

秋冬是脑出血高发季 哪些行为会增加风险

近日,电视剧《乡村爱情 13》刘能的扮演者、演员赵明远因急性脑出血,经抢救无效去世,年仅 42 岁。消息一出登上热搜,脑出血有哪些高危诱因?如何预防脑出血?专家提醒,秋意渐浓,目前已进入脑出血高发季,凌晨也是高危时段,请市民注意季节变化,防寒避暑,适当增减衣物。

七成脑出血伴高血压 偏爱 55 岁以上男性群体

急性脑出血,指的是突然发生的脑出血,是一种常见且凶险的危重病,死亡率、致残率极高。往往在情绪激动、过度劳累或用力时发病。严重时需要做开颅血肿清除手术,或者是开颅去骨瓣减压手术。

值得注意的是,七成的脑出血病人患有高血压,55 岁以上的人群发病率最高,且男性发病率比女性高,有家族相关遗传病史、糖尿病人群、吸烟史、酗酒、血脂过高、肥胖等人群,出现脑出血概率也比常人高。

喝咖啡、剧烈运动等 会增加脑出血概率

提起脑出血,我们总以为只发生在老年人身上,但现在得脑出血的年轻人也越来越多,特别是 30 岁左右、体格肥胖群体开始“中招”:

下了班吃夜宵、喝酒,凌晨 5 点才睡觉,一觉起来突发脑出血;

在 KTV 喝酒突发脑出血,等不及救护车到来,因呕吐窒息而亡;

工作强度大、熬夜赶工,浓咖啡一杯接一杯,结果突发脑出血;

没有高血压病史的年轻人,夜间加班连喝四瓶功能饮料后脑出血……

没得高血压,就不会脑出血?据国际著名专业期刊《Stroke》上发表的一项研究,荷兰乌得勒支大学医学中心曾向

250 例蛛网膜下腔出血存活患者(平均年龄 54 岁)发放调查问卷,询问了其在出血前 1 小时对 30 种潜在诱发因素的暴露情况。

结果显示,引起人群颅内动脉瘤破裂、脑出血的前 8 大归因风险依次为:喝咖啡、剧烈运动、擤鼻涕、性行为、用力排便、喝可乐、受惊、发怒。这些诱发因素均可在短时间内使血压升高。

专家提醒,咖啡、奶茶、功能饮料等均含有咖啡因,尤其速溶咖啡,提神醒脑的同时会收缩血管,导致血压升高,在熬夜加班的紧张焦虑状态里,是脑出血、脑梗、心肌梗死等血管性疾病的催化剂。

血脂、血压、血糖这三个指标 提示血管性疾病

《健康中国行动(2019—2030 年)》显示,我国现有高血压患者 2.7 亿人,18 岁及以上居民高血压患病率为 25.2%,并呈现上升趋势。

而《中国高血压防治指南(2018 年修订版)》显示,我国高血压患者知晓率、治疗率和控制率分别只有 51.6%、45.8%、16.8%。

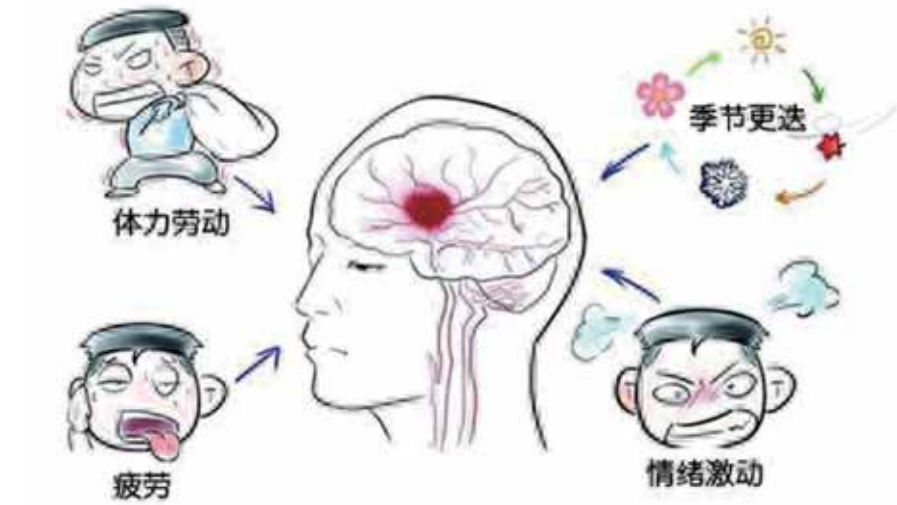
我们该如何预防脑出血?因为约 85% 的自发性脑出血是高血压脑出血,专家建议市民多关注体检报告中的血脂、血压、血糖三个指标。如果有长期的高血压,再加上经常吸烟、饮酒、长期熬夜、情绪焦虑等,就可能导致血管动脉粥样硬化,使血管的弹性变脆,容易破裂,易发脑出血。另外,患者如果存在动脉瘤或先天血管畸形等,也可能引发脑出血。

提醒 1:预防脑出血 最好戒烟酒

除了体检,生活中脑出血高危人群还要注意什么?

1.作息定时,心境平和,降低压力。在日常生活中,懂得舒缓压力是预防中风之道。

2.适量的运动。每星期运动最少 3 次,



每次 30 分钟。运动强度以耐受为主,勿剧烈运动。

3.戒除烟酒,均衡饮食。多吃新鲜蔬菜、水果;多吃高纤维食物;避免进食高脂肪的食物,避免过咸或过甜的食物。

4.定时监测血压,按医生要求服药。

提醒 2:记住“黄金一小时”

急性脑出血一旦发病,便来势汹汹。遇到以下情况,需要提防脑出血:

1.突然感到一侧身体麻木、无力、活动不便,手持物掉落,嘴歪、流涎,走路不稳。

2.与人交谈时突然讲不出话来,或吐字含糊不清,或听不懂别人的话。

3.短性视物模糊,以后可自行恢复正常,或出现失明。

4.突然感到头晕,周围景物出现旋转、站立不稳甚至晕倒在地。

5.突发性的头痛,尤其是搏动性、爆炸性头痛,程度剧烈。

这些表现可以短暂地出现一次,也可反复出现或逐渐加重。日常应多监测血压血糖,评估颅内及颈部血管,避免高强度工作,熬夜,避免饮酒浓咖啡等,避免情绪激动,保持大便通畅。

遇到急性脑出血发作,身边人该如何正确急救?专家提醒,脑出血最重要的就是“黄金一小时”。如果能在早期出血的时候,如出现有一点点嘴角歪,或者有一点

头痛的时候,就选择立马就诊,比出现症状一两小时后再去就诊,救治概率大大提高。

身边人必须要做的:

1.观察病人的清醒程度(因为病人昏迷不醒,要确保其呼吸道畅通,避免窒息或呼吸困难)。

2.安置于安全的地方。

3.将病者侧卧(因为可防止病人舌头倒后或呕吐物堵塞咽喉,造成窒息或呼吸困难)。

4.检查口腔,除去异物(例如假牙,食物等)。

5.解松衣领钮扣、皮带等,令病者感到舒适。

6.盖上薄被,为病者保暖。

7.立即拨打 120(必须保持镇定,清楚说出病人的情况、所处位置或地址,并对方复述患者正确所处位置或地址后方可挂线)。

绝对不能做的:

1.大力摇病人(可能会令病者脑部出血的情况恶化)。

2.移动病人(因为病者可能有骨折情况)。

3.为病人垫过高的枕头(因为高枕会使病人头部屈曲,造成呼吸困难)。

据新华网

鸡汤的“治愈”作用被认证了

感冒喝鸡汤有 3 个好处

几个世纪以来,感冒时喝碗热乎乎的鸡汤是世界很多地区的常见做法。我国俗语称“逢九一只鸡,来年好身体”,意思就是在数九寒天、生病时吃鸡肉、喝鸡汤有暖身强体的作用;美国人则会在鸡汤中加点面条,将其当作治疗感冒的一剂“药”。喝鸡汤真能治感冒,还是大家的心理作用?有研究显示,鸡汤的治愈作用有多项研究可以佐证。

缓解鼻塞。美国西奈山伊坎医学院研究人员针对喝鸡汤、喝热水和喝冷水三种情况进行了对比试验,患者鼻腔黏液流速和鼻腔气流阻力测试结果显示,喝冷水会使鼻腔黏液变厚,更易堵塞呼吸道;喝热鸡汤和热水都有助于缓解鼻塞、流鼻涕症状,但喝鸡汤的效果更胜一筹,能让患者呼吸更顺畅。

缓解咳嗽。美国内布拉斯加大学医学中心研究发现,人体受到感冒病毒等侵袭时,中性粒细胞数量会大量增加。中性粒细胞的活动能刺激黏液分泌,引起咳

嗽和流鼻涕。鸡汤中含有许多能抑制中性粒细胞活动的成分,从而有助于缓解感冒症状。

帮助排痰。美国加州大学试验发现,鸡汤中的有益成分有助消除患者肺部黏液,抑制肺炎链球菌的生长,从而起到排痰、减轻咳嗽等作用。

广州中医药大学第三附属医院内科主任医师李红梅表示:“中医认为,鸡汤性温,能够补虚,感冒时喝点鸡汤确实有助于缓解鼻塞、流涕、怕冷等不适。在熬煮过程中,鸡肉中的可溶性含氮物,如氨基酸、小肽、肌酸、肉碱、肌醇等,以及钾元素和多种 B 族维生素都会溶解入汤内,有利于提高身体免疫力。喝碗热乎乎的汤还有利于改善鼻咽部的血液循环,缓解鼻塞,减轻喉咙痛,同时帮助身体补充大量水分,从而加速感冒痊愈。另外,感冒时一般胃口较差,鸡汤鲜味浓郁,能够刺激胃液分泌,增强患者食欲,让机体更有能量去战胜病毒。当然,喝鸡汤也有一定的安慰剂作用,患者心情变好,免疫力自



然就增强了。”

李红梅提醒,感冒分为风寒和风热两种,鸡汤并非皆能适用。风寒感冒的症状通常是畏寒、流清鼻涕等,喝鸡汤会有较好的缓解效果;而风热感冒多以喉咙痛、黄痰为主要表现,喝热鸡汤很可能适得其反,加重病情,建议这类患者多喝点凉白开,如果觉得水没味道,可以加片薄荷、菊花或金银花泡茶喝。另外,鸡汤油脂含量较高,“三高”人群及胆囊炎、胆结石、痛风、肾功能不全患者最好少喝,以免加重病情。

“想要熬出一份鲜美的鸡汤也有不少讲究,最好用砂锅,水要一次性加足,如果觉得只有鸡肉太单一,可加入少量白萝卜、胡萝卜、胡椒粉、芹菜碎、香菜碎等蔬菜和香料调味,其中含有的植物化学物质有增强抗病能力的作用。另外,鸡汤要清淡,尽量不放盐或少放盐。如果鸡汤表面油脂过多,最好撇掉再喝。”李红梅说。

据新华网

多晒太阳控血糖

你相信吗,经常晒太阳,能防糖尿病。这是欧洲糖尿病研究协会汉堡年会上公布的一项最新研究成果。

为弄清自然日光对 2 型糖尿病预防的具体影响,荷兰马斯特里赫特大学研究小组对一组 2 型糖尿病患者展开了一系列代谢测试。参试者平均年龄 70 岁,平均体重指数为 30.1,平均空腹血糖 8.1 毫摩尔/升。研究人员对比了参试者暴露于自然光和人造光下时,血糖指标的变化情况。试验期间,参试者的膳食及活动模式受到严格控制。参试者从上午 8 点至下午 5 点,随机交叉接受自然日光暴露或人造光照射。两次干预之间至少间隔 4 周,每次干预持续 4.5 天。日光干预期间,光照强度在中午 12:30 最高,睡眠期间则在黑暗中度过。参试者接受标准化膳食,同时手臂上佩戴血糖检测仪。每次干预的最后一天半,参试者接受一系列其他测试,如静息能量消耗和呼吸

交换比(脂肪或碳水化合物提供能量的指标);研究人员还通过血样评估了参试者的循环代谢物水平;最后半天会接受空腹肌肉活检,以评估其生物钟基因表达情况。

对比结果显示,在自然日光或人造光干预期间,参试者的血糖水平处于正常值(4.4 至 7.8 毫摩尔/升)的时间占比分别为 59%和 51%。这表明,多晒太阳更能稳定血糖。自然日光干预期间的呼吸交换比更低,说明参试者暴露于日光下时,碳水化合物及脂肪更容易转化为能量来源。此外,与昼夜节律控制密切相关的两种基因 Per1 和 Cry1 在自然日光下比在人造光下更加活跃。

研究人员表示,新研究结果表明,晒太阳有助于更好地控制血糖,新陈代谢更趋正常,因而有助于预防和治疗 2 型糖尿病及肥胖症等其他代谢性疾病。

据新华网