

关注世界卒中日

## 天冷脑卒中多发

## 高危人群需警惕



“今年10月29日是第17个世界卒中日,宣传主题为“识别卒中早一秒,挽救大脑恢复好”。太和医院神经内科卒中中心主任艾志兵表示,随着天气逐渐转冷,心脑血管疾病也进入高发期,市民应掌握识别卒中的方法,出现症状一定要及时送医,切莫错过“黄金治疗窗口期”。

■记者 曾雨

## 脑卒中发病急进展快危害大

“感谢艾主任,是你们给了我父亲第二条生命……”日前,太和医院神经内科卒中中心上演感人的一幕。

原来,58岁的郑先生(化姓)突发意识障碍,太和医院神经内科介入团队紧密协作,上演生死时速,开展脑卒中救治,成功在一小时内就取出了患者椎动脉闭塞段血栓,恢复正常血运,使患者转危为安。

太和医院神经内科卒中中心主任艾志兵介绍,脑卒中俗称“中风”,是一种急性脑血管疾病,是由于脑

部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的疾病,通常分为缺血性和出血性两大类。脑卒中具有发病率高、复发率高、致残率高和死亡率高及经济负担高的“五高”特点,是威胁人们健康的主要慢性非传染性疾病之一。

艾志兵说,脑卒中发病急、病情进展迅速,可导致肢体瘫痪、语言障碍、吞咽困难、认知障碍、精神抑郁等,严重影响患者生活质量,给家庭和社会造成巨大的负担。

## 识别脑卒中记住“120”口诀

“中风120”口诀是一种适用于民众的迅速识别脑卒中和即刻行动的策略:“1”代表“看到1张不对称的脸”;“2”代表“查两只手臂是否有单侧无力”;“0”代表“聆(零)听讲话是否清晰”。

“如果通过这三步观察怀疑患者是脑卒中,应立即拨打急救电话120。”艾志兵表示,时间就是生命,及时发现脑卒中的早期症状极其重要,越早发现,越早治疗,效果也就越好。患者在发病后立即送达有救治能力的卒中中心等具有救治能力的医院,得到规范的治疗,可增加恢

复的机会,提高生活质量。

艾志兵说,一般患者发病后,4.5小时内的静脉溶栓和6小时内的机械取栓是最有效的救治办法,尽管有些病人救治时间可以延长至24小时,但是治疗时间越早,患者效果越好。

目前,太和医院拥有十堰地区唯一一家五星级高级卒中中心,常规开展急性缺血性卒中静脉溶栓、机械取栓的方法打通大脑闭塞的血管,并具备脑动脉狭窄支架植入动脉溶栓以及颅内静脉窦疾病的救治能力,24小时接诊。

## 如何预防脑卒中发生或复发?

艾志兵提醒,秋冬季是脑卒中高发季,50岁以上人群,平时有高血压、高血糖、高血脂等基础疾病,或者本身有动脉硬化、斑块、狭窄和心脏疾病等,都是脑卒中高危人群,老人及其家属尤其要警惕脑卒中发生。

艾志兵表示,预防脑卒中,首先要积极控制原发病,换季时血压、血糖容易波动,“三高”人群要增加监测频次,如果以前发生过卒中,可在

医生指导下服用预防性药物。

日常起居上,要注意根据天气变化及时增减衣物,饮食宜清淡,切忌盲目“贴秋膘”,短期高脂肪高热量饮食易诱发代谢紊乱、血压波动加剧。早晨也是易发生卒中的时间段,起床时动作要慢一点,避免剧烈运动,同时定期脑卒中高危因素筛查对及时发现和治疗脑卒中意义重大。

世界男性健康日,这些知识可知晓?  
当心前列腺问题  
更要注意更年期

“10月28日是第23个世界男性健康日。一直以来男性给人的印象都是“身强体壮”“顶梁柱”,但“强壮”不代表健康。实际上男性的健康状况不容乐观。专家认为,男性要充分认识到健康对自己及家庭的重要性,做自身健康的第一责任人,为家庭增添幸福“砝码”。

■记者 张贞林

## 45岁以上男性每年做一次前列腺癌检查

根据世界卫生组织数据显示,男科疾病已经成为继心脑血管疾病、癌症之外威胁男性健康的第三大疾病。男科疾病发病率高达51%,患病人群年增长率达3%左右。调查显示,中国近50%的成年男性正受不同程度的各种男性健康问题的困扰,而且发病呈年轻化,发病率显著增高。

“近年来,前列腺增生症的患者越来越多。这种好发于中老年男性的病症是一种良性前列腺部位病变,往往会导致患者出现排尿困难、夜尿多、尿流变细等问题。”国药东风总医院泌尿外科(男科)主任李虎宜说,相比欧美国家,我国70%左右的患者发现时已是晚期。

因为前列腺癌早期并没有什么症状,出现尿频、尿痛则往往到了晚期。李虎宜建议,45岁以上的男性每年做一次前列腺癌的检查,包括PSA筛查和直肠指检,有家族史的男性更要重视。“结合影像检查更为准确,检查结果如果存在问题,要及时咨询医生。”

李虎宜提醒前列腺疾病患者,生活中要注意这五点:1、不憋尿,憋尿会使尿液反流进入前列腺,从而引发前列腺疾病。2、适度锻炼,免疫力低下容易导致前列腺炎。3、避免劳累及熬夜。4、积极治疗原发病,如有尿道炎、膀胱炎、肾盂肾炎等疾病,要及时就医,清除前列腺疾病的诱因。5、心态平和,避免情绪大起大落。

## 男性也会有更年期

更年期又被称为围绝经期综合征、迟发性性腺功能减退症,主要是由于患者体内性激素大幅度波动或骤然减少导致的神经系统功能错乱,并伴有明显的神经心理病症的一种疾病。

很多人认为更年期是女性专属,但其实男性40至50岁左右后也会出现更年期症状。这是因为随着年龄增长,器官功能衰退,男性们雄性激素分泌缓慢下降,引发一系列生理、心理上的改变。

太和医院内分泌科主任李雪锋说,男性更年期症状主要是荷尔蒙失调导致的。和女性相比,男性的更年期更为漫长,从40岁至60多岁,往往可长达10多年甚至20年之久。尽管男性更年期综合征患者的生理和心理变化大多不算剧烈,但表现出来的症状却更复杂。

哪些男性容易进入更年期?李雪锋说,长期从事教师、IT业、文案等职业的人比较容易提前进入更年期。此外,很少锻炼身体、以前从事过激烈的体育运动却突然终止者,也容易进入更年期。而那些从事体力劳动或经常锻炼

身体的人,更年期来得较晚。

李雪锋提醒,男性过了40岁,首先要学会稳定情绪,消除顾虑,放宽胸怀。另外,适当地锻炼可以使大脑皮层运动区兴奋,思维部分受到抑制而得到休息。同时还要注意休息,消除疲劳,使人体各种生理机能及神经系统调节到最佳状态,以预防或减轻更年期的各种症状。

