

# 老人手脚发麻,千万别大意!

生活中出现手脚发麻的情况不少,特别是中老年人。可是很多人对于手脚发麻却认识不够,以为只是简单颈椎或关节问题。市人民医院老年医学科主任李敬会提醒,其实手脚发麻这种症状跟很多疾病相关,比如脑卒中。而脑卒中发病急,如果不及时治疗,极可能就危及生命。

■记者 韩玉砚



## 脑卒中“治疗时间窗”很关键

一谈起脑卒中,可能让不少中老年人闻之色变。

从疾病上来解释,脑卒中是指由于脑部血液供应障碍、缺血、缺氧引起的局限性脑组织的缺血性坏死或脑软化。分为心源性和非心源性(脑栓塞),也就是我们俗称的中风、脑血管意外。其发病率高,涉及人群广,是我国的首位死亡原因,中老年人主要的致残病因,且严重影响生活质量。

当出现头痛、眩晕或神志不清、视觉障碍(双眼视物模糊或短暂发黑)、言语表达困难、吞咽困难、瘫痪(一侧肢体无力)、一侧肢体失去知觉或感觉麻木等状况时,一定要警惕,需第一时间拨打120急救电话把患者送往医院就医。

李敬会表示,“脑卒中有一个治疗时间窗,一般在6小时以内,越早越好。如果过了时间窗进行溶栓,可能增加出血或其它并发症的风险。”

对于任何疾病,预防胜于治疗。那么脑卒中有没有什么方法可以预防呢?李敬会称,除了年龄、性别和遗传等不可控的因素之外,预防脑卒中可从以下几点入手。

首先对于高血压患者,应将血压控制在一个合理的水平,须知高血压可是诱发脑卒中的重要因素;其次要保持情绪的的稳定,许多脑卒中的发作与情绪波动有关;另外,注意改变不良生活习惯,戒烟戒酒,适度的体育活动有利于健康;对于中老年人来说,当气温骤变,气压、温度明显变化时,要特别小心,及时注意脑卒中的先兆。

## 老年人手脚发麻的4种原因

很多人都有过手麻脚麻的经历,同一姿势保持时间长了,都有可能造成肢体的麻木,比如趴着睡觉后胳膊会被压的发麻,上厕所蹲的时间久了,站起来时双腿会麻得连路都走不了。

“这些大多数都是因为血液流通不畅导致的生理性的麻木,活动一下手脚就能缓解,一般过几分钟后,麻木便会自然消失,这都是比较正常的现象。”李敬会表示,不过,如果无缘无故的出现手麻脚麻,或者手麻脚麻经常性发生,活动后依然不能缓解,半天麻木感都不缓解,那么就要警惕了,可能是颈椎病、脑血管疾病、高血压、糖尿病等4种原因在作怪。

颈椎病的早期症状之一就是上肢发麻,这是由于人体颈椎神经受到压迫,或颈椎病变压迫椎动脉的正常供血,导致血液循环不畅,这些都会

让人出现上肢及手臂发麻的症状,比如中指麻木,则可能是人体第六、第七椎间孔压迫了神经,所以颈椎的保养也是非常重要的。

脑血管疾病一般多发于中老年人当中,由于中老年人的血压、血脂较高,体内血液粘稠,流通缓慢,容易出现血管淤堵的情况,从而加大中风的发病几率。

手麻脚麻是出现在手指和脚趾,并且伴随着四肢无力的症状,那么一定要警惕是不是脑血管出了问题,而手脚麻木、半身僵硬是中风的典型症状。如果发生这种情况,建议大家及早到医院进行相关检查,以免延误病情。

高血压病人也时常会有手脚发麻的情况发生,这是由于人体血压过高,会影响大脑的正常供血,而手麻就是由于脑供血不足,起支配手

的神经发生故障,从而造成手部发麻的现象。所以,高血压患者一定要注意随时监测血压的变化,看看是否是因为血压高而引起手部发麻。

糖尿病患者的血糖会引起人体神经代谢紊乱,引发周围的神经病变,导致四肢的末端出现麻木的情况,除此之外还有可能伴随着酸痛,肿胀的情况,如果身体无缘无故出现经常性手脚发麻的情况,就要考虑是否是糖尿病引起。

值得注意的是,如果是突发的单侧面部、肢体麻木就需要考虑脑卒中。它有一个很明显特点,手脚麻木多为突发、偏侧的。如果本身就是高血压、糖尿病、高脂血症的“三高人群”,突然出现这些症状,更需要警惕,即使没有其它合并症状也应立即前往医院检查治疗。

## 爱尔眼科全城征集焕晶白内障手术患者

■记者 杨天娇

本报讯 白内障患者可免费接收手术!昨日,记者从爱尔眼科医院获悉,即日起至3月31日,患有白内障的市民可报名参加该院征集焕晶白内障手术患者活动,有机会享受这一健康福利。

十堰市爱尔眼科医院的医生李儒华告诉记者,老年朋友随着年龄增长,肌体自然老化,再加上糖尿病合并症等病因,白内障患病率会明显上升。前不久,爱尔眼科医院就接诊到这样一位白内障患者。

家住竹溪县的刘大爷患白内障大概有2年了,视力模糊,已经完全影响正常生活,年龄虽然有点大,但是身体还算硬朗,最近越来越模糊,严重影响了日常生活。刘大爷慕名来到十堰市爱尔眼科医院找到李儒华医生。

李大夫经过检查,确诊刘大爷为双眼白内障,左眼视力0.1。第二天,他为刘大爷的左眼做了最新焕晶白内障手术,采用多焦散光晶体,同时解决老人屈光不正、白内障等问题,目前老人的眼睛恢复良好。

“现在不少老人还有老花眼、近视眼等屈光不正的问题,采用多焦散光晶体可以让患者在远、中、近距离用眼都能拥有舒适、清晰的视觉质量,同时将原有的近视、老花、散光等影响视力的问题一并解决。”李儒华告诉记者,该手术在治疗白内障的同时能帮助患者摘掉眼镜,术后无论看书、看手机、用电脑、购物、外出旅游都无需再配戴眼镜。

爱尔眼科工作人员告诉记者,为了让更多白内障患者能早日拨除眼前的阴霾,3月份,该院决定推出“征集焕晶白内障手术患者”活动,即日起至3月31日,只要患有白内障的市民,均可报名参加。提前预约31日专家手术,术前检查费全免、专家亲诊费全免。术后凭出院小结还可获得价值500元礼品一份,预约热线:冯英,18871937097。

据了解,十堰爱尔眼科医院隶属于爱尔眼科集团,是爱尔眼科集团的第108家分院。十堰市爱尔眼科医院也是十堰首家具备“焕晶白内障手术”条件的医院,自2017年10月起,已经帮助超过20人提高视力,恢复良好的视觉质量。

## 睡眠好 心血管才健康

■据《健康时报》

据英国《自然》杂志近日在线发表的一篇医学研究论文,美国科学家描述了睡眠影响小鼠动脉粥样硬化(动脉内斑块积聚)风险的机制。这一新发现表明,充足的睡眠和心血管健康之间存在因果关系。

动脉粥样硬化是一种常见的心脏病起因。睡眠不足或睡眠质量差与多种健康状况相关,包括心脏病患病风险的增加。然而,研究人员对于睡

眠可能影响心血管健康的细胞机制和分子机制,却知之甚少。此次,美国麻省总医院及哈佛医学院研究人员菲利普·斯维斯基及其同事,研究了长期睡眠片段化(睡眠中断或睡眠不足)对于易发动脉粥样硬化的基因改造小鼠的影响。

下一步研究,是检验这些发现是否也存在于人类中。在随附的新闻与观点文章中,研究人员认为,不受干扰的睡眠,可以保持下丘脑适当释放食欲肽,并对心血管健康起到保护作用。

## 老年人应保障7至8小时的睡眠

■据《健康时报》

美国抗癌协会调查显示,每晚平均睡4小时以下的人,有80%是短寿者。北京大学第六医院睡眠医学科主任孙洪强表示,18—64岁的成年人建议7至9小时的睡眠时间。

对于65岁以上的老年人,建议保障7至8小时的睡眠,孙洪强表示,其实老年人真正睡眠时间并不比年轻人少,只是夜间的睡眠时间减少了,因此增强睡眠质量是首要。

老年人睡眠质量受很多因素影

响,不仅受生物钟退化的影响,其自身吃药过多且生活不规律也是造成睡眠紊乱的重要原因。因此,老年人应保证生活作息的规律、切忌乱吃药,尤为重要是保证心态的良好,可多做深呼吸,白天适当活动,有利于促进夜间的睡眠质量。

每天到底需要睡多久,实际上会有很大个体差异,充足的睡眠并不是完全靠时间来衡量,重要的是睡眠质量。孙洪强强调,如若持续三个月出现睡眠障碍、自身睡眠状态不佳,则应就医观察。