选择适宜的项目,可郊外踏青、早晚遛弯儿散步、打太极拳等,但一定

要在温度适宜的时间出行。

第二,心理的调整。

天气的变化会导致人的情绪波动,平时要尽量做到情绪安定,处事不要过激,力戒动怒,更不要心情抑郁,要主动创造开心场面,开怀大笑。及时宣泄不良情绪,防肝气郁结。

第三,饮食结构的调整。

饮食是保证身体及大脑活动的物质基础,一年的饮食结构应随四季的变化而变化,春天多风,体内积累了一冬天的郁结滞气在春天容易以火的形式表现出来,故饮食应清淡,宜多吃青菜,少食辛辣荤腻食物。

第四,排便的调整。

保持大便的通畅是至关重要的。大便长期滞留在大肠,肠管内的有害气体不能排出,引起胸腹满闷不思饮食,内含的毒素吸收入血可引起人体皮肤色素沉着,毒素还可随血液循环到大脑引起神经的损伤,促使人体衰老。通过饮食结构、腹部按摩及适当药物均可达到规律性排便的效果。

第五,出现信号及时就诊。

若出现突发头痛或眩晕、四肢麻木、一时视物不清甚至失明、舌根发硬或失语、精神疲惫或性格突变、无原因地出现嗜睡等脑血管病的前兆,应立即去医院就诊,及时治疗一般愈后良好。(据《北京青年报》)

说到高血压的危害,很多人会想到脑出血,近日,新的研究又给高血压加了一条罪状。加拿大安大略大学的研究人员发现,老年高血压患者容易患上老年痴呆症,这些患者往往表现为思维困难、判断力障碍等。

研究人员对 990 位平均年龄为 83 岁的老年人进行随访,历时 5 年。数据显示,在高血压患者中,57.7% 发展为老年痴呆症;而血压正常者仅为 28%。因此,研究者称,控制血压至正常范围,可使老年高血压患者发生痴呆的概率下降一半。

研究人员同时指出,神经系统疾病是全球范围内最常见的致残原因,其中以脑血管疾病为首要因素,第二就是老年痴呆症。

目前,全球高血压的发病率都比较高,控制率偏低。而且,高血压患者有逐渐年轻化的趋势。

专家呼吁,高血压患者应该在年轻时就开始重视对血压的控制。

(据《生命时报》)

心衰患者谨防地高辛中毒

75 岁的独居老人叶婆婆因患冠心病合并心力衰竭,活动后气喘,长期少量服用地高辛。一周前,婆婆为图方便,去当地药店买了两盒地高辛片,一时忘记了医生的嘱咐,一次服用了 4 片地高辛。一天后她感觉到天旋地转、

心慌、乏力、恶心、呕吐、面色苍白,几乎瘫倒在地,危急关头被送入广东省中医院急诊科。

据广东省中医院 ICU 王磊医生介绍,叶婆婆血中的地高辛浓度严重超标,是正常人的 10 倍,判断为地高辛中毒。经过抢救,婆

婆终于转危为安。医生表示,如果晚一点儿送院,后果将不堪设想。

广东省中医院 ICU 主任张敏州教授指出,口服地高辛时一定要听从医生指导,因为地高辛的治疗剂量与中毒剂量很接近,稍一马虎就会导致地高辛中毒。

由于病人之间的个体差异,虽用药量一样,但有的仍会中毒。

在服用地高辛同等剂量的情况下,最好少量多次间隔用药。这种服药法可降低中毒发生率,尤其适合病情不急而又易中毒的老年心衰患者。(据大洋网)

洛阳网
WWW.LYD.COM.CN
——洛阳人的网上家园
点击生活 服务无限

地址: 洛阳新区开元大道报业大厦22层 广告热线: 0379-65233618