

33岁小伙深夜酒足饭饱清晨突发脑梗

今天是世界卒中日:脑梗患者年轻化,不健康的生活方式是主因

□生活日报记者 董昊骞

“我平时不抽烟不喝酒,没有糖尿病高血压,平时还比较重视活动,没想到会跟脑梗结缘。”躺在医院神经内科病房里,年逾古稀的李政(化名)怎么也想不通。相比李政来说,今年只有33岁的田斌(化名)显然更觉震惊,因为他只是在前一晚和朋友吃了顿涮羊肉,没想到

1 头晚一顿涮羊肉 第二天突发脑梗

今年33岁的田斌是一名交通信号调度人员,长得人高马大,之前身体没什么大毛病,不久前他却被送到了山东中医药大学附属第二医院神经内科,诱因就是一顿涮羊肉。

“没想到!”回忆起当时的情形,田斌后悔不已,天气渐冷,前一天晚上他约着三五好友吃了顿涮羊肉,半夜12点到家人睡,凌晨2点起夜如厕时还没发现任何不适,却在早晨6点多起床时感觉到口角歪斜,说话也有点不清楚,同时右侧肢体感觉无力,“我以为是喝酒喝的。”田斌仗着自己身体素质好,就想着再等等,等酒劲儿过了自然就好了。

2 两成患者是青壮年 绝大多数体脂过高

其实,像田斌一样的年轻脑梗患者并不在少数。

“大概能占到门诊量的20%。”王蕾表示,青壮年脑梗患者多是有着不良生活习惯的人,如抽烟、喝酒、体胖、熬夜……这些人都是家庭的顶梁柱,一旦患上脑梗,对整个家庭的打击是致命的。“在我们每天早晨的抽血中发现,他们中的绝大多数体内脂肪含量过高,抽的血液中上面有一层白色的油脂,也就是我们所说的乳糜血。”

因而,王蕾建议大家一定要养成良好的生活习惯,如戒烟、限酒(最好滴酒不沾)、避免

到第二天起床后言语不清,嘴也有点歪斜了,经医生诊断为脑卒中,也就是脑梗。

今年10月29日,是第14个世界卒中日,宣传主题是“预防为主,远离卒中”,口号为“远离卒中,从健康生活开始”。山东中医药大学第二附属医院神经内科副主任、主任医师、教授王蕾介绍说,不健康的生活方式是导致卒中最大的杀手之一。

第二天突发脑梗

然而,直到当天13时许,田斌的症状反而更重了,“那个时候我才感觉到害怕,叫我对象带着我赶紧来医院。”到达医院时田斌走路已经有些许拖拉了,经过检查后医生确诊为脑梗塞,又叫脑卒中。

“对于脑卒中的治疗,有个黄金期,为发病后3-4.5小时,根据患者病情严重程度,也可放宽至6小时。”王蕾说,由于田斌自发病至就诊超过了6小时黄金期,原本比较容易治疗的疾病最终变得难以治疗。“作为信号调度员,他需要值夜班,而且体型本来就有点胖,吃一顿高脂饮食很容易诱发脑梗。”王蕾说,高脂饮食还有羊汤、羊肉串等。

熬夜、管理体重、定期进行健康体检以及适量运动。“其实脑梗就是血液不通导致的,久坐不动,喝酒抽烟以及熬夜等都会加剧血液黏稠,从而导致不通,诱发脑梗。”包括气温因素也是如此,冬季是脑梗高发期,就是因为气温低,血液流通不畅,容易造成堵塞。

值得注意的是,很多青壮年偶尔会有吓一跳的感觉,比如看恐怖片、坐过山车等,大家没将此当回事,其实这都属于心律不齐、心悸等症状。由于心脑血管是连通的,若不注意就会导致脑血管疾病,最终发作为脑卒中。



10月29日为世界卒中日,图为王蕾医生为脑梗患者做检查。

记者 董昊骞 摄

3 测血压双臂都要量 数值差太多要警惕

和田斌不同,李政已经年逾古稀了。他不抽烟不喝酒,没有糖尿病,测量的血压也不高,而且平时还比较重视散步等活动,仅有血脂尿酸指标略高,但是也被诊断为脑梗。

“之前有一天6点多起床后左臂微微发麻,我没当回事,后来左脸也开始发麻,我用手机百度查了下,说这种情况多由颈椎病引起,于是找了个膏药贴了贴脖子。”直到吃完午饭,李政的左腿也开始发麻,才意识到情况不对,打车到了医院急诊才得知自己患上脑梗。

通过这次患病经历,李政回忆自己之前的身体状况才发现,在4个多月前,他曾有一阵头晕,后来测量血压发现两臂数值相差有50多个mmHg,但是都没有高出正常值太多,所以没当回事。

“这次住院,医生告诉我要同时测量左右臂,取两者中间值。如果双臂血压值相差过大(50mmHg以上),就该怀疑是无

症状型脑梗。”此次他发病时,左臂血压为130/82mmHg,右臂的血压为169/108mmHg。

“无症状型脑梗是一种虽然有血管病变,但没有明确表现出症状来的病。”王蕾说,该病的症状表现没那么典型,不像一般的脑梗表现出口鼻歪斜、有明显的肢体麻木等情况,但是患者偶尔有点头晕、头沉的感觉。

隐性脑梗是潜伏在人体内非常危险的杀手,面对这种疾病,需要大家经常测量血压,同时一定要测量双臂取中间值,如果双臂血压值不对称,就要到医院检查是否患上了隐性脑梗。

我国现有脑卒中患者1000多万人,存活者中80%左右有不同程度的功能障碍,该病已成为中国成年人致残的主要原因之一。因而,王蕾呼吁,一定要保持健康的生活习惯,30岁以上人群应该经常测量血压,不要认为自己还年轻就忽略血压的测量。

提醒 快速识别脑卒中 记住“120”

脑卒中,即人们常说的“中风”,是一种急性脑血管疾病。根据世界中风组织的数据,全球平均每6秒就有1人死于脑卒中。在我国,脑卒中已成为第一大致残和致死疾病,《中国脑卒中防治报告(2018)》数据显示,我国脑卒中现患人数已达1242万。

如何识别脑卒中?
脑卒中的症状主要包括突然出现的口眼歪斜、言语不利、一侧肢体无力或不灵活、行走不稳、剧烈头痛、恶心呕吐、意识障碍等。中风“120”可以帮我们迅速识别脑卒中。
“1”代表“看到1张不对称的脸”。

“2”代表“查两只手臂是否单侧无力”。

“0”代表“聆听讲话是否清晰”。

如果有上述三种情况之一者,可立刻拨打急救电话120。 综合

生活日报 分类广告好 就找生活报 85196204 85196234		家务便民		搬家服务		蚂蚁搬家82172888 居民搬家 单位搬迁 空调移机 长途运输		水屯55509315					
老年公寓		高价回收		诚心家政 月嫂、育儿嫂、住家保姆、医院护工、钟点、保洁 15665853136		兄弟搬家 正规发票89287218六区连锁 搬家、搬厂、空调、设备、长途		蚂蚁搬家 正规注册 六区连锁 86837050 86773337		装饰装修家装			
市中区燕柳老年公寓开业了(开业感恩,限量优惠) 专业照护自理、半自理、失能、失智老人。 面积3600平方米。设施齐全,功能多样,集生活、居住、文化、娱乐、康复、医疗为一体。 地址:济南市经二路149号,经二纬一即是 电话: 89999889 13181733187		高价收售 钱币、邮票、金银币、老物件、名人字画、像章、银元、茅台五粮液名酒 售生日报 13287725199 鉴定古玩 13287725369 济南英雄山文化市场红太阳古玩店		专业疏通维修保两年 换马桶抽化粪池87932000 老工人超低价疏通改造 钻孔水管修漏漏签约保修 30疏通换铁管89222700		爱心家政擦玻璃 换纱窗、保洁、洗油烟机、洗地毯、地板打蜡、石材美缝 83096312		红顺搬家 正规注册89299036六区连锁 专业搬家、空调移机		二七82559188		老技工 水电、粉刷、吊顶、隔断、墙地砖、木工 13361063914 万	
顺意老年公寓 专业照护 半自理、失能、失智老人 电话:15550060917 地址:济南市经十路24568号		管道服务		三联海尔 正规移机 85863908 充氮回收		专业开锁		诚信金桥		本土品牌放心婚介会员众多成功率高 短信: 13176690072 热线0531--86031230			
平面相桌		专业家政疏通改造 修水管、马桶、换铁管、洁具 低价保通 15165023877		开、换锁 81813982		开换55509315		男37/182 本科 男38/177 军转公务员处级车房 86910802 男40/178 硕士私企法人年百万车房 86162290 男48/175 央企高管薪八千车房 86029917 男52/177 省级医生薪万元车房 86029836 男56/178 本科国企高管车房 86029917 男57/179 部队事业车房(一女国外) 86029917 男63/176 丧公务员薪八千车房 86029836 男65/175 丧机关正处级薪万元车房 86910802 男68/176 丧军转央企薪八千豪宅 86162290		女30/165 本科 女42/163 硕士教师无孩觅男孩佳 86162290 女45/164 近商车房肤白漂亮 86910802 女48/165 近郊女觅地区不限男 86029836 女53/166 本科事业车房气质绝佳 86029836 女53/167 丧村妇打工觅农村男 86029917 女60/165 企退有房肤白觅80内 86029917 女63/164 丧央企薪六千有房觅上男 86029917 女66/163 省事业退薪七千车房 86910802 女75/160 丧高级教师体健独居 86029836		强力推荐: 女32/165 本科 离异国企车房本市独女漂亮优雅 觅40内172上稳定职业人品佳可上门0531-86910802 地址: 共青团路剪子巷53号钱龙大厦318(聘红娘) 86162387	
友情提示: 请交易双方妥善查验对方相关手续和有效证件, 本刊信息不作为承担法律的责任和依据。便民信息需谨慎, 仅供参考。													