



预防脑梗死要趁早



脑梗死,俗称脑梗。它是一种很可怕的疾病,发病率高,致残、致死率高,复发率高,发病急,而且疾病负担重。春夏、秋冬高发,天寒尤甚。近年研究显示,我国有 40% 的脑梗患者,居全球首位。近 30 年,发病率不断上升,并呈现年轻化趋势。它是

一种可防可控的疾病,早期筛查、早期干预可取得显著效果,但实际生活中,我国相关防治知识的知晓率较低,对脑梗早期症状知晓率仅为 7.6%。提高国民对脑梗防治知识的了解,从而有效降低发病率和病死率,宣教工作意义重大。



出诊名医

李兰红,主任医师,太原市第二人民医院神经内科主任,兼任山西省医学会神经病学专业委员会委员、山西省医师协会神经内科医师分会常委、山西省卒中学会理事等职。擅长脑血管疾病、头痛、头晕、认知障碍、周围神经病变、帕金森病等神经系统常见病的诊疗。

脑梗危害大

门诊现场: 70 岁的刘阿姨突然言语不清,持物不稳。她常年有高血压和糖尿病,很是担心。来医院一查,结果还是吓了她一跳:急性脑梗死!

李兰红:“中风”,很多人不陌生,它还叫脑卒中,脑卒中里有两种类型,一个叫脑梗死,俗称脑梗,另一个叫脑溢血或脑出血。它们分别是脑的供血动脉突然堵塞或破裂所导致。其中脑梗死占比达 85%,患者多见于 40 岁至 75 岁中老年人。

造成脑梗死的原因,主要是脑血栓形成和脑栓塞。大脑的血管发生病变,血管壁长出斑块。这个叫

“栓子”的家伙,导致血管狭窄,影响血液流动,堵住了大脑动脉血管,造成脑细胞的缺血、坏死,形成缺血性的病灶,这就是脑血栓。来自身体别处血管的“栓子”,卡在脑血管里,造成脑血管闭塞,这是脑栓塞。脑血栓是造成脑梗死的“主犯”,占 60%。

患者脑梗后,可表现为头晕乏力、记忆减退、反应迟钝、偏瘫、偏盲、饮水呛咳、失语、口角歪斜等症状,严重者甚至危及生命。梗死的部位和面积大小,都直接影响患者的具体病变和愈后生活质量。

有的患者会在治疗后留下后遗症,

很难恢复如初。不但会给患者生活起居带来不便,还会给家庭造成经济负担。

诱发脑梗的危险因素包括不可干预和可干预的危险因素。不可干预的危险因素包括性别、年龄、种族、遗传因素和出生体重。这些因素无法干预,但可帮助评估个体罹患脑梗的风险。可干预的危险因素包括高血压、糖尿病、血脂异常、吸烟、饮酒、饮食和营养、缺乏身体活动、超重与肥胖、高同型半胱氨酸血症、睡眠呼吸暂停、偏头痛等。针对上述危险因素,在高危人群及广大群众中提倡健康的生活方式十分必要。

身体可报警

门诊现场: 45 岁的吴先生出现头晕伴呕吐不适症状,很快又出现了口角轻度歪斜的症状。

李兰红:经了解,他发病前休息不好,既往有高血压病史十多年。结合检查,诊断吴先生急性脑梗死。生活中,如果手脚突然不利索了,说话吐字不清楚了,腿脚走路不稳当了,口角歪斜了,这都是非常有代表性的脑梗表现。

实际上,脑梗死症状早期可以快速识别。如果掌握相关知识,可以及时帮到需要者。

比如,中风 1-2-0 三步识别法:“1”是指“看到 1 张脸(口角歪)”,“2”是指“查两

只胳膊(一侧不能抬)”,“0”是指“聆(零)听语言(说话不清楚、大舌头)”。若发现异常,应立刻拨打急救电话 120。

还有,FAST 快速评估法:“F”(Face)脸部:让患者微笑一下,如果微笑时面部不对称,提示患者面瘫;“A”(Arm)手臂:让患者双手平举,如果 10 秒内一侧肢体下落,提示肢体瘫痪;“S”(Speech)语言:让患者说一句较长的话,如果不理解、说话有困难或者找不到词,提示语言障碍;“T”(Time)时间:上述症状为疑似脑梗,请立即拨打 120。

五官变化、身体异常,当这些身体警报一拉响,别犹豫,赶紧上医院!

公众急救意识要提升

门诊现场: 50 多岁的李师傅一觉醒来,发现右胳膊抬不起来,右腿麻木无力,不能行走。他说,前一天干了一天活,回家后发现胳膊不舒服,以为是受累了,不承想,第二天情况更为糟糕。

李兰红:经询问和检查,确定李师傅脑梗死。由于错过了 4.5 个小时激活剂、6 小时静脉溶栓的黄金救治时间,只能为其采取其他治疗措施。

救治脑梗死具有极强的时间依赖性,急性期的脑梗患者若能得到及时有效的治疗,可大大降低病死率和致残率。对于脑梗患者,溶栓治疗可以使 13% 的患者迅速痊愈,20% 的患者显著改

善;取栓可以使 50% 的患者病情改善,但溶栓和取栓都有严格的时间窗,每延误 1 分钟,就会有 190 万个脑细胞死亡。我国目前脑梗死溶栓率仅为 7%,93% 的患者错过了治疗的黄金时间,所以,提高公众脑梗死急救意识至关重要。

一旦出现疑似脑梗症状,奉劝人们不要大意,应立即去有治疗条件的医院尽快明确病因,及时接受治疗。

另外,我国脑梗后复发率高达 17.1%,因此二级预防也很重要。患者抗栓治疗一定要遵医嘱,定期复查。

记者 张国英



认识类风湿关节炎

周晓莉

王女士今年 42 岁,5 个月前双手手指肿痛,早起感觉手指肿胀僵硬,不能灵活屈伸,朋友告诉她这是得了风湿病,于是王女士到药店买了风湿药,服用后疼痛不见好转反而更严重,全身关节也开始疼痛。情急之中,她来到医院,检查后确认得了类风湿关节炎,经过系统的治疗,关节疼痛缓解后高高兴兴地出了院。

◆ 类风湿关节炎是啥病

类风湿关节炎是一种以关节炎症为主要表现的慢性病,与自身免疫系统紊乱有关。这就好比滑膜有了炎症,会将软骨、骨头等一点点“吃掉”,损害关节周围的韧带、肌肉。类风湿关节炎是上百种风湿病中的一种,但是类风湿关节炎≠风湿病。

◆ 为什么会得这个病

到目前为止,还没搞清楚为啥会得类风湿关节炎,但可能与遗传、感染、性激素等有关,不过类风湿关节炎更加“偏爱”育龄期女性。

◆ 类风湿关节炎的常见症状

关节肿胀、疼痛,遍及全身,痛彻心扉,以手、脚、膝最为常见;双手僵硬、活动不灵活,早晨起床时最明显。如果病情没有得到及时控制,会发生关节变形,甚至生活不能自理。严重的会累及心肺等脏器。

◆ 类风湿关节炎怎么治

1. 认准四大大事实
- ① 类风湿关节炎是免疫系统疾病,天气变化、劳累等是诱因;
- ② 类风湿关节炎目前无法根治,只能控制病情;
- ③ 类风湿关节炎是慢性病,会伴随终身;
- ④ 类风湿关节炎在正规医院风湿免疫

科医治,缓解疼痛、延缓病情进展、减少残疾的发生是能够做到的。

2. 不要盲目自治:出现关节肿痛时,不要盲目到药店买药,更不要轻信民间偏方,及时在有经验的风湿科医生指导下尽早诊断、规范治疗很重要。

3. 选择中西医结合治疗:类风湿关节炎的治疗包括:西医治疗、中医治疗。西医治疗主要有消炎止痛药、糖皮质激素、改善病情药物、生物制剂等。中医治疗:包括中药及中医疗理,中药是在辨证论治结合个人体质基础上的精准治疗,一些中成药并非适合所有患者。中医疗理有针刺、艾灸、中药熏洗等,控制症状,安全有效。

类风湿关节炎是长期、慢性、反复发作的疾病,需要坚持治疗,合理用药;中西医各有所长,建议中西医结合治疗,扬长避短,发挥优势,减少副作用。

◆ 日常护理如何做

除了药物治疗,平时保养也很重要。保持心情舒畅;避免进食生冷食物,注意营养均衡;避免过度劳累;避免寒冷、潮湿的环境;温水洗漱,热水泡脚;关节疼痛发作的时候,宜静养,以休息为主,疼痛缓解后宜进行功能锻炼,如手指操、快走或散步、太极拳、八段锦等,但应避免剧烈运动,如爬楼梯锻炼、深蹲起立等。

(作者单位:山西省中医院风湿病科)



误区警示

作为人体抵御病毒的第一道防线,免疫系统有 70% 的工作需要在肠道中完成。一些习以为常的饮食习惯,不仅伤害肠胃健康,还可能对免疫力造成损害——

1. 不吃早餐

长期不吃早餐会导致营养不良、免疫力下降及过早衰老等问题。

2. 饥一顿饱一顿

人体肠道免疫功能具有昼夜节律,如果进食时间无法预测,肠道免疫系统会无所适从,该活跃时不活跃,该休息时过度紧张,易造成肠道慢性炎症,抵抗力也会跟着降低。

3. 蛋白质吃太少

蛋白质是免疫细胞的重要组成部分,如果摄入不足,免疫细胞无法及时修复和增殖,会导致免疫力低下,易被感染。

建议:成人补充蛋白质可采用“1+1, 2+2”吃法,即除了吃足主食之外,还需要 1 袋牛奶(250 毫升)、1 个鸡蛋、一两瘦肉(红肉和白肉各一两)和一两豆制品。

4. 主食吃太少

富含碳水化合物的主食是机体能量的主要来源,并具有保护蛋白质的作用。主食吃太少,大量蛋白质会像柴禾一样被燃烧掉来供能,时间长了会带来脱发、皮肤状态变差、免疫力下降等问题。

建议:成人每天摄入谷类 200~300 克(其中全谷物 50~150 克),薯类 50~100 克。可用山药、芋头、红薯等薯类代替部分主食,其富含具有免疫活性的黏蛋白,对提高抵抗力有一定帮助。

5. 水喝太少

摄入充足的水分有助排出代谢废物,机体缺水时会导致免疫力低下。

建议:在温和气候条件下,低身体活动水平成年男性每天喝水 1700 毫升,成年女性每天喝水 1500 毫升。每隔 2~3 小时喝杯水,一次喝 200 毫升左右。

6. 盐吃太多

吃盐过多除了不利于控制血压,还会扰乱肠道菌群,使中性粒细胞(一类免疫细胞)杀死细菌的能力明显降低,并减少中性粒细胞的产生量,从而降低全身免疫功能。

建议:成人每日盐摄入量不宜超过 5 克,高血压患者应控制在 2~3 克。

7. 糖吃太多

过量摄入添加糖会导致免疫系统功能紊乱,降低抗感染能力。

建议:成人每天添加糖摄入量不超过 50 克,最好控制在 25 克以下。

8. 酒喝太多

过量饮酒会损伤肝脏,消耗大量的 B 族维生素,还会导致免疫力下降。

建议:最安全饮酒量为 0。如不得不喝酒,成年人一天摄入酒精量不超过 15 克,相当于啤酒 450 毫升、葡萄酒 150 毫升、38℃ 白酒 50 毫升、50℃ 白酒 30 毫升。

9. 保健品吃太多

保健品是一种特殊食品,过量服用会加重肝肾负担,还会导致机体代谢紊乱和免疫力下降。

建议:补充营养首选食补,若想服用保健品,应听从医嘱。

饮食坏习惯『吃掉』免疫力

赵炎