

# 热天警惕脑卒中“偷袭”

## 医生教你如何快速识别和预防

在很多人的印象里,脑梗高发于冬季和早春这样天气寒冷的时节,但其实高温天气也容易发作脑梗等心脑血管疾病。

天气炎热,人体出汗多,如果没有及时补充水分,会导致血液粘稠度增高。同时,人们吃冷饮、吹空调,血管频繁扩张收缩,情绪也容易波动,这些都可能导致脑梗的发病几率。

■记者 叶楚榕



热天进食冷饮冷食,会增加心血管病发作几率。

图/新华社

## 天热吹空调睡觉 45岁男子得了脑梗

上周,45岁的孙先生外出办事,中午回家休息。因天气炎热,他从冰箱里拿出一瓶冰镇饮料一饮而尽,随后洗澡打开空调睡觉。结果一觉醒来,他发现一只胳膊不能动了,同侧的腿也有些麻木。起初他以为是睡觉姿势不对导致的,可过了半小时症状并没减轻。

随后,孙先生来到太和医院急诊科。经检查,孙先生是得了脑梗,也就是俗称的中风,他被紧急转至该院神经内科。因就医及时,孙先生转危为安。

太和医院神经内科卒中中心主任、主任医师艾志兵介绍,孙先生大汗淋漓,身体水分丢失严重导致血液粘稠,喝下冰镇饮料加上吹空调引起血管收缩,再加上他有高血压,多种因素叠加,脑梗就发生了。

“有些患者都不相信自己得了脑梗。”艾志兵介

绍,不少人有认识误区,认为脑梗是老人的“专利”,但是由于现在生活习惯的改变,脑梗的发病已经见于各种人群。同时,市民普遍认为冬天、早春是脑梗的高发季节,其实天气炎热,气温波动大也容易导致脑梗发作。

艾志兵解释,高温导致人体大汗,血压降低,这可能使血管壁的弹性减弱,血液流动变慢,从而增加心脑血管疾病发作的风险;夏日贪冷饮、吹空调,冷热交替,血管频繁舒缩功能障碍,血压大幅波动,脑血液循环障碍,造成脑梗的发生;高温容易引起情绪急躁、激动,诱发脑梗的发生。“天气炎热只是一个诱因,患有高血压病、糖尿病、高血脂症、肥胖或是脑血管狭窄的人,在高温天气下更容易脑梗。”

## 四个症状需要重视 治疗越早效果越好

艾志兵介绍,脑卒中是一种急性脑血管疾病,分为出血性脑卒中、缺血性脑卒中,其中脑梗是缺血性脑卒中中最常见的类型。脑梗是由于脑部血管阻塞,致使血液供应中断或减少,从而导致脑组织因缺血、缺氧而发生坏死的一种疾病。形象地说,就如同农田的灌溉渠道堵塞,庄稼因缺乏水分而枯死。

脑梗急救,重要的一点就是“快”。患者需尽早开通阻塞血管,如静脉溶栓和取栓治疗是目前有效的方法,治疗时间越早效果越好。因此,发现病人脑梗,

要第一时间送医。但很多人不了解脑梗的前兆,导致有些患者错失“黄金治疗时间窗”,最终可能致死或致残。

如何早期判断是否得了脑梗呢?艾志兵介绍,可通过面部、肢体动作的4个症状进行识别。如平衡或协调能力丧失,突然出现行走困难;突发视力变化,视物困难;面部不对称,口角歪斜;手臂突然无力感或麻木感,通常出现在身体一侧;说话含混、不能理解别人的语言。一旦发生发现上述症状应及时就医。

## 六类人容易中招 积极防治远离危险

“生活中,六类人群患脑梗的概率更高。”艾志兵介绍,高血压、高血脂、糖尿病等慢性病会对人体血管造成损害,提高脑梗的发病几率。吸烟饮酒会引起血管状态的应激改变,诱发心跳加快和血压上升,加重动脉硬化程度。对于肥胖人群,过多的脂肪堆积会给血管带来较大压力,影响血液的正常循环。老年人由于血管逐渐老化,弹性减弱,增加患病风险。有脑梗家族病史的人,自身患病的可能性也相对较高。

此外,生活不规律、压力过大、经常熬夜的人群容易出现内分泌紊乱,进而损害血管健康。

艾志兵表示,脑梗虽然危害极大,但是一种可防可控的疾病。我们要注重防治并举、防重于治。预防高温天气脑梗的发生,要做到出汗多时及时补水,避免血液粘稠度增加;不要频繁进出空调房,容易使血管频繁扩张收缩。

天热容易引起情绪烦躁,导致血管神经调节失常,脑血管痉挛收缩,诱发脑梗,保持情绪稳定很有必要;保持规律作息,不熬夜;最重要的积极控制高血压、糖尿病等基础疾病,规范服用预防脑血管病发生的药物。总体来说,脑卒中可防可治,规范预防,积极救治是关键。

## 手指扎入锈钉 竟引发肺栓塞

### 医生:受外伤后要提高警惕

■据《宁波晚报》

手指被生锈的铁钉扎了一下,明明伤口已经结痂,局部也没有异样,竟悄悄引发肺栓塞,幸好被感染科医生及时发现,解除危机。55岁的张先生事后回想不禁后怕。

3周前,张先生高烧40.5℃不退,同时右大腿、右上臂分别出现鸡蛋大小的肿块,红肿热痛。在当地医院经过3天的输液治疗后,症状非但没改善,肿块反而进一步增大。随后,他被转入宁波大学附属人民医院。

入院后,感染科医生得知张先生发病前几天曾被一枚生锈的铁钉扎破右手手指,立即安排他做肺血管造影检查,最终确诊为两肺多发肺段动脉栓塞。

据介绍,肺动脉栓塞是一种极其凶险的疾病,死亡率非常高,会在无明显预兆的情况下突然发生,故有“沉默的杀手”之称。其通常表现为呼吸困难、胸痛胸闷、咯血、晕厥等症状,最主要类型为肺动脉血栓栓塞。引发肺栓塞的血栓多来源于下肢的深静脉,长途旅行、久坐、长期卧床、使用口服避孕药或激素替代治疗药物等,也有可能引起下肢深静脉的血流缓慢、瘀滞,导致血栓形成。

此外,下肢骨折、创伤、手术、反复静脉穿刺、肥胖、吸烟等因素也可能引起静脉血管内皮损伤,诱发血栓形成。还有些特殊类型的肺动脉栓塞,如脓毒性肺栓塞,通常与右心内膜炎有关,多见于静脉药瘾者、植入式导管或起搏器感染者、骨髓炎及脓毒性血栓性静脉炎患者等,张先生恰好就是这种特殊类型的肺栓塞,所幸他没有合并右心内膜炎。

医生提醒,即便是小小的外伤也要提高警惕,如果出现全身症状一定要及时就诊。

广告

## 分类信息

打造十堰生活服务综合资讯平台 刊登热线:15671905200

郑重提示:本版广告所有信息,若有意采用请缜密考察谨防失误!

### 好店好厂好房好楼大甩卖

1.市价近1745万元的大型现代化工厂现仅950万元拍卖出售;2.城区镜潭路上宏锦天地小区少量电梯洋房低至4000元/㎡拍卖出售,一梯两户,户型有87.32㎡二室二厅一卫,118.53㎡及123.58㎡均为三室二厅二卫。首付10万大小户型随便选,详情请加微信公众号“湖北慧诚拍卖公司”查看。电话:13343593588

### 湖北三环车身系统有限公司

招聘装配工20名,电焊工,40岁以下,男女不限,身体健康,月薪5000元-7000元/月,长白班,中午免费就餐,有交通补贴、过节福利,签合同办社保。工作地点:十堰老街(东汽体育馆旁边) 联系电话:13872758660郑经理

### 幸福养老院

服务贴心、老人舒心、儿女放心。价格亲民,欢迎参观,体验入住。地址:张湾供办院内(寺包小区10号楼旁) 电话:17672277000

### 写字楼出租

六堰科器公司七楼有400㎡办公室,商用办公均可,简装有部分基础办公用品,价格面议。电话:15307284671

### 商业门面出售

位于白浪东环世纪广场商业门面一二三层总计3800㎡。均价4600元/㎡起,交通便利,可用于商业、居住,具体电话沟通联系。电话:13635703948

### 十堰人民公园动物园

急招海狮驯兽员3名,男女不限,年龄18-35岁,月薪2500-4500元/月,转正后月休四天,有老师全程指导,提供免费午餐。联系电话:18272336151

### 李二居之酒店转让

张湾区车城路配套处盈利中酒店,连层面积2000㎡,52间客房及独立停车场,酒店证件齐全配套设施完善。电话:13226062777 郇先生

### 靠谱相亲就找晚报红娘

定制一对一匹配、私密相亲沙龙,大型公益相亲活动。电话:13277195200(微信同号)

### 大型激光对外加工

大型激光对外加工,1-16个厚,价格面议,量大从优。地址:十堰市张湾区八亩地创业园(卓豪工贸院内) 电话:13997824918(罗女士)

### 黄金地段招租

位于五堰花鸟市场招租,适合办公、仓储、篮球、乒乓球、棋艺等入驻,190-640㎡不等,合作寻租均可。地址:河北路33号五堰立交桥旁 电话:鲁女士13593733066 陈女士13986915926

### 写字楼招租

六堰大洋百货A座写字楼100-300㎡精装修办公室出租,配套设施齐全,租金50元/㎡,有意面谈。电话:13797839731