

冬防脑溢血 控好血压是关键

发病有前兆,凌晨5点左右血压最活跃

11月21日,歌剧《白毛女》中喜儿的扮演者、我国著名歌唱家王昆去世。据报道,王昆死于脑溢血。近日,气温普遍降低,气候也变得干燥,早晚温差加大,这些都是诱发脑溢血的因素。专家提醒,脑溢血发病主要原因是长期高血压、动脉硬化,平时要注意先兆症状,及时就医治疗,而预防的关键就是控制血压。



信号

气温下降、受冷易致脑溢血

英国的一项研究表明,气温若降低至零下5摄氏度,每百万人的脑溢血病死亡率每天将达到4.8人,而在17摄氏度时的死亡数为3.2人。

“在门诊中,有的老人因在严寒天外出购物而突发脑溢血,还有一些老人仅仅因为用手擦掉汽车挡风玻璃上的积雪而诱发。”专家提醒,寒冷刺激会使血管猛然收缩,血压升高,使原本脆弱的脑血管破裂而引起脑溢血。而寒冷也易使血黏度增高而致脑栓。一般来说,凌晨2~6点的血黏度最高,此时温度最低,受冷就更容易发生脑溢血了。

而且脑溢血的发生有一定的昼夜季节规律,例如在一天中,凌晨是脑溢血发生的高峰时期;四季中,冬季的发生率最高。这种规律在老年人显得更明显,尤应引起注意。专家指出,冬季发生脑溢血事件明显高于夏季,凌晨醒来时交感神经兴奋以及相应的血压升高,也使得凌晨成为发病高峰时间。

提醒 控制好血压是预防的关键

临床上,几乎一半以上的脑溢血是高血压引起的。此外,脑动脉瘤患者、血管畸形患者、血液病患者及部分因嗜酒导致凝血机制较差的人,也容易在季节变换时患上脑溢血。

专家提醒,预防脑溢血,控制血压是首要任务。临床发现,凌晨5点左右是血压波动的一个高峰。所以,控制好

凌晨5点左右的血压非常重要。另外,脑溢血发病前也有早期信号,如果有高血压、冠心病或其他慢性疾病病史,出现短暂性视力障碍、哈欠连天、突然眩晕或头痛、吞咽麻痹、恶心呕吐、嗜睡等症状,应高度警觉,及时就医检查,不能耽搁,这些症状有可能就是发病前兆。

支招 一旦发病应立即平躺休息

“一旦遇到脑溢血的老年病人,切莫慌张。一定要保持患者呼吸道的通畅;在未送往医院之前,如果患者昏迷、呕吐,应将患者头部偏向一侧,避免呕吐内容物误吸至气道;高热患者可用湿毛巾擦拭全身,取冰袋置于腋窝下及额头降温;抽搐患者可按压人中穴及合谷穴缓解痉挛。”专家称,脑溢血可以发生在脑部不同的位置。由高血压导致的脑出血大部分属于基底节出血,主要表现为肢体活动出现障碍、失语、头疼。这个时候,患者应平躺,不可随意搬动,

同时第一时间拨打120。当基底节出血超过50毫升时,患者属于重度出血,需要手术治疗。之所以建议患者静止平躺,就是要发挥人体自身抑制血液渗出的功能,尽量减少血液渗出量。

目前临床上还发现很多年轻的脑溢血患者,属于脑干出血。脑干出血只要在5毫升以上,就容易造成死亡。脑干出血的主要症状是意识出现障碍、呼吸困难、四肢瘫痪。所以,三四十岁的青壮年一定要养成科学的作息规律,避免这种凶险疾病的发生。

健康快递

荥阳市人民医院:打造“平安医院”

近日,荥阳市17个行业主管领导到荥阳市人民医院观摩平安医院建设工作。

荥阳市人民医院高度重视平安建设工作,结合医院实际,成立“平安医院”活动工作领导小组,加强组织领导;采取集中培训、印发宣传资料、制作版面等形式进行宣传,营造人人参与的浓厚氛围;成立医疗纠纷处理调解办公室,有效处置各种隐患苗头;强化“以病

人为中心”的服务理念,提高病人满意度;完善安全防范体系,落实内部治安防范措施;与荥阳市公安局协作成立了医院警务室,与保安公司协作成立巡逻队,投资30多万元完善监控室,严格落实24小时值班制度。目前,荥阳市人民医院治安防控体系已趋于完善,得到观摩团的一致好评。

通讯员 关萌 董丽琪



天冷“起夜” 5件事不能做

冬季夜里凉,人们很容易半夜起床上厕所,但有时却怎么也睡不着了。其实,半夜起床并不会影响睡眠,只要方法正确,完全可以很快再次入睡。

不能开大灯

如果光线一下子变得很亮,精神和身体状态都会马上“开启”。起夜时,应该将照明控制在最低程度,不仅使人容易再次入睡,还不会干扰正在睡觉的人。可以在床边放一盏小台灯,或者开壁灯。

不能喝凉水或饮料

冬季干燥,睡觉时喉咙会变得很干,再加受供暖的影响,起夜时不仅有

尿意,喉咙也会感到很渴。

此时,应该避免喝凉水或饮料,最好喝温水。因为凉意会让人一下子就醒来,而且好喝的饮料也会唤醒人的意识。

不能冻双脚

起夜时光脚在地上走,或回到床上没盖好被子,使双脚暴露在外,腿部和双脚就很容易着凉,入睡会变得更加困难。因此,起夜时一定要穿好鞋子,有起夜习惯的人也可以在睡前就

穿好袜子。

不能看时间

起夜时确认时间会让人变得更加焦虑,再次入睡和剩余睡眠时间的双重压力会让人产生心理障碍。

因此,只要闹钟没响,就不要看时间,这样即使距起床仅剩半小时,也能顺利入睡。

不能拿电话

有的人回到床上,习惯性地拿起手机刷个微博、查看电话短信等,不知不觉时间就过去了,人也彻底精神了。建议睡觉时把手机放远点,最好关机。

■养生在线

冬季洗澡 请先湿湿脚

冬季,洗个暖暖的热水澡,再舒服不过。不过,冬天洗澡与夏天洗澡还是有一定差别的。

夏天,天会热得让人受不了,人肌肤的温度与洗澡水的温度相关不大,人们洗澡是想享受水给人带来的清爽凉意,大多数人都是用凉水洗澡的,只有老、幼才会用温水洗澡。而冬天,绝大多数人都是洗热水澡,此时刚失去衣服保暖的肌肤温度要比洗澡水的温度低得多。如果热水忽然淋到本来就有点寒颤颤的身体上,整个肌肤会因热刺激而影响心脏的正常工作,如心跳剧增等,有的还可能因此而发生意外。

所以,冬天洗澡时,尤其是老年人,最好先湿湿脚,让脚部先适应水温,然后再慢慢冲洗全身。洗澡时,水温以37℃~42℃为宜,因为水温高、蒸发量大,会令皮肤内的水分流失,让洗澡后的皮肤变得干燥,引起皮肤瘙痒;同时,过热的水还会引起微血管爆裂。

另外,在寒冷的冬天洗澡,不论是淋浴还是盆浴,最好别超过10分钟。一来可以避免着凉,二来可以减少皮肤在温度较低的空气中暴露的时间,减少皮肤起皱的机会。

长寿秘诀 少“三白”多“三黑”

“三白”指的是盐、糖、脂肪。吃盐过多易导致血压增高、动脉硬化,还会增加肾脏的负担,一般来说,盐的每日摄入量以6克为宜。糖是人体必需的基础物质,但过量摄入容易引起高血压、肥胖、肝功能损伤等。动物脂肪会加剧动脉硬化,在每人每天食用油25~30克的前提下,植物油与动物脂肪的比以10:7为宜。

“三黑”指的是蘑菇、黑木耳、黑米。蘑菇能防癌抗衰,尤其是香菇,对胆固醇有溶解作用,可降血脂、血清胆固醇,预防骨质疏松。黑木耳是天然的抗凝剂,有补血、活血、防治冠心病与动脉硬化的功效,建议每周吃两次左右。黑米外表墨黑,营养丰富,尤其适合腰酸膝软、四肢乏力的老人。

冬季保暖 6个小妙招要知道

暖气温度别太高 空调、暖气温度过高,室内外温差过大,出门时小血管容易突然收缩,让人感觉更寒冷。因此,室内温度最好设为18℃~20℃。

多喝豆奶 与摄入碳水化合物或脂肪相比,摄入蛋白质可显著升高体温。建议早餐喝杯豆奶,同时可适当吃些坚果和酸奶。

起床前活动脚趾 起床前脚趾上下活动20次,然后用脚画圆圈活动脚踝,正反方向各10次,再将大腿收紧放松10次。这样可让身体活动开,下床不会感觉太冷。

鞋子放在暖气旁 冷天时,血液多数被输送到重要器官,手脚处的比较少。双脚犹如保温瓶,只要一开始冷,就会一直冷。因此,穿鞋前最好将鞋子放在暖气旁热一热。

穿个小背心 穿件保暖背心或戴个腹带有有助于保持身体核心区域体温,减少身体散热,更有益身体保暖。

坐摇椅 久坐不动会导致体温下降,建议坐着时不妨选择摇椅,有助于活动手臂、大腿肌肉群,促进血液循环,产生更多热量。

除署名外,本版稿件均由张胜杰整理