

炎炎夏季,老年朋友当心“热中风”

专家支招:谨记这7点,筑起预防大堤

本报记者 洪流

不少市民或许认为中风多发生在寒冷的冬季,其实夏天的6-8月也是中风的高发季节,尤其是高温、低气压天气热中风的发病率会大大增加。眼下正是盛夏高温季节,全省再度进入“烧烤”模式。

省中医院中医内科主任医师金涛提醒,夏季气温偏高,确实会在一定程度上提升脑中风的发病率,有统计数字显示,气温每升高1℃,心脑血管疾病患者就会增加17.3%。这一现象被称为“热中风”,所以当气温上升到32℃以上应当积极预防。那么导致夏季热中风的因素有哪些,又该如何预防呢?



热中风不容小觑

金涛介绍,“热中风”的发生主要有几个方面。首先,夏季人体新陈代谢会显著加快,身体为了散热,会使体表的血管扩张,更多的血液循环到体表,大脑等脏器的供血就会相对减少。其次,夏天出汗多,人体的水分通过汗液大量蒸发,造成血液黏稠度增高,容易出现血小板聚集和血栓形成,引发脑梗死。

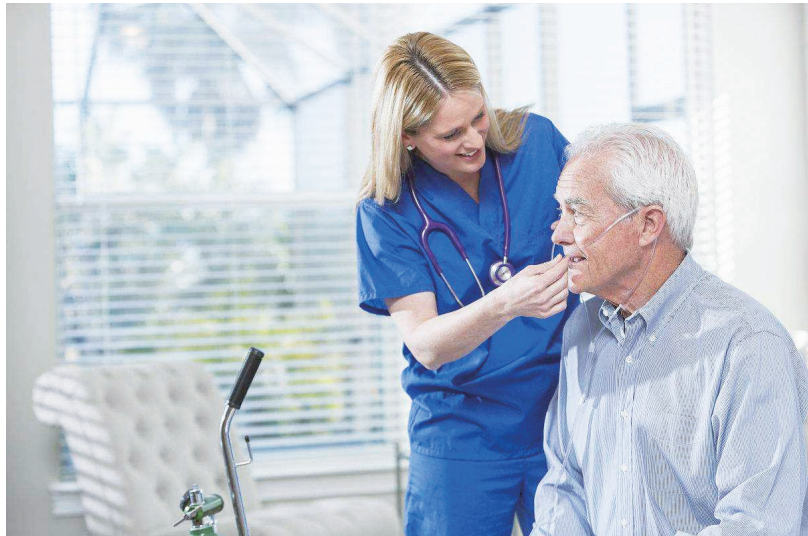
同时,老年人在夏天最容易“脱水”。“脱水”会使血液粘稠,这对患有高血压、高血脂症或心脑血管病的老年人来说,无异于“火上加油”,使输向大脑的血液受阻变缓,发生中风的几率自然增高。

“高温天气,原本就容易引起人体内循环紊乱,交感神经兴奋,心率加快,脑血管收缩,从而增加了大脑的负担。”金涛还建议,夏天不要把空调温度调得很低,若市民频繁穿梭温差过大的环境,容易导致脑血管不断收缩、舒张,出现脑部循环障碍,引发脑梗死。

急救措施要牢记

若是身边发现有人突然中风后,那该怎么办?“首先,切忌慌乱紧张。应先让病人平卧在床上,并尽快与医院或急救中心联系。”金涛介绍,中风可分为出血性中风和缺血性中风,在诊断未明确时,不要用药。

“因为不同类型的中风用药也不同,所以切勿盲目用药。”除此之外,金涛表示,搬运病人的方法也有讲究。“首先,不要急于从地上把病人扶起,最好2-3人同时把病人平托到床



上,头部略抬高,以避免震动。其次,松开病人的衣领,如果是老年人,那么有假牙的话先取出假牙。”

在这一过程中,金涛建议大家注意,如果病人出现呕吐,应先将其头部偏向一侧,以免呕吐物堵塞气管;如果病人发生抽搐,可用筷子垫在上下牙之间,以防咬破舌头;如果病人出现气急,或咽喉部有痰鸣音,家属可将塑料管(或橡皮管)插到病人的咽喉部,然后在塑料管的另一端用口吸出痰液。

“在送医院前,应尽量少移动患者。转送病人时要用担架抬。如果是抬病人上楼梯,应让病人的头部处于高位,脚部处于低位,这样可以减少脑部充血。”金涛叮嘱,在送病人去医院的途中,家属需用双手托住患者的头部,以避免头部震动。对昏迷较深、呼吸不规则的危重病人。可先请医生到家里治疗,待病情稳定后再送往医院。

若想远离“热中风”,金涛建议大家做好预防工作,为此他总结了这7招“绝技”!

- 1、避免在炎热的天气下进行户外活动;
- 2、中老年人要避免过度贪凉;
- 3、多饮水是防止血液黏稠度增高、预防血管堵塞最简单有效的方法;
- 4、戒烟戒酒,防止血液黏稠度过高,保证机体良好的供血、供氧;
- 5、经常检测血压、血糖;
- 6、对于存在中风病史的老年人而言,一旦出现头痛、头昏、肢体乏力、半身麻木、频频打哈欠等不适症状时,切勿掉以轻心;
- 7、保证睡眠充足,加强身体锻炼,提高抗病能力和适应能力。

健康小贴士

比熬夜更伤肝的事 你中了几招?

本报综合报道

说到肝脏,相信大家都不陌生——它是个解毒能手、安全卫士,不过这并不意味着它刀枪不入、百毒不侵。事实上,肝脏是个容易受伤的战士!

那平日里,有哪些事最伤肝呢?俗话说,病从口入,日常生活中“伤肝”的事大多也跟吃有关。比如酒,就是伤肝的一把好手。酒精(乙醇)在肝脏首先代谢为乙醛,这就是真正伤肝的物质。乙醛对肝脏的损害有轻有重,严重的话,可能会演变成“肝硬化”,最后发展成肝癌。

吃得再好,脂肪过多,同样会伤肝。吃进肚子里的食物被胃肠道消

化后,会在肝脏进行处理,转变成人体能利用的营养素。如果餐餐大鱼大肉,顿顿重油饮食,肝脏处理不过来,就容易引起肝脏疾病。

同时,滥用药、乱吃药也会伤肝。肝脏是有名的“解毒器官”,它参与了药物代谢,能分解有毒物质。如果你留意过药物说明书中“不良反应”一栏,就会发现相当多的药物写了一句话:长期服用可能引起肝酶升高,请在医生指导下用药。所以,任何药物,都不要乱吃(包括所谓的护肝、保肝产品)。

此外,还要补充说明“熬夜伤肝”的问题。虽然还没有确切证据说明熬夜会直接伤害肝脏,但睡眠不规律、睡眠不足确实对肝脏的状态有些影响。所以,大家想通过不熬夜、好好睡觉来“护肝”,也是没错的。

那么,想要保护肝脏,到底该怎么做?其实很简单,和前面所说的反着做就对了。最后提醒大家,别忘了打乙肝疫苗,做好定期体检。

每天最养生的时间 你在干吗?

本报综合报道

古人把一天划分为12个时辰,每个时辰相当于现在的两小时。12时辰中,亥时是最养生的时间点之一。亥时是指晚上9点至11点,正值夜阑人静之夕,人们需要入眠休息。但现代人生活节奏快,晚上9点以后,很多人的夜生活才刚刚开始,完美地错过一天中最宝贵的养生时机。

而在亥时做一些事也十分容易伤身。首当其冲的就是玩手机,大多数人都会在睡前玩手机,直接的影响便是容易让人始终处于浅睡眠。

此外,宵夜也是一大危害。吃宵夜或者晚饭吃太晚,很容易导致肥胖。临床实践发现,许多高血压、糖尿病、心脏病、胰腺炎患者都有“晚上胃口大开”的内因。与白天相比,人晚上的活动量相对减少,此时如果吃得过饱,热量消耗又少,就会造成脂肪在腹壁不断积累和贮存,久而久之,人就发起“福”来。

其次,睡前1-2小时最好不要进

行跑步、打球、跳舞等剧烈运动,否则会让大脑处于兴奋状态,容易影响睡眠质量。同时,最好也不要再在睡前还惦记着工作上的事,精神得不到充分的恢复,工作压力也会令你无法入睡。

那么,亥时做哪些事情对身体有益呢?专家建议,可以适度散步,来促进睡眠。

睡前1小时不要进行紧张的脑力劳动,避免剧烈的运动或体力劳动。如果想运动,可以选择散步,促进睡眠。

还可以睡前用温水泡脚15-20分钟,使脚部血管扩张,促进血液循环。劳累一天后泡泡脚,可以舒缓乏力、全身酸痛的症状,既解乏,又利于睡眠。泡完脚,还能再做做足心按摩,只要3分钟,就可以起到强腰固肾的作用。

最后,就是要注意及时入睡。在亥时睡眠,百脉可休养生息,对身体大有裨益。建议最好在23:00前入睡,错过最佳养生时机。

