

人医急诊一天接诊三例脑中风病人

夏日炎炎,中老年人要防热中风

进入夏季,随着气温升高,一些脑血管疾病发病率也随之上升。19日,市人民医院急诊一连接诊三例脑中风病人。专家提醒,高温天气,人体大量出汗,血液黏度增高,患有高血压、高血脂、糖尿病、脑动脉硬化病史的中老年人要谨防热中风。

■记者 方元



大枣补铁抗疲劳 淡茶降温提精神 吃对食物夏天不犯困

炎热的夏季往往是最容易犯困的季节。天气越热,越是精神不振、哈欠连天。为何一到夏天就这么容易疲劳、困倦呢?因为,夏天昼长夜短、早起晚睡,睡眠不足易使人疲乏。还有一种情况是由于出汗多,体内钾、铁流失,而缺铁易使人食欲降低、贫血。贫血的人工作效率、学习能力及抵抗力都比常人弱。若经常感到疲惫,可能是缺铁导致。那么,如何通过饮食来赶走夏季疲倦呢?

一、主食必须吃

能量最主要的来源是粮谷类、薯类、豆类食物等主食。按照《中国居民膳食指南 2016》推荐,健康人群需要吃 250—400 克谷物类,其中包括 50—150 克全谷物和杂豆以及 50—100 克薯类。减肥人群可适当减少主食摄入量,但不能低于 150 克,以保证能量的供给。

二、多吃蔬菜和水果

新鲜蔬果是钾的主要来源。夏季蔬果较为丰富,根据《中国居民膳食指南 2016》推荐,健康人群每天应食用 300—500 克蔬菜和 200—350 克水果,每天蔬菜最好保证 4—5 种、水果 2—3 种。另外,黄豆、小豆、绿豆等豆类含钾更为丰富,夏季可以多喝绿豆汤,或吃绿豆芽、黄豆芽拌菜。紫菜含钾量较高,做鸡蛋汤或豆腐汤时放少许紫菜,既能提鲜,还可增加钾的摄入量。

三、吃富含铁的食物

铁可以分为肉类食物中的血红素铁和植物性食物中的非血红素铁,非血红素铁需与维生素 C 搭配才能吸收。对素食人群来说,除了吃富含铁的水耳、蘑菇、大枣等食物,还需要吃一些富含维生素 C 的食物。非素食者可通过每天食用 40~75 克瘦肉,每周食用 2~3 次 30 克左右的动物肝脏或血液补充铁元素。

四、补充充足的水分

夏天多喝水不仅可以加快新陈代谢,还可以增加体内血液循环速度,加速降低体表温度。多喝淡茶水能为身体提供一定的钾、镁等矿物质。同时,茶水中含有一定量的咖啡因,可以兴奋中枢神经,对于消除疲劳有一定效果。

据《生命时报》

打完通宵麻将突然瘫了 急诊一天接诊三例热中风

打了一夜麻将,第二天突然头疼,一侧肢体“瘫痪”。19日,家住五堰某小区46岁的王女士被家人送入市人民医院急诊室,值班医生张俊为王女士开了颅脑CT检查,结果显示,王女士是脑出血,也就是俗称的脑中风。经过医护人员紧急抢救,王女士颅内出血被控制,病情趋于稳定。

当天,60岁的李女士也被送入医急诊。李女士一早被家人发现时是躺在卧室地板上,当时李女士意识还清醒,只是半边身子不能动弹,李女士自诉是发病后从床上滚到了地上的。入院后经过CT、核磁共振检查,被确诊为脑梗塞。由于病情严重,被送入ICU抢救治疗。

80岁的张大爷是当天张俊接诊的又一例突发脑血管意外的病人,老人上午沿百二河河道遛弯,中途看人下棋时,突然头一昏,栽倒在地,后被120接回抢救。

一年有两个中风高峰期 气温32℃以上发生几率高

“很多人认为,脑中风(又称脑卒中)在天气变化较大的寒冷时节容易发作,炎热的夏季一般不会发作。其实不然。尤其是患有高血压、高血脂、高血糖、冠心病等疾病的中老年人,在夏季容易发生脑中风。”张

俊告诉记者。

统计资料显示,一年四季,有两个中风高峰期,即气温在0℃以下的隆冬和在32℃以上的盛夏。

进入夏季以来,在急诊室接诊过程中,张俊能明显感觉到脑血管疾病发病率呈现上升趋势。与四、五月份忽冷忽热的天气相比,进入六月以来,持续高温是主要发病诱因,记者查阅后发现,当天十堰市最高气温是34℃。

根据研究,当气温在32℃以上,特别是相对湿度在70%—80%时,体温的调节主要靠汗液的蒸发来散热,人体每天要排出1000毫升或更多的汗水。虽然这对人体防暑有益,但血液循环要比平时高5倍的血流量才能实现,这对老年人或高血压、心脏病病人可谓勉为其难。

“额外”的血液循环负荷,不仅会使血压进一步升高,有发生出血性脑中风的危险,而且当水分补充不足时,还会因血容量不足和血液黏稠而诱发缺血性脑中风;与此同时,由于高温散热的需要,血流向皮肤分配,造成大脑血流量的锐减,这对心血管调节功能不良及因动脉硬化原本供血不足的病人,将进一步加剧大脑的缺血,从而诱发脑梗塞;高温酷热易使人心烦躁,情绪变化较大,引起血压波动,继而诱发中风。

头疼头昏肢体发麻 警惕这些热中风征兆

急诊专家介绍,一旦发现有以下不适症状时,要高度警惕热中风发生的可能。

一是血压突然大幅度波动,且伴有头昏眼花或耳鸣耳聋;二是头昏头痛突然加重或由间断性头痛变为持续性剧烈的头痛,伴有恶心呕吐;三是突然出现一时性一侧肢体发麻、无力或活动不灵,或口舌发麻,吐词不清;四是精神和性格突然发生改变,变得沉默寡言,表情淡漠或急躁多语,烦躁不安,或出现短暂的判断和智力障碍,或突然发生嗜睡状态,即昏昏沉沉总想睡觉;五是突然出现一时性的视物不清或自觉眼前发黑,甚至一时性突然失明,或出现频繁的鼻出血;六是突然发生原因不明的摔跌和昏倒等。

室内外温差超过8℃ 专家教你“五招”防热中风

急诊专家表示,预防热中风从生活中的细节入手。

一是避免在炎热的天气下到户外活动;二是使用空调时室内外温差以不超过8℃为宜,多喝水,即使不渴也要多喝水,保持小便清亮,大便通畅;三是戒烟戒酒,防止血液黏稠度过高,以保证机体良好的供血、供氧;四是经常检测血压、血糖,预防中风首先要重视高血压、高血脂等易引发脑中风的病症,合理安排夏日生活,注意劳逸结合,多吃能软化血管和降血脂的食物,并在医生指导下使用降压药、降脂药;五是老人家一旦出现头痛、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,子女应第一时间送老人到医院诊疗。

公示

白浪天盾50花园小区5号楼、7号楼各业主:
因本小区5号楼和7号楼房屋屋顶漏水进行维修,经各业主同意申请维修基金,现已完工。维修决算金额分别为5号楼1-2单元为4.6万元,3-4单元为4.6万元,7号楼为5万元整。
特此公示
十堰久久建筑工程有限公司
2017年6月24日

公示

东城之星小区各位业主:
因小区维修改造:更换监控、道闸系统,电梯钢丝绳、加装玻璃雨棚,现已维修完毕,决算费用为壹拾捌万肆仟零肆拾玖元伍角捌分。
特此公示
十堰盛荣建筑工程有限公司
2017年6月24日

公示

十堰中东实业有限公司住宅楼屋面维修现已完工,维修费用为:叁万玖仟贰佰捌拾伍元整(39285元)。
特此公示
十堰中东实业有限公司
2017年6月24日

招标公告

我公司拟对钢结构仓库节点维修(两项)进行公开招标采购,现诚邀实力强、信誉好,服务优良的供应商参与投标,相关事宜如下:
一、项目基本情况
1、物流配送中心钢结构仓库节点维修
2、烟站钢结构仓库节点维修
二、报名资格要求
1、投标人必须具有独立承担民事责任能力在中华人民共和国境内注册的法人,具有有效的营业执照,具有一般纳税人资质;
2、具备钢结构工程专业承包三级及以上资质和有效的安全生产许可证;
3、拟派项目经理具有建筑专业贰级及以上注册建造师证书,并具有安全生产考核合格证;
4、具有履行合同所必须的设备和专业技术能力。
三、报名须知
1、报名时需携带的资料:有效的企业营业执照副本和资质证书副本原件及复印件、企业法人证明文件原件及法人身份证复印件、法人授权委托书原件、被授权人身份证原件及复印件、拟派项目经理建造师证书原件及复印件,所有证明文件和复印件加盖公章。
2、报名时间:2017年6月24日至2017年6月28日。
(上午9:00—11:30,下午15:00—17:00)
报名地点:湖北东泰欣源工程咨询有限公司(十堰市公园路6号金色领地A702)
3、联系人:邓轶 电话:0719—8690118 15327950602
十堰金叶阳光连锁商贸有限公司
2017年6月24日

招标公告

我公司拟对2017年烟叶收购包装物资采购项目进行公开招标采购,现诚邀实力强、信誉好,服务优良的供应商参与投标,相关事宜如下:
一、项目基本情况
1、采购内容:烟叶包装麻片(甲)、烟叶打包麻绳、烟叶缝包麻线。
2、供货要求:货物送至各县市烟叶站点
二、报名资格要求
1、投标人必须具有独立承担民事责任能力在中华人民共和国境内注册的法人,具有有效的营业执照,并有相应的经营范围,具有一般纳税人资质。
2、具有同类物资供货经验,具有履行合同所必须的生产、仓储、技术、供货能力。
三、报名须知
1、报名时需携带的资料:有效的企业营业执照副本原件及复印件、企业法人证明文件原件及法人身份证复印件、法人授权委托书原件、被授权人身份证原件及复印件、一般纳税人资质事项通知书原件及复印件,同类物资供货证明原件及复印件,所有证明文件和复印件加盖公章。
2、报名时间:2017年6月24日至2017年6月28日。
(上午9:00—11:30,下午15:00—17:00)
报名地点:湖北东泰欣源工程咨询有限公司(十堰市公园路6号金色领地A702)
3、联系人:邓轶 电话:0719—8690118 15327950602
十堰金叶阳光连锁商贸有限公司
2017年6月24日

司法变卖公告

受竹溪县人民法院委托,依据《最高人民法院关于人民法院民事执行中拍卖、变卖财产的规定》,武汉光谷联合交易所十服公司依法公开变卖以下标的。现将有关事项公告如下:
一、变卖标的
位于湖北省竹溪县丰溪镇境内泉河右支马鞭河上的泗水水电站。变卖保留价:38428913元(第三次拍卖流拍),竞买保证金:200万元。
二、变卖期限及方式
公告期60日,从2017年6月24日至2017年7月8日,如仅有一位竞买人申请报名,该竞买人即以变卖保留价成交,成为买受人;如有两位及两位以上竞买人,则采取网络竞价方式确定买受人;如无人竞买,则在剩余变卖公告期内按先到先得的方式确定买受人(以保证金到账先后作为认定标准)。
三、报名方式
变卖期限内,竞买人持有效证件及缴纳竞买保证金的凭证,至我公司办理竞买登记手续。竞买保证金缴款账户名称:武汉光谷联合交易所十服产权交易有限公司;开户银行:中国银行十堰车站路支行;账号:567758397138。如竞买不成功竞买保证金全额无息退还。
联系人:李先生、刘先生 电话:0719—8892878 8128218
地址:十堰市天津路27号建科大厦12楼
网址:www.sygqcc.com
武汉光谷联合交易所十服产权交易有限公司
2017年6月24日