

了解更多达州本土资讯,请扫描二维码,关注达州晚报客户端——云达州APP。

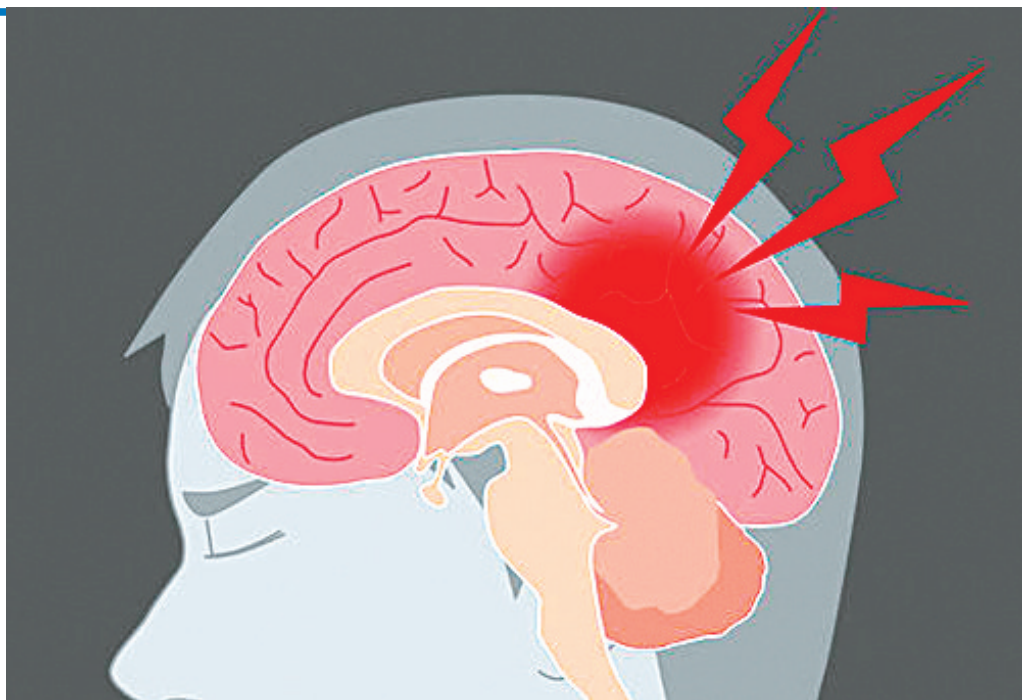


安卓系统



苹果系统

脑卒中俗称“中风”,具有高发病率、高死亡率、高致残率、高复发率的特点。10月29日是“世界卒中日”,达州市中西医结合医院神经内科主任医师何其胜提醒:对于脑卒中病人来说,早识别、早确诊、早救治十分关键。



不可忽视的健康头号杀手脑卒中

专家提醒:早识别、早确诊、早救治很关键

什么是脑卒中? 如何识别脑卒中?

脑卒中是一种急性脑血管疾病,通常分为出血性和缺血性两大类。打个比喻,我们的大脑需要营养输送,正如城区需要清洁的自来水供应一样,需要管道、管网。如果这个管道因冬天寒冷爆裂,就会四处跑水,那脑血管也是一样,因各种原因导致血管破裂,叫“脑出血”,医学上叫“出血性脑血管病”。另外,供水管网由于年久失修,泥沙淤积堵塞管道,会导致城市停水。那脑血管也会由于动脉硬化堵塞供应大脑的血管,叫“脑梗死”,医学上称“缺血性脑血管病”。

何其胜介绍,适用于国内的迅速识别脑卒中的“中风120”中,“1”为“看脸”,代表看到一张不对称的脸,看是否有口角歪斜、流口水的情况;“2”为“伸手”,即查两只手臂是否有单侧无力?看两只手的力量是否一样,是不是存在一个能抬起来一个不能抬起来的情况;“0”代表聆听讲话是否清晰,可以让患者说一句完整的句子,看是否存在口齿不清、表达困难的情况。“如果通过这三步观察怀疑患者是中风,不要自己去医院,应立刻拨打急救电话120。”何其胜提醒,出现这些症状的时候,一定选择去正规医院接受正规治疗,切勿在家自行吃药或休息等待。

时间就是生命 等不得拖不起

“有些卒中患者非常可惜,由于自己或身边的人对其症状缺乏早期识别,错过了宝贵的黄金救治机会,所以致残甚至死亡。”何其胜说,要想降低脑卒中造成的伤害,一定要缩短脑卒中救治时间,把伤害降至最低,因此在发现疑似中风病情时,一定要及时就医,避免错过最佳救治时机,酿成悲剧。据了解,目前国际国内的治疗指南一致推荐静脉溶栓在发病4.5小时之内进行,血管内介入治疗最好在发病6小时之内进行。

何其胜说,尽管溶栓和取栓治疗是急性缺血性脑卒中救治的核心技术,但是仍存在一些可能的风险,如颅内出血等。然而,相比较而言,溶栓和

取栓所带来的获益远大于风险,并且延误治疗所带来的危害对患者来说是灾难性的。如未及时得到规范救治,每延迟1分钟治疗,将会有190万个脑细胞死亡,轻则导致偏瘫、失语,重则导致死亡。所以,时间就是大脑,时间就是生命,等不得也拖不起。

很多人认为脑卒中是“老年病”,只有老年人才会得。事实上,四五十岁突发脑卒中的人并不少见,何其胜建议年轻人要戒烟限酒,尽量少熬夜,生活规律,饮食上多吃新鲜蔬果,少吃一些快餐零食,再忙也要参加运动。另外,有脑血管家族史、吸烟、酗酒、高血压、高血糖、高血脂、肥胖人群最好每年做个筛查。

怎样预防脑卒中?

- 1、控制高血压。高血压是导致该疾病的主要病因。
- 2、降血脂。血脂异常是导致心脑血管疾病的独立因素。
- 3、预防、治疗心脏病。心房纤颤、心瓣膜病也是引起脑梗塞的主要原因。心脑血管是一个整体,因此治疗脑血管疾病,针对病因治疗是很重要的。
- 4、戒烟、限酒。长期大量吸烟者会导致脑血管收缩功能降低,并加速动脉血管硬化。少量饮酒对心脑血管是有保护作用的,而长期大量饮酒,酒精可通过升高血压,导致血液高凝状态,降低脑血管血流量。故控制烟酒量是对身体有好处的。
- 5、保持情绪平稳。每天保持一颗平静的心,合理管理情绪,对卒中的预防会有帮助。
- 6、预防肥胖。降低体重可减少患高血压的危险。
- 7、定期健康检查。对于高危人群,定期的健康体检是必要的,可以早期发现、早期干预、早期治疗。

温馨提醒:为提高广大民众对脑卒中防治知识的知晓率,倡导健康生活方式,实现脑卒中的早防、早诊、早治,10月29日星期四上午9:00—11:00,达州市中西医结合医院卒中中心将在该院门诊大楼一楼开展主题为“医体融合,预防卒中”的宣传及义诊活动。

□达州日报社全媒体记者 洪叶

血站之窗

很多人常常认为自己贫血,其实,是否贫血,要在测量过血红蛋白、红细胞的数目与形态后才能确定。如果确实贫血,则不符合献血者的条件,不可以献血。据了解,献血者健康检查中,要求血压:90mmHg≤收缩压<140mmHg;60mmHg≤舒张压<90mmHg,脉压差≥30mmHg。当检查数值不在合理范围内的都不可以献血。如果患有高血压,即便是服用降压药物后血压在正常范围内,也不能献血。脂肪肝是各种原因引起的肝细胞内脂肪堆积过多的病变,是一种常见的肝脏病理改变现象。一般而言,脂肪肝属于可逆性疾病,早期诊断并及时治疗可以恢复正常。如果肝功能检查结果异常,或者是正在使用药物进行控制,可以暂缓献血。如果仅仅是轻度脂肪肝,未影响肝脏功能,经过献血前检测和评估,合格后可以参加献血。

此外,市中心血站工作人员建议,献血后短时间内不要饮浓茶,主要考虑铁吸收问题,茶叶中含有较多的鞣酸,它易与蛋白质和铁相结合,生成不易被人体吸收的沉淀物。有饮茶习惯的朋友,献血后应注意饮茶的时机和量,同时适量增加铁和蛋白质含量高的食物,保证营养均衡。一个月内最好与浓茶暂时保持距离,可喝点果汁如猕猴桃汁、橙汁等,补充维生素和叶酸,以促进血细胞的再生。

□达州日报社全媒体记者 洪叶

贫血和高血压患者不能献血