

# 认识脑卒中 平稳过秋冬



□洛报融媒记者 程芳菲 通讯员 高鸽

很多疾病的高发会受季节影响。在秋冬季容易高发的疾病中,脑卒中就是其中一种。今天是世界脑卒中日,市中心医院神经内科主任段智慧提醒,天气逐渐转凉,昼夜温差增大,老年人患脑卒中的风险随之增加,要注意这些细节,平稳过秋冬。

## 什么是脑卒中

脑卒中是急性脑血管病引起的局部脑功能障碍。卒中包括缺血性卒中和出血性卒中。出血性卒中是因脑血管出血所致。缺血性卒中又称脑梗,包括脑血栓形成和脑栓塞,占卒中的85%。如果缺血性脑血管病的症候持续时间小于24小时,称为短暂性脑缺血发作。

## 脑卒中的危险因素

脑卒中的危险因素可以分为不可干预性危险因素和可干预性危险因素。

前者包括年龄、性别、种族、家族史。后者包括高血压、糖尿病、心脏病,特别是房颤、高血脂、高同型半胱氨酸血症、短暂性脑缺血发作、吸烟、酗酒、肥胖等。

## 如何预防脑卒中

脑卒中的预防包括一级预防和二级预防。

一级预防是在脑卒中发生前,通过采取措施,减少致病因素,预防疾病发生,是一种积极、主动的预防。比如,均衡饮食,控制好血

压、血糖、血脂,积极治疗房颤,及时检查是否存在动脉粥样硬化性颈动脉狭窄,生活中戒烟限酒,控制好体重。

二级预防是指在疾病的临床前期,做好早期发现、早期诊断、早期治疗,避免或减少并发症、后遗症等发生。

## 天气转凉,居家“小事”要做好

### ●起床动作要慢。

秋冬季是心脑血管疾病的高发期。睡眠时,人体的迷走神经兴奋,心跳、血流速度会变慢,血液黏稠度会增加;睡醒后,人体由抑制状态转入兴奋状态需要一个过程,加上秋冬季节气温低,血管更容易处于应激状态,立即起床身体未必能及时适应,容易出现头晕、心悸、体位性低血压,甚至引发心脑血管疾病。

### ●注意保暖。

对老年人来说,一定要预防感冒。早上别太早出门;白天开窗通风时穿好外套;晚上起夜时打开床头灯,穿好厚外套。

### ●坚持测血压。

每年这个季节,因血压波动导致脑卒中的患者都会增加。对高血压患者来说,尤其是在夏季调整过降压药的患者,一定要每天坚持测血压。一旦血压出现波动,不管是否有不适症状,都应及时就诊。

## 重视康复治疗

对卒中患者来说,康复治疗至关重要。康复是一个艰难的过程,但医生、护士及治疗师会帮助患者渡过难关。卒中发生后,以前轻而易举能做的动作会变得困难,这种虚弱无助感会使患者情绪低落、沮丧,有挫败感。这时,可以找心理咨询师提供帮助,或是多参加医院组织的患教活动,有时,病友也能给患者提供暖心的支持。



## 不偏不倚 马蜂飞进少年的口腔……

□洛报融媒记者 崔宏远 通讯员 牛然

近日,河科大二附院接诊了一名特殊的患者——15岁的少年与马蜂“狭路相逢”,不偏不倚,马蜂蜇中少年的口腔。

该院急诊科副主任杜金宝回忆,事情发生在傍晚,这名少年和朋友在公园里嬉戏,一只马蜂突然飞进了少年的口腔,他当时感到一阵剧痛,条件反射般地咬死了马蜂并将其吐了出来。没过多久,他的咽喉部位开始紧缩,脸部也变得麻木。

意识到情况不对,家人迅速将他送往医院。急诊科的护士在预检时发现,少年已出现明显的呼吸急促、脸部麻木、口唇发绀等症状。医生立即检查其口腔状况,并在第一时间剔除了留在伤口中的蜂针,同时采取生命体征监测、心电监护和氧气吸入等紧急治疗措施。最终,他转危为安。

杜金宝提醒,蜂蜇伤的危害不光是局部的肿痛和红肿,更严重的过敏反应可能导致呼吸困难、喉头水肿,甚至引发过敏性休克。马蜂毒液中的毒素还可能造成溶血、肾脏和肝脏的损伤,严重时可能危及生命。

如果不幸被马蜂蜇伤,尤其是口腔、喉咙等敏感部位,应立即进行应急处理:用大量清水或肥皂水清洗蜇伤部位,尽快将蜂针剔除。如果局部肿胀严重,可以冰敷患处。如出现呼吸困难、全身皮疹等情况,务必立即送医,避免延误治疗。

# 规范治疗,76岁老人渐渐找回信心

“对中晚期肿瘤患者来说,一定要有信心,肿瘤和其他慢性病一样,在科学规范的治疗下,也可以争取更好的生活质量。”在洛阳市第一人民医院肿瘤内科病房,科室主任刘杨经常这样对患者和家属说。76岁的傅先生对此深有感触。

## 两年前海确诊原发性肝癌,已错过手术期

退休后的傅先生经常和医院打交道。他患有高血压,还曾经脑梗,身体一度比较虚弱。两年前,他被确诊为原发性肝癌中晚期时,甚至产生了放弃治疗的想法。

“当时做过化疗,检查说有多处转移,没办法进行手术,我就想着不治了,走到哪儿算哪儿吧。”傅先生说。

可是家人接受不了。“与其在痛苦中慢慢消耗、等待,不如试试其他的治疗方法,只要人在就有希望。”傅先生的女儿说。经过一番打听,他们选择了离家近的洛阳市第一人民医院肿瘤内科,进行保守治疗。

## 规范治疗两年,他的状况一直很稳定

“随着医疗技术的发展,肿瘤治疗方法也在不断更新,恶性肿瘤已经和高血压、糖尿病等一样,被纳入了慢性病管理范畴。”刘杨说,“我们经常对患者和家属说,带瘤生存也是一种生活状态,与不治疗的后果相比,治疗的获益还是很明显的。”

这种获益在傅先生身上得到了体现。根据傅先生的情况,刘杨为他制订了免疫、靶向

治疗等方案。规范治疗两年来,医生根据傅先生的身体状况及时调整治疗方案,傅先生从未出现过预想中的癌痛。坚持健康饮食,规律作息,每天散步、看报、下棋,渐渐地,傅先生发现肿瘤对他的影响没有想象中那么大,邻居也说不出来他是癌症病人。这些反馈也给了傅先生信心,他每隔21天准时来医院治疗,现在,他的目标是“不仅要活着,还要活得好”。

刘杨说,像傅先生这样的肿瘤病人,她接触过很多,不少中晚期患者经过科学、规范的治疗出现了生命奇迹。“对肿瘤病人和家属来说,治疗是一方面,对疾病有个客观、理性的认识也很重要,不轻言放弃,一切都有希望。”刘杨说。

(一宁)

洛阳市第一人民医院肿瘤内科咨询电话:63998500