

医事观察

中风前 抓住“求救信号”

世界卒中日



□本报记者 刘伟芳

中国卒中学会发布的流行病学调查数据表明,我国现有卒中患者1494万人,每年新发卒中330万人,每年因卒中死亡154万人。

10月29日是第18个“世界卒中日”,预防和筛查是远离中风最好的办法。

秋冬季 卒中患者翻番

一场秋雨一场寒。近日,福建骤然冷了下来。随着气温的降低,不少疾病就找上门来。

福州59岁的林先生最近就遭遇了一场中风意外。

几天前,林先生早起时发现自己言语有些含糊,还有些轻微头晕,但因为没有出现偏瘫症状,林先生就没太放在心上,只是在家休息。可2天过去,症状还没有缓解,林先生这才慌了起来,到了福建中医药大学附属第三人民医院脑病科就诊。

林先生被诊断为脑梗死,由于没有及时就诊,因此错过了溶栓的治疗机会,是否能恢复如初,尚无法确定。

“秋冬季是卒中的高发季节,天气越冷,发病率越高。以我们医院为例,往年秋冬季的患者会比其他季节多1倍左右。”接诊的林维志副主任医师表示。

读懂卒中发生前的“求救信号”

脑卒中的重要特点是突发性,但其实卒中发生前,很多是有“求救信号”的,这就是短暂性脑缺血发作,俗称“小中风”。

有统计显示约1/3甚至更多的脑卒中发病前会有小中风,这是因为输送到脑部的血液和氧气暂时中断所致。

小中风的症状表现通常发生时间很短(如2~3分钟),如突然出现面部胳膊腿脚麻木,手脚活动不方便、发重、发沉、不灵活,拿的东西掉在地上,舌根发硬、口齿不清、说不出话,头晕,行走不稳、平衡障碍,还可能出现视物模糊、黑朦等的症状。但是这些症状都是一过性,大多在发作后1小时之内自行缓解。

然而它却是有力的预兆,如不积极预防,真正的脑卒中将会在短期内发生。但是90%的患者是可以避免的,中国有2000多万的小中风患者,患者小中风发作,如未经适当的治疗而任其发展,则有1/3的患者会发展为缺血性卒中,因此它是中风高发的重要推手。由于小卒中没有典型的卒中症状,多为一过性,因此,很容易被患者和家属忽视,从而导致悲剧的发生。

因此,如果出现上述症状,应及时就医。

中风不再是中老年人的专利

□本报记者 张帅

最新的一项研究显示,全球25岁以上的群体,1/4有中风风险。

近日,福州33岁男子小辰就因不良生活习惯引发脑梗死。

小辰和朋友经常一起吸烟、喝酒、唱歌和打牌。每天要抽一两包烟,喝一两次白酒,每次大约一斤,直到深夜才休息。饮食也不加节制,胡吃海喝。6年前,他就查出患有糖尿病、高血脂和高血压,体型也越来越肥胖。然而,小辰并未重视。

一个月前的一天早晨,小辰起床时发现左侧手脚软弱无力,起床困难。家人发现他口角歪斜,讲话含糊不清,时不时还流口水。

在家人和朋友的劝说下,他前往福建省级机关医院就诊。

福建省级机关医院神经内科主任医师林细康诊断为“脑梗死”,也就是缺血性中风。但因为已错过“黄金救治时间”,只能采取保守治疗。

“中风已不再是中老年人的专利,越来越明显地出现了年轻化趋势。”林细康说。

导致中风年轻化的原因有以下几点:

不健康的饮食习惯,长期食用高盐、高糖、高胆固醇的食物,如偏重煎煮油炸的外卖、快餐,会导致高脂血症、肥胖等疾病的产生,最终导致中风等心脑血管意外;

不吃早餐会使血容量进一步减



少、血液黏稠度更高,容易在本已狭窄的动脉里形成血栓而导致中风;

吸烟者患中风的危险性比不吸烟者高4倍,因为烟草中含有的多种有害物质会损害血管内皮,导致动脉硬化和血栓形成;

酗酒加速体内动脉粥样硬化、斑块形成,同时还促进体内血小板聚集、血管内血栓形成;

频繁熬夜使人体处于高压状态,使体内的生物钟紊乱,心率增快、血管收缩、血压增高,引发脑血管意外;

一些年轻人自恃年轻,疏于健康管理,因而不能及时发现慢性病,导致过早地发生中风。



男性健康日

50%的男性 至少得一次前列腺炎

□本报记者 刘伟芳

前列腺是男人一生中最重要的朋友,它陪伴男人走过了人生最重要的节点,但也是男人最容易出问题的地方。

据统计,50%的男性一生中都会至少得一次前列腺炎,而且不仅仅局限于年轻人。

尿频尿急 前列腺炎秋冬高发

福州的王先生今年47岁,最近一段时间,他出现了尿频尿急、夜尿次数增多的情况。王先生以为是泌尿系统感染,于是,就到了福建省老年医院泌尿外科就诊。

取前列腺液按摩液进行常规及细菌培养后,王先生被确诊了前

列腺炎。

“前列腺炎是成年男性的常见病之一,大约有50%的男性在一生之中的某个时期会受到前列腺炎的影响。秋冬季节是高发期。”接诊的李新伟副主任医师表示,秋冬季节气温转凉,寒冷使交感神经兴奋性增强,导致前列腺腺体收缩、腺管和血管扩张,造成慢性充血。慢性充血导致尿道内压增加,严重时引起逆流,加重了前列腺液的淤积,导致男性前列腺发病。

此外,秋冬季气温偏低,户外运动减少,久坐使得前列腺受到长期的压迫而充血、水肿,诱发前列腺炎。当然,季节只是很小一部分因素,不良的生活习惯如吸烟、酗

酒、熬夜、嗜辛辣食品、憋尿、过度性生活、久坐等因素都容易增加前列腺炎的患病率。

急性治疗要快 慢性治疗要坚持

前列腺炎有急性和慢性两种,其中急性前列腺炎的症状为:突然发病,有寒战、发热、乏力等全身症状。急性前列腺炎会危及生命,如果出现排尿困难或排尿疼痛,一定要立即去医院,接受抗生素治疗。及时治疗,一般可在2~4周内彻底缓解。

更多人遇到的是慢性前列腺炎,主要表现为尿急尿痛、下腹部疼痛和性功能障碍等症状。目前慢性前列腺炎无法“药到病除”,症

状轻的可通过调节生活习惯、体育锻炼后自愈,治疗的关键是改变不良生活习惯、加强自我管理,做到:

“三少”:即少坐、少憋(尿和精液)、少辣(包括少喝酒);

“一多”:多运动。可适当增强腰、背、腹等核心肌群的训练,或深蹲等增强臀部和下肢力量的训练。

李新伟提醒:要持之以恒,至少坚持3个月到1年才见效。

■实用招

温水坐浴

这是保护前列腺的最简单最便宜的方式,通过直接接触会阴部局部,可以扩张血管、改善前列腺的微循环、减少局部炎症反应。