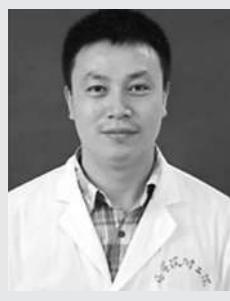


专家问诊

突感乏力、突发失语或是脑血栓所致

临近年关，职场人更加繁忙，更应注重劳逸结合

■记者王艳



临近年底，做销售工作的李先生工作比较繁忙，每天吃睡不定时，有时甚至顾不上喝水。前几天早上起床时，他突然感觉左侧肢体没有力气，话也说不清，家人马上将他送往医院就诊，经检查诊断为脑血栓。

脑血栓并非老年人专利

温州医科大学附属第二医院神经外科副主任医师尹波介绍，脑血栓一般指脑血栓形成，是脑动脉主干或皮质支动脉粥样硬化导致血管增厚、管腔狭窄闭塞和血栓形成，引起脑局部血流减少或供血中断，脑组织缺血缺氧导致软化坏死出现局灶性神经系统症状。

脑血栓是急性脑血管病，致残率和病死率都比较高，是临床上的多发病和常见病。中老年发病率较高，国内外医学统计资料表明：脑血栓的致死率几乎占所有疾病的首位，有人将其称为“第一杀手”。

该病常年均可发病，但多在

季节变化比较显著的时期形成发病高峰。脑血栓形成后，轻者表现为一侧肢体活动不灵活，感觉迟钝、失语，严重者可出现昏迷、大小便失禁，甚至死亡。

脑血栓多发生于50岁以后，男性略多于女性。不少人认为脑血栓是中老年人的专利，年轻人不会得脑血栓。尹波表示，这种想法是错误的，医院急诊科也时常遇到三十多岁的年轻患者。越来越多的研究证明，脑血栓形成已逐渐趋向于年轻化。

脑血栓的发病有前兆

脑血栓发生的部位不同其临床症状也不一样，如发生在大脑半球，临床上可出现“三偏症”即偏瘫、偏盲、偏颇感觉障碍，或失语及精神失常。如发生在小脑或脑干，可出现剧烈眩晕、呕吐、呃逆、发音嘶哑、走路不稳、四肢瘫痪等。那么脑血栓的前兆有什么表现，如何早期发现呢？

尹波介绍，眩晕是脑血栓的前兆中极为常见的症状，可发生在脑血管病前的任何时

段，尤以清晨起床时发生得最多。此外，在疲劳、洗澡后也易发生。特别是高血压患者，若1~2天反复出现5次以上眩晕，发生脑出血或脑梗死的危险性增加。

另外，由于脑血管供血不足，患者突然口眼歪斜，口角流涎，说话不清，吐字困难，一侧肢体乏力或活动不灵活；面、舌、唇或肢体麻木；也有的表现眼前发蒙或一时看不清东西，耳鸣或听力改变；精神萎靡不振，老想睡觉或整日昏昏沉沉；也有患者会出现短暂的症状消失等。这些都是可能的脑血栓的前兆表现，应及早到医院进行检查治疗。

生活规律、劳逸结合预防脑血栓

脑血栓发生后，轻者经过治疗后短期内可以完全恢复，但多数患者易长期遗留难以恢复的肢体功能障碍，生活不能自理，给家庭及社会带来沉重的负担。

因此，预防脑血栓的发生或捕捉发生脑血栓前的警告信号，尽早采取防病措施，是

极为重要的。

生活不规律，劳累过度或休息不好易引起血压波动或血液循环发生改变，易引起脑血栓的形成。高脂食物可使血脂进一步增高，血液粘稠度增加，动脉样硬化斑块容易形成，很容易导致脑血栓复发。烟毒可损害血管内膜，并能引起小血管收缩，管腔变窄，容易形成血栓，酗酒是引起脑血栓的诱因之一。暴怒或长期忧郁、焦虑，可引起血管神经调节失常，或导致脑血管收缩，也是诱发脑血栓的重要诱因。

因此，尹波提醒，预防脑血栓需要注意调整饮食结构，注意高蛋白、高纤维素、低糖、低脂的两高两低饮食，忌高脂肪、高热量食物，比如忌食或少吃肥猪肉、肥羊肉、肥牛肉、肝、内脏、花生等含油脂多、胆固醇高的食物；也不要采用油炸、煎炒、烧烤等烹调食品，戒烟限酒。

另外，临近年关，职场人工工作繁忙，但生活要有规律，保证充足的睡眠，劳逸结合，保持情绪稳定，加强体育锻炼。



王来法与职工对话健康

“心如刀绞”如何急救

问：在一次线路检查中，跟我一起的同事突然手捂着胸部附近，感觉非常疼痛，脸色很不好，这种状况大概有近5分钟左右，怪吓人的。后来得知，原来是心绞痛。王医师，一般什么情况下会出现心绞痛，该如何缓解疼痛呢？

答：心绞痛是冠状动脉供血不足，心肌急剧的、暂时缺血与缺氧所引起的以发作性胸痛或胸部不适为主要表现的临床综合征，直接发病原因是心肌供血不足。从大量的临床来看，男性比女性更容易患心绞痛，劳累、情绪激动、饮食过饱、天气过热过冷等容易诱发心绞痛。

发生心绞痛不要太慌张，要正确认识它、对待它。心绞痛属中医学胸痹、心痛范畴，是内科常见病、多发病。胸痹、心痛之名见首于《黄帝内经》、《灵枢·厥病》中称“痛如锥针刺其心”等有关心痛的主要症状描述，与现今临床表现颇相吻合。张仲景在《金匮要略》中，将胸痹、心痛合而言之，认为胸痹心痛之轻者，仅见“胸中气塞，短气”，重者则见“胸背痛”，甚至“心痛彻背，背痛彻心”，并指出“胸痹缓急”，即心痛有时缓和有时急剧的发病特点。

心绞痛的病因病机，其发病与体质虚弱、年老体衰、情志失常有关，终致气血阴阳失调，产生气滞、血瘀、痰浊、寒凝等病理变化，使脏腑功能紊乱。

而发病。

“心主身之血脉”，心绞痛一般是气虚引起血瘀，血瘀又影响气的流畅，而致心脉瘀滞，引起疼痛及舌质紫黯。中医治疗方法主要有从肝论治，心主血脉，肝主藏血调畅气机，肝气失调可致心血瘀阻发为心病；从胃论治，胃之大络名曰虚里，贯穿络肺，注于心前。

心绞痛发作时，有的患者只需要停止活动，稍事休息，疼痛就可缓解或消失；有的心绞痛患者在发作时就需要舌下含服硝酸甘油、速效救心丸，才能在3~5分钟后缓解；也有一些心绞痛患者，靠单次含化硝酸甘油往往不能缓解症状，需要多次含化硝酸甘油，还要静脉点滴硝酸甘油，才能缓解。

在缓解期，就需要调节饮食，特别是进食不应过饱，禁绝烟酒。调整日常生活与工作量，减轻精神负担。在初次发作（初发型）或发作频繁、梗塞后心绞痛等疑为心肌梗死前奏的患者，应休息一段时间，使用作用持久的心绞痛药物，以防心绞痛发作。

在预防方面，要少吃盐，控制脂肪的摄入，戒烟戒酒，避免食用动物内脏和刺激性或胀气食物，多吃富含维生素和膳食纤维以及利于改善血管的食物，比如新鲜蔬菜、水果、粗粮、大蒜、洋葱等，特别要注意少食多餐，切忌暴饮暴食。

王来法 杭州江南胃胆病研究所所长，杭州市中医药协会中医民间特色专业委员会主任委员，中华中医药学会传统诊疗技术与验方整理研究分会常委。

擅长用中医药治疗疑难胃病、胆病、结石病、肿瘤等，尤其对慢性萎缩性胃炎、胃恶变等治疗领域有深入研究和独到见解。著有《慢性萎缩性胃炎》和《胃病康复之路》、《胃肠病调摄》、《标本兼治看胃病》等专著和医学论文40多篇。其中《标本兼治看胃病》等两本书籍已经被美国哈佛大学和耶鲁大学图书馆收藏。

健康常识

“风”和“湿”不是风湿病元凶

及早检测抗体 找对病因好治疗

■记者王艳

这是因为类风湿关节炎会导致身体对维生素D变得不敏感。报告作者、伯明翰大学的路易莎·杰弗里指出，对于那些已经出现类风湿关节炎的患者来说，仅简单地补充维生素D还不够，补充量可能要比正常水平提高更多。医生也可以为病人提供新疗法，从而修正或绕过关节内免疫细胞对维生素D不敏感的问题。

下一步，研究人员希望深入分析为什么类风湿关节炎会导

致身体对维生素D变得不敏感，以及如何克服这一障碍。研究成果已刊登在美国《自体免疫力杂志》上。

省疾控中心提醒，为降低人感染H7N9流感病毒发生的风险，市民朋友在日常生

活中应尽量避免直接接触活禽类接触史等，并在医生指导下正规治疗和用药。

禽类、鸟类或其粪便；接触后，须尽快用肥皂和洗手液洗手；老年人、有慢性基础性疾病或免疫低下的人更要注

意避免活禽接触；不要购买活禽自行宰杀，不购买无检疫证明的鲜、活、冻禽畜及其产品；生禽、畜肉和鸡蛋等一定要烧熟煮透，加工处理生禽畜肉和蛋类后要彻底洗手；应注意饮食卫生，食品加工过程中要做到生熟分开；培养健康的生活方式，加强体育锻炼；若有发热及呼吸道症状，应戴上口罩，尽快就诊，切记要告诉医生发病前的禽类接触史等，并在医生指导下正规治疗和用药。

以上，出现呼吸困难，可伴有咳血痰；可快速进展出现急性呼吸窘迫综合征、休克、多器

官衰竭等，甚至死亡。

研究表明，活禽市场暴露

是人感染H7N9流感发病的

危险因素，携带病毒的家禽及

其排泄物、分泌物可能是人感

染H7N9流感病毒的传染来源。

尽管我省各地市的主城区

永久关闭活禽交易，但主城区之外仍有从事活禽交易的行

为，目前新出现的病例中，农

村病例所占的比例较大。

省疾控中心提醒，为降低人感染H7N9流感病毒发生的风险，市民朋友在日常生

活中应尽量避免直接接触活

禽类接触史等，并在医生指导下正规治疗和用药。

禽类、鸟类或其粪便；接触后，须尽快用肥皂和洗手液洗手；老年人、有慢性基础性疾病或免疫低下的人更要注

意避免活禽接触；不要购买活禽自行宰杀，不购买无检疫证明的鲜、活、冻禽畜及其产品；生禽、畜肉和鸡蛋等一定要烧熟煮透，加工处理生禽畜肉和蛋类后要彻底洗手；应注意饮食卫生，食品加工过程中要做到生熟分开；培养健康的生活方式，加强体育锻炼；若有发热及呼吸道症状，应戴上口罩，尽快就诊，切记要告诉医生发病前的禽类接触史等，并在医生指导下正规治疗和用药。

禽类、鸟类或其粪便；接触后，须尽快用肥皂和洗手液洗手；老年人、有慢性基础性疾病或免疫低下的人更要注

意避免活禽接触；不要购买活禽自行宰杀，不购买无检疫证明的鲜、活、冻禽畜及其产品；生禽、畜肉和鸡蛋等一定要烧熟煮透，加工处理生禽畜肉和蛋类后要彻底洗手；应注意饮食卫生，食品加工过程中要做到生熟分开；培养健康的生活方式，加强体育锻炼；若有发热及呼吸道症状，应戴上口罩，尽快就诊，切记要告诉医生发病前的禽类接触史等，并在医生指导下正规治疗和用药。