

做读者需要的健康服务

工作中大发雷霆 中年高管突然失明

他到医院眼科检查,最终却发现是脑血管疾病

□记者 董昊寒
通讯员 李静静

“早知道就不该发那么大气!”年近不惑的宋先生不无懊悔地说。宋先生是一家通讯公司的高层,平时工作很忙,也免不了出差应酬。日前,因为工作上

的事情,他情绪激动,非常生气,突然左眼就看不见了。惊慌失措下,他到医院眼科进行检查,却被告知是脑血管疾病。山东省立医院保健神经科副主任医师侯训尧介绍,冬季是脑血管病高发期,不稳定的情绪也会诱发脑血管疾病。

中年高管突发眼病 右侧肢体随后瘫痪

对于将近40岁的宋先生来说,如今正是事业打拼的关键期,可前不久,他因为工作上的事情情绪激动,却突发单眼失明。他赶紧到医院眼科进行治疗,在住院期间,不仅眼睛的问题没有解决,就连右半边肢体也逐渐瘫痪。

医生告诉他,他是患上了脑血管疾病,这种疾病的致残率很高。“心里是真害怕了。”宋先生说,原本他以为是眼睛的问题,没想到自己正当壮年,却患上了以前认为只有老年人才会得的

脑血管疾病。于是,家人将他转院至山东省立医院进行治疗。

在询问了宋先生的基本情况后,山东省立医院保健神经科副主任医师侯训尧表示,这与宋先生平时的生活习惯不无关系。“他平时应酬较多,烟酒频繁还缺乏运动,最关键的是目前已经入冬,气温降低、血管收缩,更容易导致脑血管病发生。”侯医生说,随着天气越来越冷,发病率还会更高。加之宋先生在发病前情绪波动较大,诱发了脑血管疾病。

脑血管病患者增两成 冬季注意慢下来

随着天气越来越冷,医院的脑血管病患者也逐渐增加。气温骤降会刺激交感神经,导致血压发生波动。特别是老年人,身体的调节能力减弱,遇到寒冷刺激,更容易出现血压升高的情况。

“血压升高,相对来说更容易发生脑出血。”侯医生说,寒冷也会刺激血管,导致血管收缩。对于原本血管就因为各种原因狭窄的人来说,更容易发生缺血性脑卒中。天气寒冷,感冒患者增多,“研究表明,感冒也是脑血管疾病的诱发因素。”

此外,进入冬季后,人们运动减少、饮食结构更趋于油腻,这会导致糖尿病、高脂血症患者旧疾复发,从而诱发脑血管病。

“总体来看,冬天脑血管病患者会比其他季节有所增加,不单单是因为寒冷把人撂倒了,而是与寒冷诱发的一系列因素相关。”“最近增加了10%——20%的患者。”侯医生建议,在高发病率的冬季,可以多喝水,稀释血液,也要注意在起床时慢下来,尤其是老人,如果房间没有暖气,要等到室温稍微升高后再起床,并且做到用温水洗脸,刷牙。

九成脑血管病可防 血压最好在130/80以下

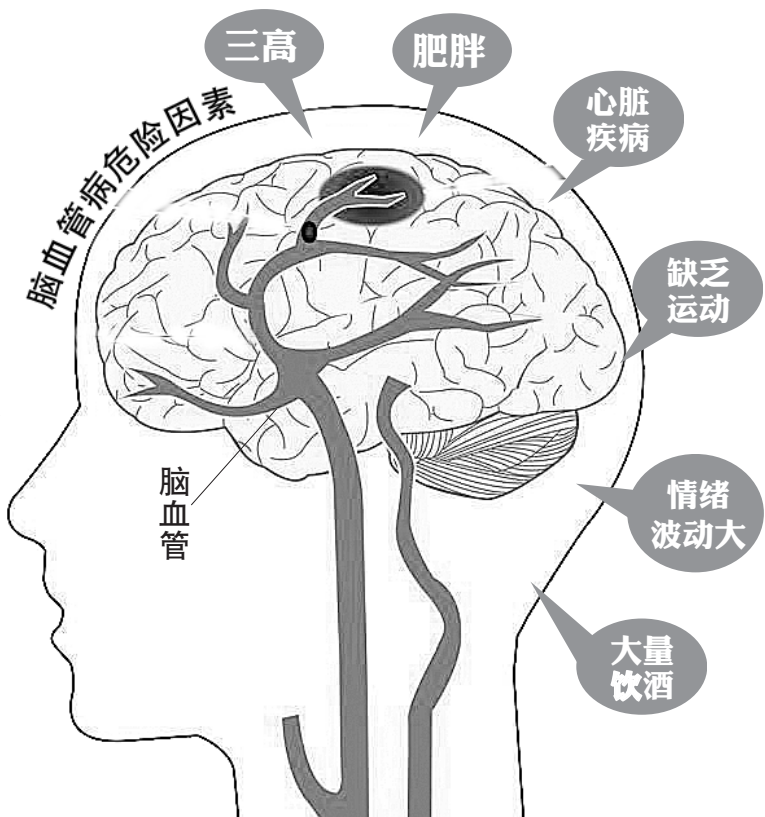
据侯医生介绍,目前中国已经成为脑中风大国,每年新增发病人数高达250万-300万。据介绍,该病也具有高死亡率,每21秒就有一个病人因为脑血管疾病死亡。

但是,更可怕的还是它的高致残率。“有70%——80%的脑血管病人会有残疾。30%的脑中风患者需要1年以上的专人护理,60%的患者正常社会生活会受到影响。”

他说,正如宋先生一样,九成的脑血管病是可以预防的,他们的发病原因与十大危险因素

有关:三高、肥胖、心脏疾病、缺乏运动、长期吸烟、大量饮酒、情绪波动大等。因而,侯医生提倡针对这十大因素进行一级预防。“虽然脑血管疾病发病具有年轻化趋势,但总体来说,仍然是老年人高发,所以在运动方面,老年人一定要选择适当的有氧运动,如散步、快走、太极拳等,也要注意不能运动过量。”

正常血压是高压低于140,低压低于90。但侯医生建议,大多数人群最好将血压控制在130/80以下。



相关链接

多聊天多晒太阳 冬天别忘了给情绪“保暖”

□记者 董昊寒

初冬时节,气温骤降,寒冷的天气成为诱发心脑血管病的危险因素。山东省立医院保健神经科副主任医师侯训尧介绍,做好以下几点可有效预防心脑血管病的发生。

一、注意保暖。初冬突来的寒冷刺激会导致人体处于应激状态,表现为血管收缩、血压升高、交感神经兴奋和心脏做功增加、心脏负荷加重等,初冬时节就成为心脑血管病的高发季,因此保暖就尤为重要。居室应提前做好各种取暖准备,外出时注意及时增加衣物,尤其注意身体暴露部位如头颈部、面部及手部的保暖,避免这些部位的血管由于受到寒冷刺激导致痉挛,从而诱发血管病。同时应尽量避免在清晨气温较低时进行晨练,可选择上午九点钟在温暖的阳光下适当锻炼身体。

二、预防“季节性情绪失调”。“季节性情绪失调”是因天气变化而产生的一种情感障碍或情绪失调,这种表现在冬季更为明显,其

原因主要是由于人们对初冬骤冷的天气不适应及室外活动量明显减少。这种病症多发生于对寒冷比较敏感、体质较弱或较少参加体育锻炼的人群。建议可在风和日丽的好天气,带着一份闲适的心情出去走走,约一两为好友聊天,或是培养一两个兴趣爱好都不失为调节心情的好方法。

三、养成良好的饮食和作息习惯。冬季要注意膳食结构的合理性,尤其是北方人口重,吃的也比较咸,“统计数据显示,北方人每天食用食盐超过15克,但是正常情况下,每人每天食盐摄入量不应该超过6克。”除了低盐饮食外,侯医生建议少吃红肉多吃鱼,多吃浆果和全谷类食品。

四、适当运动。冬季运动应根据个体身体情况选择不同强度的锻炼项目,散步、太极拳更适合老年人群。运动锻炼应持之以恒,运动量以不出现心慌、胸闷、胸痛、气短等症状为宜。

五、按时服药。患有高血压、糖尿病、高血脂症的病人,一定要坚持口服药物,使各项指标达标,同时注意不要随意吃保健品。

医学前沿

“心碎”伤害如同心脏病

人们常用“心碎”来形容极度悲伤,英国阿伯丁大学的一项研究显示,心碎不仅是一种文学比喻,而且是一种病症,确实会损伤心脏。这种损伤是长期,可能无法逆转的损伤,对身体的危害堪比心脏病发作。

英国《独立报》援引研究人员的话报道,心碎通常由痛失亲人等人生悲剧引起,医学上称为心碎综合征。研究人员招募了37名心碎综合征患者,平均随访两年,发现他们心肌弹性减弱,造成每次心跳时心脏无法完全收缩,这种损伤以当前的医疗水平无法治愈。 新华

三种分子有助判断糖尿病风险

澳大利亚与美国科研人员的一项新研究发现,“C22:1辅酶A”“乙酰肉碱”和“C16神经酰胺”这三种与代谢有关的分子可以用来检测实验鼠出现胰岛素抵抗的情况,从而判断其糖尿病患病风险。

胰岛素抵抗是指胰岛素促进机体摄取和利用葡萄糖的效率下降,容易引发肥胖、高血压和高血糖等症状,导致2型糖尿病。引发胰岛素抵抗的因素十分复杂,包括基因和环境等多个方面,其具体机制尚不清楚。 新华

我国细菌耐药情况有所缓解

国家卫生计生委医政医管局局长张宗久日前表示,目前我国抗菌药物管理机制逐步建立,公众和医务人员的合理用药意识和临床合理用药水平逐步提高,细菌耐药情况有所缓解。但抗菌药物管理体系发展的不平衡不充分问题仍然较为突出。

据了解,2011年底至2016年,我国门诊处方使用抗菌药物比例降低8.5个百分点。 新华

新研究有助尽早识别 埃博拉出血热重症者

曾在西非导致严重疫情的埃博拉出血热致死率很高,但也有些患者幸存下来。日本科研人员主导的一项国际合作研究发现了埃博拉出血热死亡患者血液中的一些生物标记,将有助于快速识别并医治重症患者。

对比分析发现,和康复患者相比,死亡患者血液中胰酶的量高出约30倍,而一般情况下胰酶主要存在于胰脏里。此外,死亡患者血液中一种蛋白质的量只有康复患者的四分之一到一半。 新华

日研究阿尔茨海默病新疗法

日本京都大学研究人员在利用人类诱导多能干细胞(iPS细胞)的最新研究中,发现了减少阿尔茨海默病致病物质的新方法。

测试发现,用来治疗帕金森氏症的多巴胺受体激动剂溴隐亭,用于治疗癫痫的托吡酯,这3种药物同时使用的效果最好,能够将β淀粉样蛋白的沉积减少30%以上。

研究小组认为,利用iPS细胞和现有药物进行药效测试,将有望开发出安全性更高的阿尔茨海默病治疗药物。 新华

专家问答

刚分娩没有奶水 会不会饿着宝宝

读者林女士咨询:准备生宝宝了,一直担心生产当天没有母乳,宝宝会挨饿。听说母乳喂养对宝宝特别重要,但是,如何催奶、如何正确喂养母乳,我自己都不清楚。想请专家详细解答一下这方面的问题。

济南市历下区人民医院专家周明解答:刚分娩的妈妈没有奶水,会不会饿着宝宝呢?这种担忧是不必要的。下面给广大读者普及一下相关知识。

婴儿出生后,体内的能量储备可满足至少3天的代谢需求,开奶过程中不用担心新生儿饥饿的问题。

需要强调的一点是,婴儿出生后第一口食物应是母乳,这有利于预防婴儿过敏,并减轻新生儿黄疸、体质下降和低血糖发生。让婴儿尽早反复吸乳头,是确保纯母乳喂养成功的关键。正常新生儿第一次哺乳应在产房开始。正常分娩情况下,不宜添

加糖水和奶粉,以避免降低新生儿吸母乳的积极性,同时也可降低过敏风险。

那么如何促进乳汁分泌? 婴儿出生后应尽早让其吸吮母乳,勤吸(每侧乳头每隔2—3小时要吸一次),必要时,可通过吸奶泵辅助,增加吸的次数。

需要提醒准妈妈注意的是,为确保乳汁充足分泌,应放松精神,保持心情愉快,享受母乳喂养的过程。周围亲朋、家人

也应该给予鼓励和支持,营造母乳喂养的良好环境。

纯母乳喂养能够满足婴儿6月龄以内所需的全部液体、能量和营养素;注意按需喂养,每天喂奶6—8次或更多;坚持让婴儿直接吸吮母乳,尽可能不使用奶瓶间接喂哺人工挤出的母乳;特殊情况需要在6月龄前添加辅食者,应咨询医师或其他专业人员后谨慎作出决定。记者 王丽 通讯员 孟宇 采访整理