



健康学堂

养生有方

发病征兆、治疗手段、预防方法……

脑血管病知多少?

文/本报记者 廖明山 见习记者 王晓君



专家简介:周武,主任医师,珠海市中西医结合医院神经内科主任,广东省中西医结合学会神经科专业委员会常委,广东省中西医结合学会卒中专业委员会常委,珠海市医学会神经病学分会副主任委员,珠海市医师协会神经病学分会副主任委员,2018年被评为“岭南名医”“珠海好医生”。曾先后获得珠海市卫生局、广东省卫生厅多项科研基金,先后在国家级刊物上发表医学论文40余篇。

脑血管病是常见病、多发病,脑血管病有着极高的致死率和致残率,严重威胁生命健康。患了脑血管病,我们能做的、要做的措施有哪些?珠海市中西医结合医院神经内科主任周武结合临床经验,为脑血管病常发人群及其家属支招解惑。

脑血管病有哪些发病征兆?

脑血管病的症状与心血管病症状不同,患者没有明显的疼痛、胸闷等不适症状,大多出现口角歪、口齿不清、肢体无力等症状,部分患者因为行动不便、言语不利而没有及时就诊。更多的患者报着侥幸心理,想要看看自己能否恢复,导致错过了急性脑血管病的最佳治疗时间。脑卒中一般分为缺血性和出血性两种,周武介绍,卒中发病虽然迅速,但是发病前也有相应的征兆,可以通过一种叫做FAST评分的方法来进行分辨。

名词解释

什么是FAST评分方法?

F,指的是FACE(面部)。让患者微笑,正常情况下,人在微笑时两侧的口角是基本对称的。如果出现两侧面部,特别是口角不对称,则高度提示为急性脑血管病。

A,指的是ARM(手臂)。让患者抬起双臂,如果在10秒钟内,有一侧肢体下垂、摇摆、内旋,则也高度提示这侧发生了偏瘫。

S,指的是SPEACH(言语)。让患者重复一个简单的句子,如果出现口齿不清,复述困难,或用词错误等,则也提示发生了急性脑血管病。

T,指的是TIME(时间)。通过上述检查,如果有一项和几项存在问题,则可能提示患上了急性脑血管病。让病人静卧休息,及时联系急救车或其他车辆,将病人送到具备诊治脑血管病能力的医院就诊。

急性脑血管病为何强调早期治疗?

“急性缺血性卒中约占全部卒中的80%,急性缺血性卒中治疗的关键在于尽早开通阻塞血管,挽救缺血半暗带。”周武说,目前国际上被证实有效的急性缺血性卒中早期血管再通的治疗方法,主要是静脉溶栓治疗,而且溶栓时间越早,获益越大,从发病到溶栓的有效时间只有4.5个小时,超过4.5小时就错过了最佳治疗时间。

虽然目前有极少部分患者通过严格评估,在24小时以内还可以采取机械取栓,但适合机械取栓的患者有严格的适应症,并且时间越长,效果越差。所以一旦发现患者有以上卒中迹象,家属千万不要坐等观察,应立即送医,一分钟也不要耽误。

如何预防脑血管病复发?

预防脑血管病复发尤为重要,复发性卒中的危险因素分为可干预和不可干预两类。不可干预因素包括高龄、性别等;可干预因素包括高血压、心脏病、吸烟、酗酒、肥胖、糖尿病、高脂血症及缺乏运动等。按照不同因素,周武给出了如下预防建议:

1. 抗血小板治疗,长期服用药物,可预防脑血管病复发。
2. 高血压:高血压是缺血性卒中最重要危险因素。只要坚持服用降压药、改善生活方式,长期把血压控制在140/90毫米汞柱以下,缺血性卒中的发病率和复发率就会明显下降。
3. 糖尿病:糖尿病病人卒中

后再发卒中的危险性非常高。故糖尿病病人控制饮食、口服降糖药或应用胰岛素,对预防缺血性卒中复发至关重要。

4. 胆固醇:研究发现卒中病人无论胆固醇有无增高,每天口服40mg他汀类药物,5年后可使心肌梗死、卒中和其他血管意外降低约25%。

5. 吸烟与饮酒:吸烟可使缺血性卒中的危险性增加两倍,并与吸烟量呈正比,吸烟量越大,危险性越高。

6. 不良生活方式:不良生活方式,如缺乏运动和高脂、高胆固醇饮食可增加卒中的危险性。

7. 心脏病:房颤病人在专业医生指导下使用华法令治疗。

养生小百科

血积伤血管 食积伤脾胃

体内堆不得这五种“垃圾”

中医认为,“积”为百病之源。若体内的“垃圾”长期积蓄,不及时清除,必将带来健康隐患。

气积——伤肝

中医有“怒为肝之志”之说,容易发怒、脾气暴躁、长期情志不遂还会导致肝气持续处于上行状态,造成肝郁不疏。日常生活中,烦躁、焦虑、抑郁等都是“气积”的警告信号。

对策:运动是疏肝降火、气机升降相得的好方法。

血积——伤血管

血积,是指瘀血凝结成积。血瘀的人通常表现为面色晦暗、唇色偏暗、舌暗有瘀点或片状瘀斑、女性多见痛经、闭经或经血暗红甚至有紫黑血块等。

对策:日常饮食上应多吃有活血通脉作用的食物,不吃冷饮或寒凉的食物。

水积——伤肾

人体对水的吸收、转换、运输和排泄,统称水液代谢。然而,一旦这种节奏被打乱,一些地方出现供水不足,另一些地方则出现水液过剩而产生滞留,这种滞留即是“水积”,中医称之为“水肿”。生活中,小到熬夜后晨起的眼袋,大到面部浮肿、四肢沉重等都是典型病症。

对策:日常多吃些利水消肿的食物。此外,配合按摩穴位,也能起到消除水肿的功效。

食积——伤脾胃

食积,即积食。食积指饮食无节制,导致食积不化,使

脾胃不能正常运转而引起的一种脾胃病。除了腹胀、腹痛、食欲下降等不适,积食的人常出现口臭、手脚心发热、皮肤发黄、精神萎靡等症状。

对策:发现积食后,应迅速减少饮食量,同时适当配合吃一些食疗方。

痰积——生大病

中医将“痰”分有形与无形两种。有形的痰,一般指呼吸系统的分泌物,可以看得见;而无形的痰,则是指机体内的体液在致病因素的影响下,失去了正常的运行途径和规律,逐步停蓄凝结而形成的一种黏稠的、有害的液体,肉眼无法看见。

对策:要远离潮湿的环境,平时可多吃一些具有健脾利湿、化痰祛痰的食物。

日常保健

冬季养肺,学学“呼吸三法”

《黄帝内经》曰“人以天地之气生”,肺主气,司呼吸,天气通于肺,全身的呼吸全靠肺,人体靠肺才能获得天地之气,所以中医十分注重吐纳、导引养生。中日友好医院呼吸科博士王瑞茵医生介绍了三种冬季有效的养肺呼吸方法:

1. 深呼吸。

早晨起床后经常做深呼吸,速度放慢,一呼一吸尽量达到6.4秒。这样可以吸进新鲜空气,吐出浊气,增加血液中的含氧量,促进有氧代谢,从而达到养肺目的。深呼吸最好在绿地或河边等空气清新地方进行。平日在办公室,通风条件不好,人员密度大,加之平时使用的是浅呼吸法,换气量小,容易产生头晕、乏力、记忆力减退等现象。除此之外还可以进行闭气法呼吸,先闭气,闭住

以后停止,尽量停止到不能忍受的时再呼出来,反复18次,有助于增强肺功能。

2. 腹式呼吸。

吸气的时候鼓起小肚子,呼气的时候收小肚子,注意用鼻子呼吸,不要用嘴巴,尽量深长而缓慢,大脑要空、要静,全身放松,集中意念。研究表明,经常进行腹式呼吸,可以扩大肺活量,改善心肺功能,同时又有醒脑、提神的功效。

3. 缩唇呼吸。

快速深吸一口气,把嘴唇缩成吹口哨的形状(或鱼嘴状),然后一点点把气呼出来。原理也是把我们平时浅而快的呼吸方式转得深而慢,空气在肺中停留的时间更长,气体交换更充分,使肺泡可排出更多的二氧化碳。