

九点医刻

不想得中风 做好这几件事还不晚

■指导专家:黄炜 福州市中医院院感科副科长、脑病科副主任医师
□本报记者 邓剑云



脑卒中(俗称“中风”)是我国国民第一位死亡病因



我们常说:
“没有无缘无故的爱,
也没有无缘无故的恨。”

很多人忽视了,大部分的中风都有可控的危险因素,平时如果不好好控制,就容易发生中风!



有哪些是可控的危险因素?
如何应对?



高血压

血压控制不好,容易导致脑出血,还容易堵塞血管导致脑梗死。

△ 预防对策:

坚持长期规律服用降压药,建议控制血压在140/90mmHg以下,若合并糖尿病,控制在130/80mmHg左右,根据血压情况及时调整用药。

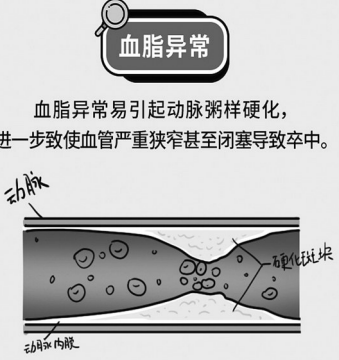


糖尿病

糖尿病易导致微血管病变和动脉粥样硬化,形成血栓。

△ 预防对策:

保持“八九不离十”的血糖控制方针,即“空腹不超过8.0mmol/l,餐后2小时不超过10mmol/l,在9.0mmol/l左右”即可。



血脂异常

血脂异常易引起动脉粥样硬化,进一步致使血管严重狭窄甚至闭塞导致卒中。

△ 预防对策:

注意低脂肪、低胆固醇饮食,适当增加活动量,避免超重或肥胖。



吸烟嗜酒

吸烟、嗜酒也都会损伤血管,促使中风的发生和发展。

△ 预防对策:

及时戒烟、限酒。



房颤

简单形容,房颤就是心脏乱跳、不规律,使得心房内的血流紊乱,形成血栓,血栓掉落堵塞脑动脉,造成缺血性中风。

△ 预防对策:

患者服用抗凝药物,防止血栓形成。

福建卫生报

健康大使



健康大使邀你一起关注“福建卫生报”

本期嘉宾

黄 炜 副主任医师
福建中医药大学附属福州中医院
脑病(神志病)科



短暂性脑缺血发作(TIA)

TIA是指一过性的脑功能障碍,如语言障碍、一侧肢体麻木无力,24小时内完全缓解,反复的TIA是脑梗死的预警。

△ 预防对策:

及时做相关筛查,如颈动脉超声、颅内超声多普勒、核磁共振平扫及脑血管成像、CT脑血管成像等。有心脑血管病史者半年到一年一次,没有基础病者一至两年一次。



卒 中 史

△ 预防对策:

对已发生卒中的患者,应积极预防复发,并进行康复治疗。缺血性卒中者需长期抗凝或抗血小板治疗,出血性中风者要严格控制血压。

福建卫生报

健康大使



健康大使邀你一起关注“福建卫生报”

本期嘉宾

赖繁彩 主任医师
福建医科大学附属第一医院
胸外科

□本报记者 刘伟芳
通讯员 林剑波

天气热,28岁的小张就迫不及待地下水游泳。

小张在水里游了六个来回后,突然感觉胸口疼痛,虽然持续时间短暂,但随后出现了左侧胸闷和呼吸不适,不能平卧。

他们来到福建医科大学附属第一医院胸外科,赖繁彩主任医师团队检查后发现,小张得的是“左侧自发性气胸”,立即进行胸腔穿

游泳 把肺游“炸” 瘦高个男性最容易中招

刺,症状得到缓解。

什么是“气胸”?

“气胸”主要是指气体进入胸膜腔,造成胸膜腔积气的情况。因空气进入胸膜腔会使胸膜腔压力增大,进而压迫肺组织,使其塌陷,故又称肺萎陷。

气胸是一种常见的急症,一般会在年轻人当中出现,身材比较瘦长的男性居多,男性多于女性。“瘦高个”男士肺部弹性纤维发育不良,

导致肺泡壁弹性减退,小肺泡扩张成肺大疱,当剧烈活动或提取重物时,就会使肺大疱破裂,空气进入胸膜腔,出现呼吸困难的情况。

这些症状要警惕“气胸”

咳嗽、胸部疼痛、呼吸困难。

出现胸部疼痛一般是突发性的,在背部或者是腋下都容易有疼痛感出现。而出现胸痛的时候,会感觉持续性的尖锐疼痛或者是刀割般痛感。