



## 健康养生

### 季节更替中风高发 高危人群需警惕



□记者 吴怡敏

中风多发于中老年人身上,一旦发病有可能危及生命,入秋后气温下降,血管容易收缩,血压易于升高,热量吸收增多,更易导致中风。可见中风危害之大,但人们对于中风的认识不足。中风也被称为脑卒中,具有高发率、高复发率、高致残率、高死亡率等特点。很多人对脑卒中一知半解,记者请来了上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院神经内科主任医师韩燕为大家解读。

什么是脑卒中?韩燕医生说,脑卒中是由脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤。血管破裂称为脑溢血;血管堵塞称为脑梗死。

脑卒中的症状有哪些?第一,一侧身体突发麻木或感到无力。第二,持续一段时间,两眼发黑,单只眼睛看不见或看不全,看东西出现重影。第三,说话不清楚,甚至说不出话,或听不明白别人说的话。第四,说话时口角向一侧歪斜。第五,走路不稳失去平衡,喝水和吃东西突然呛得厉害。第六,剧烈头痛,恶心呕吐,甚至突发意识模糊。以上脑卒中症状突然出现,要尽快前往

医院就诊。

如何治疗脑卒中?韩燕医生说,脑卒中的急救尤为重要。脑卒中发病后3小时内是患者的黄金抢救时间,4.5小时是有效抢救的极限时间,应及时将患者送去医院接受治疗。

怎样预防脑卒中?第一,高血压患者服用降压药。控盐、改善运动可以减少脑卒中的发生率。第二,糖尿病患者正确饮食。加强运动,服用糖尿病药物,如胰岛素,长期监测血糖,控制空腹血糖在7.0mmol/L、餐后血糖在11.0mmol/L范围内。第三,高血脂患者关注低密度脂蛋白。外出饮食对血脂的影响很大,尽量减少外出饮食,油炸和膨化食品尽量少吃,多吃海鲜、白肉类食物,限定红肉摄入,减少胆固醇摄入。第四,心脏病患者积极评估风险。心脏病患者尤其是房颤需要纠正,或长期口服抗凝药,预防心源性血栓形成。

韩燕医生提醒,合理膳食,饮食要清淡;适量运动,不宜久坐;戒烟限酒;避免腹部肥胖;保持情绪平稳;防止过度劳累;注意养成良好的睡眠习惯;定期进行脑血管体检,包括检测血压、血糖、血脂,心电图、颈动脉血管彩超、头颅影像学检查等。

### 秋燥易伤肺 坚持好习惯冬天少生病

□记者 吴怡敏

随着秋天的到来,气候变得干燥,容易嘴唇起皮、口干舌燥、喉咙痛痒、经常咳嗽、鼻子干燥、眼睛干涩、常常渴醒,这就是秋燥,秋燥可能是干燥综合征。记者请来了上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院风湿科主任医师薛鸾为大家解读。

什么是干燥综合征?薛鸾医生说,干燥综合征是一种常见的自身免疫性风湿病,多见于中年女性。

干燥综合征的症状有哪些?薛鸾医生说,干燥综合征的临床表现为干燥,常见的是眼睛干涩、口腔干燥、皮肤干燥、气道干燥等。

薛鸾医生强调,干燥综合征的症状不限于干燥。干燥综合征作为一种自身免疫性疾病,约有一半的患者会出现干燥以外的表现。干燥综合征会影响关节、皮肤、呼吸系统、消化系统、泌尿系统、神经系统、血液系统等。临床上出现关节肿痛(少有关节畸形);下肢紫癜;荨麻疹;环形红斑;间质性肺炎(时有干咳);萎缩性胃炎(胃胀、食欲不佳);肾小管酸中毒(肌无力、夜尿频多);肾结石;周围神经病变(对称性双手双脚麻木感);白细胞降低、贫血、血小板减少;疲乏、抑郁、焦虑等。出现以上干燥综合征的症状,请尽快去医院就诊。

如何治疗干燥综合征?第一,西医治疗。目前,西医对于干燥综合征没有很好的治疗方法,主要以对症治疗为主,眼干就使用人工泪液;口干便饮水、咀嚼无糖口香糖。如有明显的免疫学指标异常,就用温和的免疫抑制治疗方法,可使用羟氯喹和小剂量糖皮质激素。第二,中医治疗。干燥综合征属于中医“燥证”的范畴,干燥症状多与津液生成不足或津液输布失常有关,治疗上常以养阴、生津为主,根据患者的具体情况辨证论治。

薛鸾医生提醒,很多人因为某一症



薛鸾

状表现特别明显,前往眼科、口腔科、肾内科、呼吸科、消化科、血液科、神经内科等科室就诊,如果该科医生仅满足于症状性诊断而忽略其是干燥综合征的一个局部表现,会导致漏诊。因此,如果患者出现明显的干燥情况,或有风湿科常见的乏力、关节痛、皮疹等表现,或是化验指标有血沉增快、类风湿因子阳性、免疫球蛋白升高等,请前往风湿科就诊。

怎样预防干燥综合征?第一,改变不良生活习惯。尽量避免和减少不喜欢喝水、长时间吹空调、长时间注视电视机和电脑、熬夜等不良生活习惯。第二,保持良好饮食习惯。平日饮食宜清淡。多吃滋阴、清热、生津的食物,如百合、桑葚、丝瓜、芹菜、黄花菜、藕等。多吃含汁水多、性味甘凉的水果,如西瓜、梨等。少吃偏热性的水果,如桔子。忌吃辛辣、香燥、温热的食物,如酒、咖啡、油炸食品、羊肉、姜、葱、蒜、辣椒、茴香等,以防助燥伤阴。

薛鸾医生推荐食谱,第一,绿豆银耳羹。用绿豆和银耳煮羹,凉服,清热解毒,养阴润燥。第二,酸梅汤。乌梅用沸水浸泡,代茶频饮,生津止渴。第三,丝瓜蛋汤。用丝瓜和鸡蛋煲汤,滋阴清热,生津润燥。第四,金银菊花茶。用金银花和杭白菊花泡服,代茶饮,适合口腔溃疡发作者服用,清热解毒,还可明目。

### 脖子后的“富贵包”又称“夺命包” 早预防早改善

□记者 吴怡敏

颈椎病渐渐低龄化,尤其是办公室里的白领,长时间伏案工作、闲暇时间总低头玩手机、不活动身体,患上颈椎病的几率增高,不少人患上颈椎病还不自知。有缓解颈椎病的方法吗?听过长在脖子后的“富贵包”吗?记者请来了上海中医药大学附属上海市中西医结合医院全科医学科副主任医师原理为大家解读。

什么是脖子后的“富贵包”?“富贵包”是指在后背上部颈胸交界处,即第七颈椎和第一胸椎处突出的硬包块,颈椎前凸、胸椎后凸,形成骨性凸起,影响到肌肉群痉挛而肿胀。原理医生提醒,“富贵包”常伴有不同程度的头前伸、颈前引和含胸驼背。

脖子后的“富贵包”有何危害?第一,形体不美。从人的侧面看过去,脖子变得又粗又短,不太美观。第二,危害健康。颈后大包的位置是大椎穴,手足三阳经的阳



原理

热之气在此汇入,并与督脉的阳气上行头颈。大椎穴是人体的十字路口,该处淤堵,不通则痛,局部僵硬疼痛,严重者向下可见肩背紧张、疼痛、麻木,气血上行头面受阻可见头晕头痛、视物模糊。第三,引发疾病。有“富贵包”的人肩膀颈椎紧张僵硬,

脖子背部酸痛不适,甚至会影响脑部供血,引发高血压、中风等疾病。用手摸一摸大椎穴是否有冰凉、变硬、凸出的感觉,若出现以上脖子后的“富贵包”症状,请尽快到医院就诊。

如何应对脖子后的“富贵包”?用

针灸、推拿、牵引、埋线均有一定的疗效,但很容易复发,手术切除会造成局部新的瘢痕,患者多不满意。上海中医药大学附属上海市中西医结合医院全科医学科开展了“通络排淤围箍疗法”,属于中医外治,能比较彻底地帮助患者缓解颈肩背疼痛麻木、头晕头痛的症状,缩小局部肿胀。

怎样预防脖子后的“富贵包”?第一,减少伏案低头时长。不要久坐在办公桌前;电脑屏幕不能低于眼睛且距离不能太近;不要过久低头玩手机。长时间低头会导致颈部后侧张力变大,下颈椎段承受压力较大,长期处于关节往前滑移的位置,容易出现颈椎大包。第二,养成正确的睡姿。选择合适的枕头,枕头不能过高,也可在颈部放一个小垫子,以支持正常颈椎曲度。第三,多做颈部拉伸运动。坚持锻炼身体,选择一个靠墙姿势,身体保持垂直,使耳朵肩膀在同一水平线上,肩胛骨收拢,抬头挺胸。