

脑卒中“盯上”年轻人 两个口诀要牢记

23岁女子上班时突发脑出血;24岁小伙通宵玩游戏,突然肢体麻木脑卒中……诸如此类的年轻卒中患者在临床上并不罕见。

“近期,我院收治了4名20岁~39岁的年轻卒中患者,他们普遍存在工作压力大、长期熬夜、作息不规律等问题。”广州市第十二人民医院神经介入组组长胡函文提醒各位市民,一定要警惕脑卒中的高危因素,积极治疗各种基础病。同时,要牢记“中风120”和“BE FAST”口诀,快速识别脑卒中,及时就医。

年轻人突发卒中 须积极查找病因并加以干预

39岁的患者陈先生(化名)是一名司机,日夜两班倒是家常便饭;另一名患者是36岁的王先生(化名),工作压力极大,带领着一支团队的他常需全国各地出差。除了生活不规律等共性问题,专家分析病因时还发现他们都曾患有较严重的心血管疾病,且治疗后未规律用药复诊。

“陈先生3年前突发死亡率高的主动脉夹层(A型),在当地三甲医院接受了带主动脉瓣人工血管升主动脉替换术、全弓置换、降主动脉支架象鼻

术。王先生则在早些年因反复晕厥,装置了心脏起搏器。”胡函文表示,因手术成功、预后良好,他们都放松了警惕,工作忙起来便将医嘱抛之脑后。

胡函文提醒,年轻人突发卒中后除了要及时治疗,还要查找病因并加以干预,如患有高血压、糖尿病、高脂血症等基础疾病者应积极治疗控制;患有心脏疾病者应规律用药,按医嘱复诊。

此外,有以下脑卒中高危因素者应保持高度警惕,如高血压病、糖尿病、心脏病(房颤、心脏瓣膜病、心肌梗死等)、高脂血症、高尿酸血症、高同型半胱氨酸血症、吸烟、酗酒、肥胖、缺乏运动、颈动脉斑块并狭窄、脑卒中家族史等。突发卒中的风险会随着上述情况的增加而增加。

熟记两个口诀 快速识别脑卒中

经及时送院治疗,陈先生和王先生均已完全康复,投入正常工作。这得益于患者发病时恰好在公共场所,旁人发现后立即送院,其次是医护操作得当,救治及时。

脑卒中又称中风,是一种急性脑血管疾病,包括缺血性卒中(脑梗死)

和出血性卒中(脑出血),如未能及时识别和送院救治,会导致偏瘫、偏盲等严重后遗症,甚至危及生命。“脑梗死患者每耽误一分钟可造成190万个神经细胞死亡,缺氧1小时大脑老化3.6岁,越早送院救治,其残疾及死亡概率越小。”胡函文提醒,可通过“中风120”和“BE FAST”口诀,快速识别脑卒中。

中风120

“1”代表“看到1张不对称的脸”;
“2”代表“查两只手臂是否有单侧无力”;
“0”代表“聆(零)听讲话是否清晰”。

BE FAST口诀:

“B”——Balance 指平衡,平衡或协调能力丧失,突然出现行走困难;
“E”——Eyes 指眼睛,突发的视力变化,视物模糊;
“F”——Face 指面部,面部不对称,口角歪斜;
“A”——Arms 指手臂,一侧手臂突然出现无力感或麻木感;
“S”——Speech 指语言,说话困难、含糊、不能理解别人的语言;
“T”——Time 指时间,上述症状提示可能出现卒中,请勿等待症状自行消失,应立即拨打120获得医疗救助。
据《广州日报》



大暑正伏天 养生把握“三不过”

23日,我们迎来夏季的最后一个节气“大暑”。“大者,乃炎热之极也”,此时正值“三伏”里的“中伏”,烈日高照,暑气炎炎,正是一年中最为炎热的时节。河南中医药大学第一附属医院主治医师王晨晓在接受人民网记者采访时表示,此时养生要注意把握“三不过”。

汗,不可过汗

天气炎热,人体出汗较多。正常的体温调节排汗对身体有益。主动出汗能加快人体的体液循环和代谢

过程,将体内堆积的毒素排出,保障皮肤、肺脏、大肠系统的畅通。但是泄汗太过容易导致气津耗伤,所以要避免剧烈运动,并及时补充水分,劳逸结合,及时调节体温状态,避免出汗过多。

凉,不可过凉

酷热夏季易导致中暑,故大暑时节应注意降温,避免长时间在烈日下或温度较高的环境中活动、停留,同时要注意保护体内阳气,不要过于贪凉。出汗时毛孔处于开放状态,此时

机体最易受外邪侵袭,室内外温差不可太大,饮食要注意节制生冷,尤其要避免大量急速饮用冰饮。

补,不可过补

夏季适合补阳气,养心气,此时也是冬病夏治最好的时机。但夏季多暑多湿,人们经常会胃口不好,所以在饮食进补上要加以控制,应以清淡为主,不宜过饱,吃七八分饱即可,少吃辛辣、油炸食物,食用黄瓜、绿豆、粥类等祛暑化湿健脾的食物是不错的选择。

据人民网

新能源汽车 夏季使用常识

盛夏到来,持续高温,雨水变多。夏季天气会给新能源汽车带来什么影响?使用新能源汽车又有哪些注意事项?

“最重要的是充电安全问题。”中国电子信息产业发展研究院电池与新能源储能产业研究室主任王曦表示,应尽量避免在高温状态下给车充电,这会导致电池过热,容易减少电池寿命并发生意外。当雷雨天时,也不建议露天对车辆进行充电。

由于新能源汽车构造的特殊性,夏季应尽量选择遮阳或通风良好的位置停放汽车,避免在烈日下长期暴晒,这样做更有利于电池等设备的散热和降温。也要尽量避免车辆在低电量(剩余电量小于20%)状态下长时间停放,电池组长期在高温条件下搁置更容易触发自放电现象。专家建议,如果夏季长时间不用车,应在30%—50%荷电状态下存放为宜。

夏季雨水多发,雨水当中的复杂成分可能对电机、电池壳体、车身等金属部件造成一定的腐蚀性,涉水行驶时容易出现绝缘故障,应尽量避免涉水行驶,若行车经过积水路段,要提前确认水深,以防车辆进水造成漏电危险。此外,新能源汽车也要注意预防所有汽车都会出现的夏季“高温病”。如夏季环境温度高,容易造成胎压升高,长途或高速行驶后容易引起爆胎,车主可以适当降低车辆的胎压。为预防车辆自燃,还要避免在车内放置打火机、充电宝、碳酸饮料、车载香水等物品。

据中新网电

据《人民日报》

夏季游泳需注意眼健康

专家:佩戴隐形眼镜时避免游泳、戏水

三伏天酷暑中,在热辣的天气里游泳戏水可谓盛夏最舒服的运动方式之一。可是,有些人在游泳后会出现眼睛红、痒、刺痛、畏光流泪、分泌物增多等情况,这是怎么回事?

上海市眼病防治中心主治医师杨帆21日接受记者采访时表示,出现这些症状有可能是由于眼睛接触到了被细菌或病毒等不洁物质污染的池水而导致的感染性角结膜炎,也有可能是池水里添加的消毒剂等对眼部造成了刺激而导致的过敏性结膜炎。

有些民众常常会在门诊或者是药

房配些抗生素眼药水,用来预防游泳后结膜炎的发生,那么有必要预防性用药吗?对此,杨帆医生指出,对于正规的游泳健身场所来说,保持水质是重要的一环,在这种环境下游泳一般来说是安全的,但还是建议佩戴密封性良好的泳镜来减少眼部与池水的接触。这位专家表示,如果本身是过敏性结膜炎患者,可以考虑在游泳后点抗过敏的眼药水或人工泪液进行清洁、治疗。如果是感染性角结膜炎的患者,则建议避免游泳,等疾病治愈后再继续,既能保护自己,又能保护他人。