

又到春季多发期 千万别把脑梗当春困

心脑血管患者坚持“春捂”很重要



图片来源于网络

■记者 张贞林

早春是脑梗高发期,一场“倒春寒”就能让脑血管受到严峻考验。临床资料显示,70%以上的中风者在发病前5-10天会频繁打哈欠,而且常被误以为是犯春困。太和医院神经内科诊疗中心艾志兵提醒,对于心脑血管疾病患者来说,乍暖还寒的春天,“春捂”很重要。

为什么心脑血管疾病在这个季节频频逞凶呢?艾志兵介绍,心脑血管疾病每年有两个发病高峰期,即1月至4月、11月。“因为春季昼夜温差大,气温变化快,血管受冷空气刺激会突然收缩,血压容易升高,进而提升脑血管疾病的发生几率。”艾志兵介绍,特别是老年人,身体内的血液循环变慢,适应能力差,动脉粥样硬化弹性不佳,若同时又有高血压、糖尿病,中风、心梗、脑梗等这些出血疾病非常容易在春季发生。

另外,老年人自身免疫力能力下降,随着春季气温提升,老年人会增加户外活动,这样就可能遭受细菌感染、风寒侵袭,容易引发感冒、发烧、肺部感染等呼吸系统疾病,而这些疾病都有可能诱发或者加重脑血管疾病。

“对于脑梗患者来说,时间就是生命。”艾志兵介绍,脑梗死的黄金治疗时间窗是发病后的3到4.5小时之内,越快到达医院进行诊断评估并启动静脉溶栓或者动脉取栓等,治疗效果和患者预后越好。有部分在黄金治疗时间窗内得到救治的患者,甚至可以完全康复,不留任何后遗症。

“对老年人来说,春季必须学会‘春捂’,防寒保暖是避免血管受冷刺激痉挛的第一要务。”艾志兵提醒,除了注意饮食起居外,患有高血压、高血脂、高血糖的“三高”人群,还要注意坚持服药,不可擅自停药。

当气温骤降时,老年人要尽量减少出门次数,外出一定要戴帽子,减少头部血管受到冷空气的刺激。若发生口角歪斜、一侧肢体无力、言语不清等症状,立即拨打120,就近送往有脑卒中救治绿色通道治疗的医院治疗。

“咳个不停”是肺癌吗?

身体出现这9种问题千万别忽视

国家癌症中心发布的2022年癌症报告显示,我国肺癌的发病和死亡率居于恶性肿瘤的首位。记者从十堰市抗癌协会获悉,肺癌是危害市民健康的首位肿瘤疾病。肺癌的病因至今尚未完全明确,致病因素包括吸烟、大气污染、职业接触、电离辐射、既往肺部慢性感染、遗传、基因突变等。

■记者 张贞林 整理

出现9种常见问题要警惕

日常生活中,一说到肺癌,大家首先想到的就是不停地咳嗽。在国药东风总医院呼吸与危重症医学科主任医师石明看来,出现以下九种情况,要高度警惕肺癌的发生。

咳嗽:咳嗽是最常见的症状,多为刺激性呛咳/干咳。

痰中带血或咯血:多为血丝或血块样痰,严重可出现大咯血。

“岔气”样的胸痛:为肿瘤侵犯胸壁或阻塞性肺炎所致。

近期出现不明原因的疲乏无力、体重减轻、

隐约胸痛不适、胸闷、气促:多见于中央型肺癌,常因肿瘤阻塞气管或胸腔积液引起。

声音嘶哑:以声嘶为第一主诉,常伴随有咳嗽,是提示肺癌的一个信号,预示癌症已偏晚期(喉返神经受压或侵犯)。

发热:多为38℃左右,多发生在下午和晚间。

无任何症状:往往通过体检发现病灶。

转移症状:脑、骨、肝、肾上腺是最常见的转移部位,头痛、抽搐、骨痛及肝区疼痛等。

副肿瘤综合征:肌无力综合征、皮炎、副肿瘤边缘叶脑炎以及低钠血症等。

建议高危人群及早筛查

“早期肺癌大多没有明显症状,很难及时发现。”石明说,《居民常见恶性肿瘤筛查和预防推荐》(2022版)建议,肺癌高危人群应及早做低剂量螺旋CT筛查。

肺癌高危人群是指年龄>40岁,至少合并以下1种或多种危险因素者:吸烟≥20年包(年包指每天吸烟多少包乘以持续多少年,例

如20年包指每天1包持续20年或每天2包持续10年),包括戒烟时间不足15年;被动吸烟;有职业暴露史(石棉、铍、铀、氡等接触者);有恶性肿瘤病史(淋巴瘤、头颈部癌症或与吸烟有关的癌症);有家族史:一级亲属罹患肺癌;有慢性阻塞性肺疾病或弥漫性肺纤维化病史。

预防肺癌应做好5件事

戒烟、远离二手烟。

避免室内烟尘和装修污染,比如甲醛和氡气,家庭装修使用更环保的材料,尽可能不在刚装修的公共空间逗留;家里减少煎、油炸、烧烤等烹饪方式,保证厨房排风良好;雾霾天减少外出,戴防霾口罩。

饮食与肺癌也有很大关系。多吃水果蔬菜,蔬菜水果中富含胡萝卜素、维生素C、维生素E、叶酸等营养元素,有利肺部健康;大蒜、海

产品、谷物、蘑菇、芝麻、蛋类等富含硒元素,有防癌抗癌功效。避免吃辛辣刺激的食物,少放调料,不吃烧烤、油炸类食物。要低盐低脂优质蛋白饮食,做到营养均衡。

不良心理因素是肺癌发病的重要致病危险因素之一。保持良好心情,一定程度上可以预防肺癌发生。

熬夜会增加癌症发病率,所以要保持健康生活方式,坚持锻炼,劳逸结合,保持愉快心情。

广告

十堰市太和·和众养老中心

全年接收

自理 失能
半失能 认知症障碍

地址: 十堰市武当路通达巷9号
电话: 0719-8882228 / 8887776

十堰市西苑老年养护院

医养结合 公办养老

自理 半自理
全护 安宁疗护

地址: 十堰市西城路271号(原东风公司黄龙疗养院)
电话: 0719-8581199 / 8581238