

久坐突然晕倒 入秋后谨防中风



坐不动、喝水少,体内血液流动不畅,血液黏稠度增加,容易引发缺血性中风——脑梗死。

该院神经内科主任耿昱表示,气温骤降,对于类似王大妈这样患有高血压等疾病的患者来说更是雪上加霜。不按医嘱服药,劳累、兴奋、激动等情绪变化及抽烟喝酒等,都是造成脑中风的危险因素。

耿昱建议,气温明显下降,早晚气温偏低,出门时应及时增添衣物,特别是有高血压等心脑血管疾病的人,要注意养成良好生活习惯,保证充足睡眠,避免情绪大幅波动。

同时要适度补充水分。秋季气候干燥,气温逐渐下降,人体皮肤的毛细血管因而收缩,引起血液的再分配,血液会变得更加黏稠。每天要多喝些水,少量多次,以降低血液黏稠度,可预防中风发生。

此外,一定要重视高血压防治。高血压、高血脂、糖尿病、动脉硬化等是引起中风的根源。预防高血压要坚持健康生活方式,限盐、减重、多运动、戒烟、戒酒、心态平和等。若确诊高血压后,一定要按时服降压药,定期检测。

普瑞康
PRACTICAL
雪莲培养物
红景天胶囊

常跷二郎腿 存在健康隐患

对于很多人来说,都有跷二郎腿的习惯,这看似轻松惬意的动作背后,却隐藏着韧带损伤、下肢血栓等不少健康隐患。

专家提醒,长期跷二郎腿会造成以下四种危害。导致关节周围韧带、半月板、软骨损伤,造成局部疼痛;导致颈、肩、腰背疼痛;导致腓总神经损伤,造成大拇脚趾头翘不起来;长期跷二郎腿也会导致下肢水肿、下肢血栓形成,甚至造成栓塞,带来生命危险。

专家建议,最好不要跷二郎腿,实在要跷,注意把握时间,如5分钟跷左侧,5分钟跷右侧,不要长时间一侧跷。

正确坐姿是抬头挺胸,让腰部和臀部之间形成90度夹角,膝关节和椅背稍微低一点,膝关节轻度打开,与大腿之间的角度大概在110度左右,不要成为90度,这样可以促使腘窝部血管适度放松。

据人民网健康

本报记者 徐小翔 通讯员 宋黎胜

对手一声“胡了”,王大妈懊悔得直拍桌子,下意识想要站起,腿却突然不听使唤,半边身子无力,随即倒地……王大妈立即被送到附近的浙江省人民医院,被诊断为中风(脑梗)。在该院神经内科,国庆长假开始后没几天,已救治10多例中风患者。

“所幸送来及时,在溶栓时间窗内,还可以一搏。”结合病史和影像学检查,该院神经内科主任助理

张圣耐心解释。溶栓后,王大妈手脚无力感明显减轻。王大妈的女儿告诉张圣,母亲本来就有高血压,上一次就因为没好好吃药得了脑梗,住进医院。出院后,家人苦口婆心相劝,老人才听话些,每天按时吃药。但时间一长,又渐渐松懈,这次打了六七个小时的麻将,老毛病又犯了。

张圣表示,打麻将易造成情绪波动,高血压患者更容易在情绪激动时出现因高血压诱发的血管痉挛,从而继发脑供血不足。加上久

气温骤降 呼吸道疾病易发

面对突降低温,呼吸道疾病发生几率有所增加。人们常常以“感冒”来描述自身呼吸道不适,但秋季呼吸道感染疾病往往不仅仅是普通感冒那么简单。那么,秋季容易发生哪些呼吸道疾病?如何做好预防措施?

普通感冒。普通感冒症状有流涕、鼻塞、头痛、咳嗽等,体温有轻度升高或不升高,往往是自限性疾病,一周左右后自愈。普通感冒后不容易发生细菌感染,所以要谨慎使用抗生素。

对于没有并发症的普通感冒,无需进行特别处理。在换季时注意保暖,不能贪凉,尽量在温暖环境下工作生活,注意休息,增加合理运动量来提高免疫,饮用温水或热水,避免带儿童到人口聚集的地方,出门记得佩戴口罩。如果有明显症状如发热头痛要对症治疗,及时遵照医嘱用药。

流行性感冒。流行性感冒俗称流感,有明显季节性,是由流感病毒引起的急性呼吸道疾病,有较强传染性,在每年秋冬都会有一定

程度的传播。

轻型流感和散发型流感很难和普通感冒鉴别,但是症状比普通感冒重,起病急,高热、寒颤、头痛、乏力、全身肌肉酸痛等症状,全身症状重,儿童也会出现呕吐、腹泻腹痛等消化道症状,如有高热不退、发绀咯血、疲乏程度过深等情况就要考虑是否进展为肺炎,防止病情恶化,及时关注患者状况。

及时解热镇痛,运用抗病毒治疗。病情严重的患者应进行隔离,加强公共场所以及室内通风和消毒,在接触患者时要戴好口罩,避免密切接触,注意卫生整理、保持健康生活方式,对于易感人群可以进行疫苗接种。

肺炎。细菌、病毒、真菌及非典型病原体都可以导致肺部的感染,是指终末气道、肺泡和肺间质的炎症,病因复杂。细菌性肺炎是最常见的肺炎,也是最常见的感染性疾病之一,多见于儿童及老年人。

常见症状有发热、咳嗽咳痰、气促等,同时会有胸痛、缺氧的情况,严重的患者可能会出现多器官

功能不全综合征、感染性休克等并发症。需要及时进行病原清查,对症治疗。

肺炎患者需要保持健康生活方式,重视上呼吸道感染病灶的治疗,注意口腔洁净。对于老年人以及有其他基础呼吸道疾病的患者需要注射肺炎疫苗,可预防肺炎球菌引起的肺炎。鼻塞或长期卧床的患者需要预防吸入性肺炎的发生。肺炎患者的治疗需要抗感染治疗,根据多项检查结果进行多方面综合评估。

慢性阻塞性肺疾病、支气管扩张等呼吸道疾病的感染性加重。患者应该严格遵照医嘱坚持日常用药,如果发生病情加重或呼吸困难,应立即就诊,不自行判断病情轻重。避免着凉和做好相应防护措施,尤其应注意手部卫生,保持室内空气的流通,及时更换加湿器的用水,避免吸入刺激性物体,勤喝水,保持健康生活状态,并在用药时及时反馈医生相应身体情况,得到更为精准的治疗。

据人民网

鼓励老年人 常食用大豆制品

在国家膳食指南中,鼓励老年人经常食用大豆及其制品。大豆脂肪含量约为15%-20%,其中不饱和脂肪酸占85%,亚油酸高达50%,且消化率高,还含有较多有利于心血管健康的磷脂。大豆含有的其他植物化学物如大豆异黄酮、大豆皂苷、大豆低聚糖、大豆甾醇等,对预防心血管疾病、骨质疏松、改善女性绝经期症状都有着积极作用。

豆浆的蛋白质和牛奶相当,易于消化吸收,饱和脂肪酸和碳水化合物低于牛奶,不含胆固醇,且含有丰富的植物甾醇,适合老年人和心血管疾病患者饮用。

家庭自制豆浆时要注意,生豆浆或者未煮开的豆浆中,含有抗营养因子,这些物质会引起恶心、呕吐、腹胀腹泻等胃肠症状,因此在制作时一定要将豆浆煮熟煮透。

据《北京青年报》