

如何

远离脑卒中这一“健康杀手”

南华大学附一医院神经内科主任谢明称,建立高危人群筛查与防治体系可有效降低脑卒中的发病率。生活方面,要合理饮食,多吃蔬菜、水果,适量进食谷类、牛奶、豆类和肉类,使能量的摄入和消耗达到平衡;减少饱和脂肪与胆固醇的摄入量;限制食盐的摄入量

本报讯(记者 陈书云)2月18日,我市2017年脑卒中适宜技术培训班在南华大学附一医院举行,该院10余位专家就脑卒中的筛查与防治进行了专题讲座,市内及各县(市)一级医院300余名医务人员参加了培训。

脑卒中是脑中风的学名,是因急性脑循环障碍所致的局限性或全面性脑功能缺损综合征,或称急性脑血管病事件。脑卒中中具有高发病率、高死亡率、高致残率、高复发率的特点。

南华大学附一医院神经内科陈敏称,近10年来,我国脑卒中的发病率呈上升趋势,每12秒就有

1人发生卒中,每21秒就有1人死于卒中。每年我国为缺血性脑卒中支付的医疗费达400亿元人民币,脑卒中给患者、家庭和社会带来了沉重的负担。

作为国家卫计委脑卒中筛查和防治基地医院,南华大学附一医院近三年来分别在石鼓区青山街道、角山乡和珠晖区茶山垌镇,完成了15000余例脑卒中高危人群筛查。该院神经内科主任谢明说,开展此项筛查工作,建立脑卒中防治体系,提高脑卒中的知晓率、治疗率和控制率,可有效降低脑卒中的发病率、致残率和死亡率。

南华大学附一医院专家易善清

告诉记者,脑卒中主要危险因素有:高血压及用药史;高胆固醇血症及用药史;糖尿病及用药史;年龄超过40岁。一般危险因素则有10余种:房颤或其他心脏病,呼吸睡眠暂停,直系亲属中有过脑卒中或心脏病史,男性,吸烟,大量引酒,缺乏体育运动,肥胖,牙龈经常出血肿痛,突发性耳聋等等。这些危险因素中,除了年龄、性别和种族遗传因素,其他都是可以干预的。脑卒中筛查就是针对有脑卒中危险因素的人群及脑卒中患者进行综合筛查并将结果录入数据库进行随访观察,特别是对高血压、糖尿病、血脂异常者进行一级防护。

谢明称,根据相关数据分析显

示,我国卒中危险因素流行广泛,患者年轻化趋势明显,急需重点干预。通过健康教育、控制病因、管理风险方式等,促其定期检查,并针对检查结果指导高危人群如何维持、达到健康指标,降低或预防患病风险。生活方面,要合理饮食,多吃蔬菜、水果,适量进食谷类、牛奶、豆类和肉类,使能量的摄入和消耗达到平衡;减少饱和脂肪和胆固醇的摄入量;限制食盐的摄入量;中老年人和高血压患者要制定个体化运动方案,每周至少进行3次适度的体育活动,每天活动的时间不少于30分钟,如快走、慢跑或其他有氧运动;戒烟;限酒。

雨水到! 饮食起居要顺时而变

专家建议,锻炼身体、早起轻动、健脾祛湿、养肝止怒,并防范“倒春寒”



2月18日,农历正月廿二是每年24节气中的第二个节气——雨水。俗语说“春雨贵如油”。雨水节气,意味着进入气象意义的春天,雨水后,春回大地,雨露滋润着大地,春季传染病常易暴发,要加强锻炼身体,注意“衣食住行、顺应天时”。

早起轻动

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院风湿科薛桀主任医师提醒,生活起居方面要夜卧早起,提倡人与自然相对应。春天来了,白天渐渐延长,黑夜慢慢缩短,阳气渐长,阳主动阴主静,阳气生长了人就要顺应大自然的气机,适当改变一下作息时间,增加活动的时间。雨水仍然是早春节气,早晚仍然较为寒冷,雾气大,不宜于做过于激烈的运动,避免因为体内能量(中气)消耗太过而失去对肝气的控制,导致肝气过刺而出现发热、上火等症状。可做些散步、打太极拳等较轻松的运动,让肝气慢慢地上升。但如果雨水过多,晨练时雾气较重,应适当推后,尤其是患者有骨关节炎或类风湿性关节炎的病人要注意。

健脾祛湿

雨水节气,饮食调养应注意什么?薛桀主任医师认为,随着雨水节气的到来,“贵如油”的春雨会慢慢增多,但若雨水过多会导致湿气过盛,对人体最直接的危害就是湿阻筋脉和湿困脾胃,出现关节僵痛、皮肤湿疹、食欲不振、腹泻等症状。所以,这一时期要加强对身体及脾胃的养护,注意健脾祛湿。唐代药王孙思邈说:“春日宜省酸增甘,以养脾气”。尤其对那些脾胃功能较差的人们来说,这一方面尤为重要。注意平时可多吃些诸如芋头、莲子、茯苓、鲫鱼、胡萝卜、山药、小米、薏米等食物,以达到健脾的目的。大家都知道粥能养胃,可做成莲子粥、山药粥、红枣粥、薏苡党参粥等。需要注意的是,从立春开始,就不能过食羊肉啦!

养肝止怒

中医有“怒伤肝”之说。春季阳气生发速度开始快于阴气的速度,肝火也处在了上升的势头,需要适当地释放。肝喜疏泄厌抑郁,生气发怒易让肝脏气血淤滞不畅而导致各种肝病

症状,如纳差、胸胁疼痛、头痛、失眠、口苦、女性月经不调等。因此,春天不应该郁闷、生气。这段时节,除了保持愉快心情,也可多称赞别人,别人快乐,自己也快乐。保持好心情,也是护肝的一个窍门。

注意:雨水后还得防范“倒春寒”

武汉大学人民医院中医科主任宋恩峰教授提醒,雨水节气期间,最容易出现“倒春寒”,掌握正确的“春捂”方式十分有必要。

所谓“春捂”,就是说春季气温刚刚回升,但并不稳定,不要过早脱掉棉衣,要有意识的捂着一点。但并不是要从头包到脚,不“捂”不行,“捂”过头又容易上火,“春捂”要捂的恰到好处。具体来说,就是要根据天气变化和个人体质状况适时增减衣服,有风的日子外出,应注意戴好口罩和帽子、围巾,严防风邪致病。因此春季穿衣应注意“下厚上薄”。宋恩峰提醒,尤其要重点关注“春捂”背、腹、足底等部位。人体上身抗寒能力较强,但做好背部保暖有助于自身阳气的生发,增强抗病能力。早春天气晴好时,应多让背部晒晒太阳。

“倒春寒”天气让春季多发传染病的特点和低气温下易致的伤寒感冒碰到了一起。对此,北京朝阳医院营养科高级营养师宋新认为,要想杀菌并防寒,在饮食上可增加吃大蒜、洋葱、芹菜等味儿冲食物的次数,对预防伤寒感冒、春季多发的呼吸道感染、心脏病发作和中风大有益处。中医认为,洋葱、姜、蒜、芹菜这些带味儿食物,既可疏风散寒,又能杀菌防病。其中,大蒜含有挥发性辣素,可消除积存在血管中的脂质。

美食链接

食疗专家提醒,此时,饮食方面应多食山药、莲子、韭菜等食物,养生保健效果更佳。

山药丸子养脾胃

温度上升,很多人会感觉胃口渐渐好转,不过,春天其实是各种慢性胃炎、胃溃疡高发季节。因为春季与五脏中的肝脏相对应,肝气过旺,会对脾胃产生不良影响,妨碍食物正常消化吸收。

甘味食物能滋补脾胃,首推山药,是一味平补脾胃的药食两用之品,不妨做山药丸子。

做法:把山药洗净上锅蒸熟,去皮,切小块后,放入保鲜袋中,用擀面杖压成泥,放盐、胡椒粉、海鲜粉、熟糯米粉拌匀,揉成球状即可。可搭配西兰花、红椒丝一块吃。

韭菜盒子助升阳

雨水后,环境逐渐舒适,各种细菌也活跃起来。此时注意机体阳气的升发宣疏,有助于条畅气血,进而起到强身健体的效果。这时吃韭菜盒子,不但口味鲜美,还有浓浓的养生味儿。地道的韭菜盒子里面有韭菜、鸡蛋、木耳和虾米。韭菜是民间常用的助阳食材,鸡蛋有滋补元气的作用,木耳和虾米也对心血管有好处。

做法:韭菜先洗净切碎,炒好的鸡蛋、木耳,泡发的虾米拌匀加佐料和成馅儿,盐最好包时再放。用面饼裹馅,烙至两面金黄即可。

甜汤莲子防风湿

现在渐渐有些暖风拂面了,古语有云,风为百病之长,再加上空气湿度越来越大,比较容易引发风湿病。

这段时间宜少酸增甘,喝碗莲子汤就不错,不但甘甜可口,还有防风湿的功效。而且莲子还含有较多钾元素,对调节心脏节律也有好处。

做法:先将红枣、莲子、银耳洗净,汤锅中加入1200毫升水煮开,放入红枣,转小火续煮30分钟。放入莲子和银耳续煮30分钟,最好加糖煮开即成。如果买的是干品莲子,须先泡水两小时后再煮,才容易煮得软熟。(本报综合)

六招预防春季呼吸道传染病

■市疾控中心 周志华

春季是呼吸道传染病的高发季节,由于天气多变,时暖时寒,特别容易引起手足口病、麻疹、流行性腮腺炎、水痘、流行性感冒、流脑、感染性腹泻等传染病。眼下,各中小学及托幼机构已经开学,由于孩子们的免疫功能不够完善,抵御各种传染病侵袭的能力较弱,易感性高,校园人口又密集,一旦有传染病病例发生,很容易造成校内流行。学校和家长要提高警惕,积极采取防控措施。

预防春季传染病,采取以下措施十分有效:

1、勤洗手。勤洗手是预防流感等呼吸道传染病的重要措施。尤其是在咳嗽或打喷嚏后、就餐前或接触污染环境后要洗手。

2、保持家庭和工作场所环境清洁和良好通风状态。经常打扫居室,每天保证一定时间的

开窗通风。

3、尽量减少到人群密集场所活动,避免接触感染患者。照顾呼吸道感染患者时要佩戴口罩。

4、保持良好的卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻,咳嗽或打喷嚏后洗手,尽量避免触摸眼睛、鼻或口。

5、出现症状应居家休息,及早就医。一旦出现发热、咳嗽等症状,应居家休息。在公共场所要佩戴口罩,避免将病毒传染给其他人员。如症状较重,应尽早前往医院就诊,以获得有效治疗。

6、及时接种相关疫苗。常见的传染病现在一般都有疫苗,及时接种疫苗是阻击传染病发生的最佳手段。



养生美容 6 小方助您平稳过春季



现代研究表明,许多疾病确实春季容易高发、多发,像过敏、上火、抑郁、失眠、血压波动……健康时报为您整理部分春季养生方,助您平稳过春季!

降 压 方

1、三花饮:解毒降压

春季应以养肝为主,对于血压偏高的人群,尤其是肝阳上亢型的高血压患者,建议喝些三花饮。

做法:将菊花、金银花、茉莉花一起来冲泡饮用,可清热解毒、宁神静思,帮助降血压。

2、春笋香菇汤:降压降脂

中医认为,春笋具有“利九窍,通血脉,化痰涎,消食胀”等功效,降压降脂的效果也不错。更可贵的是,春笋吃起来质密细嫩,清香扑鼻,向您推荐——香菇春笋汤。

做法:先用清水将春笋浸软洗净,切去两头,再漂洗干净,这样口感更好。捞出切成小丁,香菇和瘦肉也分别切丁。清汤倒入锅内,大火烧开,放入春笋、香菇和瘦肉,小火慢炖至肉烂,然后加一点盐就可以上来了。

降 火 方

1、春季清咽汤:利咽清音

咽痛发干、疼痛不适,恐怕是春季人们最常出现的上火症状之一。在治疗上,可用春季清咽汤。

做法:菊花、金银花各10克,生甘草、胖大海各6克。上药共置保温瓶中,用沸水冲泡,代茶频饮,每日1剂,具有疏散风热、利咽清音之效。主要用于春季常见的急性咽炎、扁桃腺炎所致咽痛音哑、口燥干咳的治疗。

2、芝麻核桃汤:润肠通便

治疗春燥引起的便秘,易润不宜泻,可试用润肠食疗方法。

做法:黑芝麻、核桃仁研碎各适量,炒熟后共拌蜂蜜,温开水冲调,每日适量服用。

助 眠 方

1、葱白红枣汤:健脾助眠

可以祛风散寒、健脾养心,用于神经衰弱所致的失眠、多梦的辅助治疗。

做法:取红枣20枚左右泡发、洗净,然后加水大概250毫升,煮20分钟,加入适量葱白,继续用小火煮15分钟左右即成。

2、山药猪脑汤:滋补肝肾

可滋补肝肾、安神益智。
做法:山药50克、枸杞子25克

感冒来袭,多喝热水就能“扛”过去?

病毒性感冒需要吃药

“气温起伏”是早春天气的主旋律,近一段时间又到了感冒的高发期。应对感冒,大家各有“招儿”,这几种说法,你一定听过:“感冒就要多喝热水!”“不用吃药,一周就能扛过感冒!”……但这些对付感冒的“方子”都是真的吗?让我们来听听北京市营养源研究所的专家是怎么说的。

多喝热水真的能“治感冒”吗?营养源研究所的专家指出,这种说法不够准确。“适当多喝水对人体有好处,但不能治感冒。”此外,盲目大量饮水反而会导致人体脱水或电解质紊乱,引起低钠、低钾血症,出现恶心、呕吐、肠胃不适等症状。“在身体没有任何脱水迹象时,不建议大量饮水来对抗感冒。”

有不少人信奉感冒不吃药,“硬扛”也能好。”专家表示,这种说法是错误的。感冒一般多由病毒引起,病毒侵入后,人体的免

疫系统会做出抵抗反应,产生免疫力。但这种免疫力是有“针对性”和“有效期”的,它仅针对感冒病毒的某一种,而且有效期一般不超过一周,所以感冒不吃药“硬扛”并不可行。

也有人相信吃维生素C可治疗感冒。专家介绍,感冒大多数情况下是由病毒引起的自限性疾病,维生素C作为人体必需的营养只能缓解鼻塞、流涕和增加身体对感染的抵抗力。“单纯地靠吃维生素C来治疗感冒并不可行。”

专家提醒大家,生活中,应对感冒“预防胜于治疗”,而预防感冒关键的是有足够强大的免疫力。健康的免疫系统来源于日常生活习惯和饮食方面的调节,“要培养良好的生活习惯,有规律的生活起居,保证充足的睡眠,不吸烟,不酗酒,保持心情开朗,进行适量运动,以促进血液循环,增强免疫力。”

(据《北京晚报》)

