



■新华社

有一种病,可以瞬间让你白眼歪斜、肢体麻木、瘫痪在床,这就是脑卒中。10月29日是“世界卒中日”,脑卒中有何危害?危险因素有哪些?怎样预防脑卒中发生或复发?

什么是脑卒中?

脑卒中俗称“中风”,是一种急性脑血管疾病,是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致脑组织损伤的疾病。脑卒中发病急、病情进展迅速、后果严重,可导致肢体瘫痪、语言障碍、吞咽困难、认知障碍、精神抑郁等。

中日友好医院神经内科主任医师刘尊敬介绍,脑卒中具有发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高和经济负担高的“五高”特点,是威胁我国国民健康的主要慢性非传染性疾病之一。

“脑卒中在成人致残主要原因中排在第一位。”刘尊敬说,目前我国脑卒中死亡率有一些下降,相关救助手段有一定提高,但脑卒中患病人数依然非常多。

脑卒中的危险因素有哪些?怎样预防脑卒中发生或复发?

刘尊敬说,可干预的危险因素包括高血压、糖尿病、血脂异

常、房颤、吸烟、酒精摄入、不合理膳食、超重或肥胖、运动缺乏、心理因素等。其他一些不良习惯也是引起脑卒中易发的因素,同时年龄增长也是导致脑卒中发生的一个原因。

脑卒中可防可控。专家表示,养成健康的生活方式,定期进行脑卒中危险因素筛查,做到早发现、早预防、早诊断、早治疗,就可以有效防治脑卒中。在日常生活中,公众需要注意保持清淡饮食和情绪稳定,防止过度劳累,同时适度增强体育锻炼;克服不良习惯,如戒烟酒、避免久坐等;注意天气变化;定期进行健康体检,发现问题早防早治。

同时,患者若有高血压、糖尿病、房颤或有其他心脏疾病等相关疾病,应重点注意控制相关危险因素,定期到医院复诊。

怎样识别脑卒中?

“脑卒中中的症状主要包括突然出现的口眼歪斜、言语不利、一

侧肢体无力或不灵活、剧烈头痛、恶心呕吐、意识障碍等。”刘尊敬说,如果一旦出现相关症状,要高度警惕是不是脑卒中发病了,尽快到医院去救治。

另外,公众可根据“中风120”口诀等识别脑卒中早期症状。“中风120”口诀中“1”代表“看到一张不对称的脸”;“2”代表“查两只手臂是否有单侧无力”;“0”代表“聆(零)听讲话是否清晰”。

发生脑卒中怎么办?

专家介绍,患者在发病后立即送达有救治能力的医院或卒中中心,得到规范的治疗,可增加恢复的机会,提高生活质量。及时发现卒中的早期症状极其重要,越早发现,越早治疗,效果越好。

“一些老百姓对脑卒中中存在认识误区,认为中风就要吃阿司匹林。但阿司匹林用药是因人而异的,不是任何人都能吃。”刘尊敬说,脑卒中中的防控措施是综合

性的,而阿司匹林只是其中一环。在脑卒中治疗环节里需要根据病情加入降压、调脂、降糖的药物,因此要在专业医生指导下进行服用,切不可自行用药或者停药。

脑卒中的康复治疗有哪些?

专家表示,脑卒中患者常存在各种后遗症,包括肢体活动障碍、言语不清等,严重影响生活。及时的康复治疗对于脑卒中后遗症的恢复是至关重要的。理论上讲,只要患者生命体征平稳即可开始进行康复治疗,越早地开展规范的康复治疗,患者的预后将会越理想。

脑卒中中的康复治疗包括物理疗法、言语治疗、心理治疗、矫形器治疗以及康复护理等。康复治疗需由康复医师、治疗师、护士共同进行,针对各方面后遗症进行分析评定,制定个体化、规范化的康复治疗方



奔跑吧!青春正当时

近日,温岭市第十三届青少年学生阳光运动会田径比赛开赛,来自该市各中小学1200多名运动员参加比赛。近年来,温岭市不断深化体教融合,青少年学生阳光体育活动蓬勃开展,每年举办青少年学生阳光体育运动会,对促进青少年健康成长,推进青少年文化学习和体育锻炼协调发展发挥重要作用。

通讯员周学军 摄

人真的会在34岁突然变老吗?

关于养生的6个热门问题了解一下

■董小仙

近来,“人会在34岁、60岁、78岁年龄段,突然加速垮掉”的话题在网上引起热议。对此,浙大二院皮肤科医生认为,人体衰老确实是一个渐进的、动态的、非线性的过程。某些年龄段可能是我们机体生理功能的转折点,在这些年龄转折点之后,机体在很多方面真的会觉得“大不如前”了。

如何一直保持良好的健康状况,网上关于养生的话题也持续不减,这里精选了6个问题,邀请浙大二院相关学科的医生专业解答。

脸色为何总是暗沉、发黄,怎么调理?

生理性因素。包括遗传、熬夜、压力、护肤和衰老等,这些因素影响皮肤的血液循环和新陈代谢,导致皮肤缺乏光泽和活力。日常首先要做好防晒工作,另外可使用具有抗氧化、抗衰老功效的护肤品,必要时选择光子嫩肤等医美治疗手段。当然,保持健康的生活方式,也是一种不错的抗氧化手段。

病理性因素。包括黄褐斑、肝病、肾病和血液病等,这些疾病会导致皮肤色素沉着或胆红素增高,使皮肤呈现黄褐色或暗沉色。针对这些原因,我们需要及时就医,找出确切的病因,按照医

嘱进行治疗。

在中医看来,可能与脾胃虚弱有关。脾胃虚弱,则气血生化乏源,精微不布,可出现神疲乏力、胃纳不佳、腹胀、泄泻等症状。气血生成不足,不能上荣于面,故可出现暗沉、发黄,这可能与精神压力过大、生活作息及饮食不规律、缺乏锻炼等有关。可通过放松心情、释放压力,作息、饮食规律(饮食七分饱)、注意身体锻炼。

调理方面推荐四物汤、四君子汤等(可食补),其人参补气、补脾益肺(量少,忌白萝卜,黄芪可替代),茯苓、白术益气健脾,当归、川芎补血活血,白芍养血柔肝等作用。

痘痘长在哪里代表什么?

内分泌科龚思元医生认为,从内分泌的角度来说,痘痘和雄激素关系密切。雄激素太多,就会让皮肤出油太多,堵住毛孔,形成了小红点或者脓包。特别是在青春期和月经期间,雄激素水平会变化,所以很多人都会长痘。还有一些导致雄激素分泌过多的,内分泌疾病也容易导致痤疮,也称为病理性痤疮,比如皮质醇增多症。

皮肤科戴茹医生表示,目前皮肤科领域尚无研究探讨不同痤疮部位的代表意义。通常认为,位于女性面中部下1/3部位

痤疮可能和高雄激素水平有关,这部分人群的痤疮会在经前期明显加重,或伴有月经不规律的表现。

吃哪些食物可增加发量?

皮肤科戴茹医生表示,目前并没有研究支持食疗能够生发或者防脱,“以形补形”的观念是不科学的。另外,口服补充氨基酸、维生素、微量营养素在治疗包括雄激素性脱发在内的脱发中的作用也是有争议的,尚不确定营养补剂治疗脱发的有效性。

如果您深受脱发困扰,建议可去皮肤科脱发门诊就诊,不同类型脱发治疗方案不同,比如米诺地尔可以用于雄激素性脱发,但严重的斑秃常常需要系统药物口服。

睡眠变少了,为什么?怎么调理?

内分泌科龚思元医生表示,一般来说,成年人每天需要睡7到9小时。但是,这并不是绝对的标准,只要我们白天精力旺盛,起床不困难,没有总是疲惫的感觉,就说明睡眠是足够的。

如果经常睡不好,可能是身心出现一些问题。如有人会因为抑郁或焦虑而睡不好;有人会因为甲状腺等内分泌系统紊乱而影响睡眠质量。所以如有长期睡眠不佳

问题的,建议及时去医院检查一下。

中医科别晓东主任医师表示,中医认为可能与人体气血亏虚、心神失养、肝肾阴虚、虚热上扰心神等有关。中医调理主要是调整脏腑功能、调理阴阳平衡,从而改善睡眠。调整脏腑可从脾胃、肝、心入手,健脾和胃用茯苓、茯神;养血柔肝可用白芍、枸杞;养心安神可用灵芝、酸枣仁、柏子仁等。

中医讲究因人而治,有些人体质偏热,可用白菊泡茶、决明子枕等也可达到安神作用;对于脾胃虚弱、血不养心的患者,可口服中成药归脾丸养心安神、益气健脾。以上各种若有疑问,可在医生指导下使用;若自行调理后睡眠仍未改善,建议去医院就诊。

脾虚是啥?湿气大是啥?怎么调理?

中医科别晓东主任医师表示,脾为五脏之一,主运化水谷、主统血。脾虚是脾气不足、运化功能失健,包括脾气虚证、脾阳虚证、中气下陷证、脾不统血证,其中脾气虚可发展成脾阳虚证。

脾虚影响水谷运化,一则导致气血生化不足,出现全身倦怠乏力、面色萎黄、食欲不振,甚则头晕目眩、消瘦等;二则出现水液代谢失常,出现诸如湿气重的症

状,湿困于上则头重如裹、面垢、哆多(即眼屎,眼脸分泌物);湿阻于中则食欲不振、脘痞腹胀;湿阻于下则小便浑浊、大便溏泄、妇女带下、湿疹、脚气等症状。

平素注意饮食调理,少吃肥甘厚腻、辛辣刺激的食物,多食清淡、易消化、营养的食物;也可食用健脾化湿中药如意苡仁、茯苓、莲子、山药;适当运动锻炼,加强化脾脏湿气功能。

钙怎么补比较好?

内分泌科龚思元医生表示,补钙的时间和方式因人而异,不同年龄段的人对钙的需求量不同,一般来说,成年人每天需要800mg左右的钙。临床主要根据年龄、膳食结构特点以及血钙检测结果,决定补钙量。

对于一般人群,食补是最好选择。食物里的钙要比钙剂更容易吸收和利用,如果通过膳食补钙能够满足每日的需求量,则无需补充钙剂。牛奶及各类奶制品含钙量高,而且容易吸收,是最理想的钙源。其次是豆类及豆制品,其他含钙较高的食物还有海带、紫菜、虾皮、木耳、各种坚果(榛子、花生等)、芝麻酱、花生酱、酥炸鱼等。另外,鸡蛋黄中富含丰富的维生素D,能够促进钙的吸收,因此可与其他高钙食物共同食用。另外,晒太阳能促进钙吸收。

教你告别尴尬

不做“有味一族”

■记者程雪

腋臭算不得“大病”,但腋下异味总令人尴尬,缺乏自信。想摆脱腋臭但又害怕开刀怎么办?浙江大学医学院附属邵逸夫医院皮肤科副主任医师吴霞说,现在有很多新的无创治疗方法,效果好,恢复快,帮助患者轻松告别尴尬。

揭秘腋臭遗传真相

吴霞解释,腋臭是遗传的,如父母双方都有腋臭,那么子女“继承”的概率将达到80%以上,这和我们16号染色体上ABCC11基因的突变有关。

其实腋臭患者的汗液和正常人一样是没有味道的。人体皮肤表面有很多共生菌群,腋臭患者皮肤表面的菌群是失调的,棒状杆菌及葡萄球菌过度增殖,这些菌群与被运送到体表的汗液结合后分解产生丁酸酯、硫化物等难闻的挥发性物质,导致腋臭的出现。

汗腺的分泌受交感神经及性激素支配。多数人在性激素上升、第二性征发育的青少年时期发现腋臭。随着年龄的增长,汗腺萎缩,激素水平下降,腋臭症状逐渐减轻。当我们运动或紧张的时候,交感神经会兴奋,产生乙酰胆碱及去甲肾上腺素等小分子物质,促进汗腺分泌,使得味道严重。

肥胖、血脂跟腋臭也有相关性。越肥胖的人,汗腺越发达,出汗越多,分泌的油脂也多,越可能出现腋臭。此外,高糖辛辣饮食、不讲卫生、不爱洗澡、不勤换衣物等因素也是腋臭症状的“催化剂”。

主流疗法“连连看”

吴霞建议,症状比较轻的患者可以先喷止汗剂,起到杀菌、调节体表菌群的作用,缓解症状。不过,止汗剂品种多,质量参差不齐,且容易引起过敏、皮肤发黑、脱皮等副作用,请大家尽量使用以纯植物精华或中草药为主要成分的止汗剂。中重度患者最好还是到医院皮肤科进行治疗。肉毒素有除皱、瘦脸、

瘦腿等功效,其实注射肉毒素也是治疗腋臭的妙法。汗腺分泌主要受交感神经支配,同时产生乙酰胆碱等小介质,肉毒素可以抑制这些介质的产生,从而抑制汗腺分泌,起到缓解腋臭的效果。这种方法安全、没有感染风险,见效快,儿童及成年人均有效果,唯一的不足就是治疗效果只能维持3~6个月,需要定期到医院报到。

追求可以根治疗法的患者可以尝试黄金微针、微创手术、清新微波等疗法。吴霞推荐清新微波热能止汗术,通过微波产生热效应,直接破坏大汗腺,又不损伤皮肤,如同“隔山打牛”,达到减轻腋臭的效果。这种疗法无需住院,操作简单,不留疤痕,治疗后9小时就能洗澡,十分便捷可靠,一次可达八成疗效。

摆脱腋臭还得摆正态度

虽然腋臭是可以根治的,但并不代表接受合适的治疗后,一点味道都没有。吴霞解释说,汗腺分布广,无论是微创手术还是清新微波治疗都是以毫米为单位“网格化”处理患处,没办法完全“杀死”所有汗腺,最佳治疗效果八到九成,无法做到百分百。

结束治疗不代表万事大吉,日常生活中还要注意少熬夜、清淡饮食、讲卫生、勤洗澡、选择透气面料的衣物等。

虽然腋臭不引起器质性改变,不属于传统概念上的疾病,但会对患者造成心理影响,产生自卑、抑郁心理,对身边的人和事格外敏感,甚至产生幻嗅、妄想等情况,这属于观现象牵连综合征。出现此类情况一定要引起重视,必要时到精神卫生科看心理医生。

有人明明没有腋臭家族史,却在某个时刻觉得自己腋下臭臭的,吴霞解释说,“可能由于天气闷热、出汗多、没及时洗澡、心情焦虑等导致体表菌群失调,是一种暂时的现象,调整心态、改善作息、认真做好个人卫生,大部分人的味道是可以消退的。”调查发现,有油耳的人98%都有腋臭问题,大家不妨把油耳作为早期判断是否有腋臭的一个指标。

孩子咳嗽总不停 试试这几种小儿推拿

■吴虹娇、鲍一初

秋天正处冷热交替之际,早晚温差大,一不注意就会导致局部免疫力下降。最近以感冒、咳嗽为主要表现的呼吸道疾病频发,很多孩子中招,特别是支原体肺炎的感染数量仍在增加,患儿的症状不轻,家长们焦心不已。“孩子退烧后一直咳嗽,有没有办法能缓解?”别着急,杭州市中医院推拿科主任中医师孙波给大家介绍了几个小儿推拿方法,对缓解咳嗽有不错的效果。

孙主任解释说,从中医来分析,小儿的体质往往是“脾常不足”,土不生金,母病及子,故肺气易虚而导致呼吸系统相关疾病。肺气充足得益于后天脾胃水谷精微的充养,脾胃健运,则肺卫自固,所以治疗小儿咳嗽必须要脾肺同治。通过小儿推拿结合穴位贴敷、耳穴贴豆,多管齐下治咳嗽。可以用来缓解孩子症状的穴位如下:

足三里:在外膝眼下三寸胫骨前脊外开一横指处。推揉足三里可调理脾胃,增强抗病能力。
大椎穴:在第七颈椎棘突下凹陷中,推揉大椎穴可以通过振奋人体的阳气来抵御外邪,疏通经络,行气活血,清热解毒,预防感冒、咳嗽、头痛、中风等疾病。

肺俞穴:在第三胸椎棘突下,后正中线旁开1.5寸。是人肺腑的专属保健穴,具有理气、平喘、宣肺等功用,可广泛防治因肺功能失调而引起的各种疾病。
迎香穴:在鼻翼外缘中点旁开,当鼻唇沟中。揉迎香有通经活络、通利鼻窍的作用。

天突穴:在胸骨上窝中央,前正中线上。揉天突有宽胸理气,清热化痰的功效。
孙主任提醒,一旦孩子症状较重请家长及时就医处理,如果想要通过小儿推拿获得较好的疗效,一定要选择正规的小儿推拿医生辨证施治。