

脑血管意外 急救谨防过度

□记者 朱娜
见习记者 马文双

什么是脑血管意外? 很多人看到这个词时常常会觉得比较陌生。那么,对于脑溢血、脑梗塞您一定不会陌生了,这是近些年来老年人的常见病,并且有年轻化的趋势。

据河南科技大学第一附属医院神经内科副主任白树凤介绍,脑血管意外包括脑溢血和脑梗塞两种情况。脑溢血是指血压升高,致使脑内血管破裂而引起的出血;而脑梗塞是由于血压升高,致使脑内血管堵塞所引起的。这些都是老年人常见病,多发于患有高血压、糖尿病的人群,并且突发性较强。所以有这类老人的家庭应多注意观察老人平时的状态,掌握一些急救常识。

脑血管意外患者发病时较常见的症状是肢体麻木无力、昏迷、呕吐等。当遇到有这种症状的病人时,患者家属要在尽快拨打120急救电话的同时,做好急救措施。切勿搬动患者,以免加重病情。为使患者气管通畅,可使其头部歪向一侧,尽量保持室内空气流通。脑血管意外越早治疗效果越好,不要耽误最佳抢救时机。

白树凤建议老年人,特别是高血压和糖尿病患者,要坚持不抽烟、不喝酒,保持良好的生活习惯,这样才能远离脑血管意外。

坚持午睡 为心脏“保鲜”

“健康的体魄来自充足的睡眠。”这是科学家新近提出的观点,也是广东省人民医院心内科主任医师余丹青的“护心秘诀”——她每天中午都会抽空小憩一会儿。

“从读大学开始,我就养成了每天午睡的习惯。虽然工作后越来越忙,但我仍努力保持中午休息的习惯。有时候,中午可能只有十多分钟的休息时间,我也会抓紧利用,闭目养神歇会儿。别小看这十多分钟,它能有效调整精神状态,不仅疲惫会大大减轻,心情也能好很多。”余丹青说。

余丹青的日程表总是安排得满满当当。除了常规的门诊、查房、手术,参加专业论文审核,晚上她还要花很多时间查阅最新的医学资料。国外多项研究显示,若长期每天睡眠不足4小时,抵抗力会下降,还会加速衰老、增加



体重,甚至猝死。“原先,我有时会忙到后半夜两三点才睡,如今已争取零点前就上床,早上7点起。”余丹青说,这样就可以保证每天7小时的睡眠。到了周末,如

果没有安排工作,余丹青会一直睡到自然醒,中午也要好好地睡个午觉。她认为,这个办法可以缓解积攒一周的压力。无论工作多忙,余丹青都会

争取回家自己下厨。“我做饭比较清淡,很少放盐、油,比如蒸条鱼,炒个青菜,再煮一锅清汤,这虽然是简简单单的一餐,但是营养价值很高,也不油腻”。

余丹青坦言,自己上学时有一个坏习惯,就是会忘记吃早餐。不过做了心血管大夫以后,她慢慢地改掉了这个习惯。“现在不管多忙,我早上都会吃片面包、喝杯牛奶”。

余丹青说,要想心血管健康,保持规律饮食、不暴饮暴食、少咸少油腻,是最基本的原则。“现代人很少会饿着自己,多见的是营养过剩。我觉得,人们不管是外出就餐,还是在家吃,都要量‘胃’而行,每餐吃到七八分饱就可以了,吃不完千万别勉强。而且,我遇到过很多血糖控制不好、甘油三酯高的人,都是饭量太大,运动又少,这些都是代谢性疾病的发病因素”。
(39健康网社区)

中青年白领成高血压“新宠”

过去,高血压一向被视为“老年病”,与年轻人无关。如今,随着社会经济的发展和人们生活方式的改变,高血压正在逐步年轻化。据中国高血压联盟的调查显示:中国在20世纪50年代至70年代,每年有高血压患病人数约100万人次。其中,45岁以下的中

青年人患病率为5.8%。而到了20世纪80年代以后,每年高血压的患病人数约有300万人次,其中45岁以下的中青年占到了患病人数的20%。特别是高血压及其常见并发症脑卒中和心脏病,已成为现代社会严重威胁人类健康的“无声杀手”。

为何“老年病”高血压,竟会成为白领的职业病?专家解释:从近年的临床情况看,高血压患者的最大病因已不再来自饮食,而是劳累和压力!只要血压增高,就会让心脏结构发生变化。年关、压力大、郁闷多,生物钟被打乱,血压必然频频升高。

最新研究表明,高血压病人的发病年龄趋于年轻化,高血压患者中青年患者已占34%,特别是高收入、高职位、多应酬的中青年白领人群正成为高血压的“新宠”,而其中知识分子、公务员、记者等又是高血压的“高危职业”。
(果儿)

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