



脑梗那点事儿 “三高”群体需注意

本月初,媒体报道一则重庆大爷突发脑梗、倒地后被清洁工人及时施救的新闻,一度被大众传为美谈。但是,在人们歌颂清洁工人的同时,脑梗疾病也又一次引发了百姓关注。

到底什么是脑梗?该疾病又是什么原因引起的?脑梗塞如何预防?

中老年人是脑梗疾病的主要发病群体

脑梗死又称缺血性脑卒中,是指局部脑组织因血液循环障碍,缺血、缺氧而发生的软化坏死。

东城中医医院心脑血管专家雷秀珍主任表示,脑梗的发病人群主要集中于年龄在45岁至70岁之间的中老年群体。在采访中,雷主任告诉笔者,从她三十余年从医经历中接触到的所有脑梗患者来看,约七成患者都属于中老年群体。雷秀珍认为,该疾病的发生与人的年龄有一定关系。

“随着年龄的增长,人们体内的新陈代谢逐渐变慢,尤其是在日常生活中有不良生活习惯、饮食习惯、缺乏运动、身体兼有某些慢性疾病的人群,都是该疾病的主要高发人群。”

据雷秀珍介绍,糖代谢、脂肪代谢、蛋白质代谢俗称人体三大代谢,糖代谢变慢易造成血糖升高;脂肪代谢变慢易造成脂肪堆积、肥胖,从而引发糖尿病、高血压等慢性疾病,而这些慢性疾病又易引发脑部血液循环障碍,造成血管局部堵塞,日积月累,随着血管堵塞程度的加剧,最终引发脑梗。

在医学工作者看来,很多疾病都不是一蹴而就的,它是随着时间的推移,在人体内一点一点变化衍生出来的,脑梗亦是如此。但是由于每个人体质的不同,有的人血管已经堵塞了60%、甚至70%,身体可能仍旧没有任何明显征兆,但是有些人在血管堵塞初期,就已经开始有了明显的表现特征。

据了解,脑部发沉、头晕、眩晕、说话不利落、吐字不清晰、视物不清楚,都可能是局部脑组织血液循环障碍的初期征兆。

如果以上症状出现时间较短、反应较轻,且通过良好的休息和调整症状可自行消失,那么问题尚且乐观。如果以上症状频繁出现,就需引起重视。人们应立即前往医院进行CT、核磁等相关检查,查看血管是否已经出现堵塞状况。

脑梗治疗需三通三补、标本兼治

据了解,多年来雷秀珍接触到的很多脑梗患者,他们在发病初期都对疾病未给予足够的重视,等到疾病发展到一定程度、严重影响其个人生活时,才开始积极治疗,

这种作法是极其不正确的。“有些患者来就医时血管已经堵塞了70%、甚至80%,这些未及时就医的患者给他们的后期治疗带来了很大难度。”

雷秀珍称,如果脑梗发生了必须尽早治疗,避免延误病情。但是由于有些患者在发病初期可能不会出现较为明显的临床症状,所以定期体检很重要。

与西医治疗不同,中医治疗脑梗的主要原则是改善脑部血液循环,增加脑血流量,缩小脑梗塞面积。结合多年临床经验,如今雷秀珍针对脑梗塞的中医治疗原则是标本兼治,从血管、经络、脑窍、肝、肾、气血同调,以益气活血通脉法,实施通血管、通经络、通脑窍、补肝、补肾、补气血的三通、三补相结合原则。

人体是一个有机的整体,兼顾补、通、治、防,并选用益气、养血、活血、通络的中草药经验配方,可以帮助人体脉络通畅。

据雷秀珍介绍,该疗法还具有通调气血、保证气血平衡、使气血旺盛、使闭塞的血管得到疏通的益处。

但她强调称,由于每个人的发病原因、身体体质等各不相同,有的人可能气血不足的症状表现的更为明显,有的人可能肾虚症状表现的更明显些,所以医生需对不同的患者对症下药,患者切不可自行盲目用药。

脑梗疾病非中老年人“专利”

据了解,如今在所有的脑部疾病当中,脑梗疾病的发病率一直居高不下。尽管中老年群体是该疾病的主要高发人群,但是这并不意味着年轻人就没有罹患脑梗的可能。

近年来,在雷秀珍接触到的所有脑梗疾病患者中,有约10%的患者是年龄在25岁至35岁之间的年轻群体,而这一群体具有的最主要的共性就是生活压力较大、作息时间不规律、没有养成良好的饮食习惯,有抽烟、喝酒等不良生活习惯,本身缺乏运动,再加上家族里有高血压、高血糖、高血脂等遗传基因。以上因素,都可能是造成他们脑梗提前发病的原因。

雷秀珍在接受采访时称,在现实生活中,人们一定要重视自己的身体健康,重视体内血管弹性的变化,预防血管斑块变大。

她举例称,人体内的血管就像家中的自来水管一样,使用多年以后,管道内壁就容易结垢、生锈,这时管道内的水流受阻而无法通畅运行,而胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白等,就像是人们血液中的“水垢”,当它们在血管壁上越积越多、形成斑块,血管壁的弹力就会降低,最终人们就会因缺血而诱发脑梗塞。由此可以看出,保持血管通畅至关重要。

所以雷秀珍认为,对于脑梗高发群体而言,为了预防脑梗,平时可以借助以药食同源材料为主的中草药配方,定期调理自身气血,使血管更通畅,身体更健康。“尤其是每逢秋冬季节,随着气温降低,人的血管更容易受冷收缩,此季节也是脑梗的高发季节,人们应格外注意。”

另外她还提示称,在平时的日常生活中,人们应多食用富含维生素的食品,如西红柿、山楂,饮食以清淡为主,应把食盐控制在6克左右,增加钾的摄入可降低血压,预防中风。

多吃桃、橙、香蕉、菠菜、毛豆等富含钾的食物,少吃动物内脏,保证日常饮水量,每天应保证5至8杯水(约1000毫升至

2000毫升)的饮水量,这样有助于稀释血液,预防血栓形成。养成良好的生活习惯,远离脑梗塞。

如何预防脑梗塞

以往脑梗塞基本属于老年病,但现在年轻化态势明显,30多岁的年轻人就出现脑梗已比较多见。适龄人群都应该了解一下病因,注意防范。

1.脑梗塞病人以内因引发者居多。生活节奏的加快、压力的增大,情志忧思悲恐、情绪紧张是主要原因之一。因此要学会放下纷扰,乐观生活;

2.有高血压、心脏病、糖尿病、高血脂、慢性房颤等心脑血管相关疾病的人群易发,需要警惕;

3.中老年是一个重要的独立危险因素,没有其他疾病的,也可能突发脑梗,这个年龄段的人群一定要引起重视;

4.气候寒冷也是病发的重要因素。心脑血管病人当中,寒冷地区的病人占了非常大的比例。因此寒冷季节,尤其是寒冷地区人群一定要注意防寒;

5.有中风家族史的,要特别注意,脑梗塞可能找上来;

6.饮食不节,过食油腻滋补食物以及饮酒,抽烟,肥胖,可致脾湿生痰,痰郁化热,引动肝风,夹痰上扰致病发。起居有节,养成良好的生活习惯可预防脑梗塞。

链接: 预防心脑血管疾病健康小贴士

雷主任提醒,心脑血管疾病危害大,提前预防非常关键:

1.膳食均衡,进补适宜。膳食不均衡是导致心脑血管疾病的重要原因之一,因此饮食一定营养搭配合理,吃饭定时,定量,不暴饮暴食。另外,运动少,补充热性食物和滋补过盛容易造成血脂增高,诱发心脑血管疾病,因此秋冬进补要根据个人的体质进行。

2.心理平衡。忧郁、焦虑、悲观的情绪,精神压力,以及大笑等都会引起血管内膜收缩,加速血管老化,情绪激动更是心脑血管病的大忌,因此应心平气和,保持良好的情绪和愉快的心情,让身体的免疫机能处在最佳状态。

3.劳逸结合。作息时间规律,疲劳和晚睡熬夜会打乱心脑血管生物钟,造成身体的组织器官功能失调,导致血管收缩,血流减慢,黏稠度增加,时间长了还会影响血脂的新陈代谢。

4.适当运动。运动量少可造成血流缓慢,血脂升高,心脑血管患者要适当运动,但要注意合理安排运动时间并控制好运动量。

据新华网



深秋宜微冻 润燥莫盲目

深秋宜微冻, 润燥莫盲目

秋天早晚温差较大,虽然人要顺应气候变化,要注意保暖,但德叔建议黄女士这类人群秋天宜微冻,不要过早、过多添加衣物,使身体得以锻炼,而具有抗御风寒、风燥等邪气的的能力。同时也强调,秋冻也因人而异,如孕妇、老人、婴儿及久病体弱者就不宜秋冻。

一到秋天万物凋谢,呈现衰败景象,人心中易引起衰落、颓废等伤感情绪,因此要注意调养情志,学会调适自己,保持

秋天与五脏中肺是相通的,秋天是肺脏活跃的季节,它的制约和收敛功能很强大。秋天气候干燥,深秋之时,冷空气慢慢袭来,疲劳或不慎受凉后很容易中招。黄女士的病症主要是疲劳后凉燥袭击了肺,这燥邪耗伤津液,就如大地久无雨水浸润,便会出现一派干燥之象,如干咳、咽喉干、痰中见血丝、口干、嘴唇干等一派“燥象”。治疗上,以疏风润燥止咳为主,黄女士服用5剂中药后痊愈。

受凉受燥, 燥邪袭肺

广东省中医院教授张忠德认为,

乐观情绪,保持内心的宁静,可培养一些业余爱好如养花、垂钓等,以修身养性、陶冶情操。

对于黄女士而言,虽然是燥咳,但不能盲目润秋燥,应以润秋燥与平补温补紧密结合,为人冬准备,但不适合吃太过滋补之品,平时可以吃一些芝麻、银耳、木耳、鸭蛋、猪肉、兔肉、鸭肉、蛤蜊肉、苹果、柿子、栗子、松子仁、核桃仁等养阴类食物,同时在养阴滋阴药材中适当加太子参、黄芪、陈皮等补气理气之品。

据《羊城晚报》