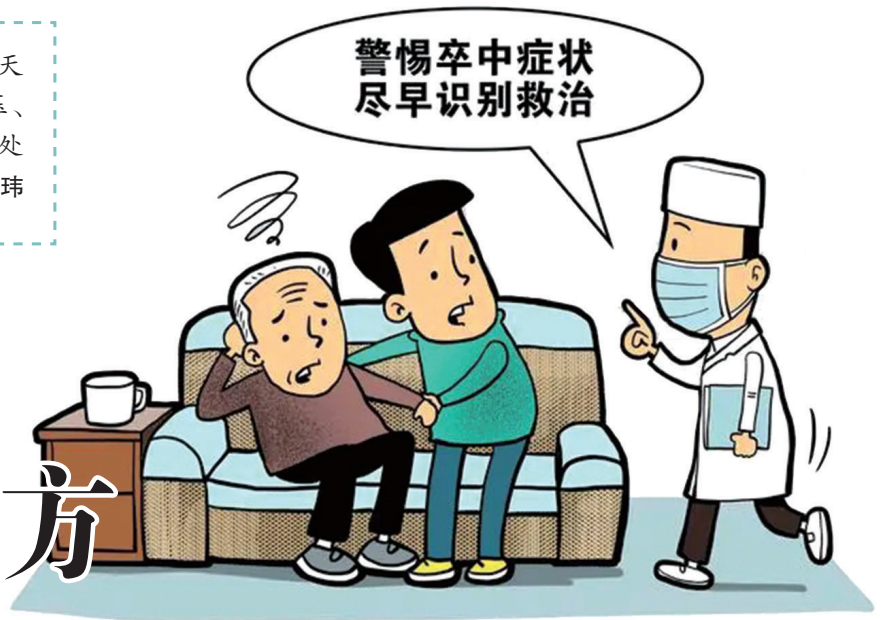


伴随着高温暑热的降临,多种疾病悄然来袭,其中,脑中风就是夏天高发之一,“汗多、体内缺水、血液过黏,加上不当使用空调,有高血压、高血脂、糖尿病等患者易发生中风。”该如何预防中风?发生中风怎么处理?市妇幼保健院急诊科主任於龙给出建议。 ■记者 唐晓玮

该如何预防中风?发生中风怎么处理?

盛夏时节 远离中风有良方



图据新华社

为什么夏季易发生中风?

“中风”即“脑卒中”,俗称“偏瘫”,是由于脑血管突然发生破裂出血或因血管堵塞造成大脑缺血、缺氧而引起的一种中老年人常见的脑血管疾病。中

风具有高发病率、高复发率、高致残率、高死亡率的“四高”特点。

夏天早晚气温变化比较大,老年人心脑血管的负担会加重;第二个是天气

比较热,人体水分丢失比较多,再加上老年人本来血流比较缓慢,血粘度比较高,因此非常容易引起缺血和血管破裂,进而引发脑中风。

发生中风怎么办?

於龙提醒,家中老人一旦出现头痛、头昏、肢体乏力、半身麻木、频频打哈欠等不适时,切勿掉以轻心,不能误认为是“感冒、中暑”或休息不好,子女应第一时间送医就诊。在等待急救人员到来的过程中,可采取以下救治措施:

帮助患者平卧:患者突然发病后保持镇静,避免猛烈摇晃昏迷患者,应帮助患者平卧。

头部略抬高:发现患者发病后协同其他人帮助患者平托到床上,头部略抬高,避免晃动。

开放气道:松开病人衣领,如有呕吐将患者头部偏向一侧以免误吸,导致窒息。

防咬破舌头:如果有抽搐发作,可用筷子或小木条裹上纱布垫在上下牙间,以防咬破舌头。

及时清理口腔分泌物:防止堵塞气道,如果患者有意识丧失,呼吸微弱,脉搏微弱心跳停止,立即行心肺复苏。

如何预防中风?

不要贪凉

夏季空调的温度宜保持在26℃或以上,不能长时间吹冷气,尤其不能用电风扇直吹头部,否则会导致头部受凉,使脑血管发生收缩,从而引起大脑血流量减少而致供血不足,这也是脑中风的常见原因之一。

避免久坐

夏天老年人多喜欢乘凉或者打牌、玩麻将和下棋,如果坐的时间过长,血液流速会减慢,导致大脑供血不足而发生缺血性脑中风。而且夏季老年人多有午睡习惯,若午饭后马上入睡,全身血液流向消化道,加之静卧不动,也会造成大脑供血不足而发生脑中风。

注意饮食卫生

一旦饮食不洁、贪杯或喝冰饮,很容易出现腹泻。此时若不能及时补水或进行补液治疗,就会出现体内水、电解质平衡失调,从而导致血液粘稠、血液循环流速减缓,由此引起缺血性脑中风。保持清淡饮食、多吃新鲜水果蔬菜和粗粮,控盐控糖,不仅能改善大脑循环,还能提高身体的免疫力,减少动脉粥样硬化的发生,从而预防中风。

及时补水

夏季由于出汗多、补水不足、日晒时间过长等原因,会使血压出现进一步降低的情况。高血压患者若降压过快,尤其是在睡前使用降压药,会由于血压

降低、血流缓慢而形成脑血栓,出现缺血性脑中风。

戒烟限酒

吸烟和饮酒都会引起血管应激改变,诱发心跳加速和血压升高,加重动脉硬化,从而诱发中风发生。

快速识别早期症状

发生中风后,患者通常出现三类症状。一是言语障碍,表现为口齿不流利、前言不搭后语。二是肢体障碍,表现为两边脸不对称,一侧嘴角下垂,两侧手臂平举一侧会下垂。三是平衡障碍,表现为失去平衡,不能走直线,走路一脚深一脚浅。如发现以上症状,马上拨打急救电话,并将患者送医。

81岁老人大便频繁 原是肠道长了息肉

医生提醒:易诱发结直肠癌,要早筛早治

■记者 唐晓玮 通讯员 张贤慧

近日,81岁的王奶奶(化名)大便次数明显增多,到当地医院就诊后,肠镜结果显示为结肠多发溃疡,乙状结肠息肉。“恶性肿瘤?肠癌吗?”王奶奶得知检查结果后大惊失色。当地医生表示,病理性质尚不明确,建议去城区三甲医院进一步检查。

王奶奶慕名来到国药东风总医院消化内科求诊,消化内科二病区主任刘祖明仔细查看了王奶奶的检查报告。“刘主任,我听说肠癌要切肠子啊?”王奶奶紧张地询问。“结直肠癌的传统手术方式确实是对病变部位进行开刀切除,我们团队在结直肠癌的治疗领域一直在不断探索,目前,针对高龄、基础疾病多等不能耐受开刀手术的患者,ESD微创技术已经非常成熟了,您大可放心!”刘祖明说。

6月初,刘祖明手术团队为王奶奶行肠镜检查及ESD手术治疗,40分钟后,大小约2.0×2.0厘米的息肉状病变及周围黏膜被完整切除。“我睡了一会儿,手术就做

好了?现在的医疗技术真是太发达了!”王奶奶不禁感慨道。

术后病理结果显示:(乙状结肠)绒毛状-管状腺瘤(Ⅱ-Ⅲ级),这意味着如果不对病灶部位及时进行完整切除,王奶奶的乙状结肠将有极大的癌变风险。

国药东风总医院消化内科专家表示,85%~90%的结直肠癌由结直肠腺瘤转化而来,而约2/3结直肠息肉为腺瘤,因此,大部分结直肠癌和息肉有关,一定要早筛早诊。

刘祖明提醒,绝大多数消化道肿瘤在早期没有特异性症状,患者不易感受到不适,而且部分进展期肿瘤的特异性症状也不典型。普通大众认为没有明显不适就无需进行相关检查,这一错误观念导致约83%的结直肠癌患者确诊时已经发展至中晚期。随着内镜科技带来的器械升级,以及医生手技的广泛提升,肠镜检查手段并不复杂并且已经发展十分成熟,患者只需要遵循医嘱进行充分的术前准备,实现良好的消化道检查条件,就可以顺利的完成检查。

□链接

出现4种症状要小心肠息肉

息肉极易诱发肠癌,肠道原本是很光滑的,免疫系统发生问题,这样就会产生息肉,长时间不进行处理,就会引发癌症。那么,有没有什么症状能够预警呢?

腹痛

一般性的息肉基本不会引起疼痛,如果息肉比较大了,肠道出现了不全梗阻,大便下不去就会引起疼痛。还有,如果息肉扩散的范围比较广,就会刺激肠壁,也有可能引起一些隐痛。

腹泻

腹泻就是大便次数增多。大肠有个很重要的功能就是吸收水分,息肉产生后会刺激肠壁,肠壁受到

刺激后就会加大蠕动,肠道通过不断收缩,使得肠道中的水还没有来得及吸收就被挤压出去了,也就形成了腹泻。

腹泻和便秘交替

原本每天一次的大便量是正常的,如果突然间出现了腹泻和便秘交替,排泄变得不规律了,就要小心。

便血

大便带血,同时大便表面还有一些黏液,接下来又出现一天大便好几次,而且有便不尽的感觉,这个就要注意了。因为很有可能是肠道里面的一个溃疡面在渗血,并且伴有炎症。因此,出现便血一定要尽快去医院检查。