

據統計,中風已成爲當今世界公認的威脅人類健康最嚴重的疾病之一,患者群體以中老年人爲多,尤其是老年人的主要殺手。冬季,是中風的高發季節。我們該如何防範和應對?

# 面對中風來襲,你的警惕性有多高

中風治療的“黃金三小時”

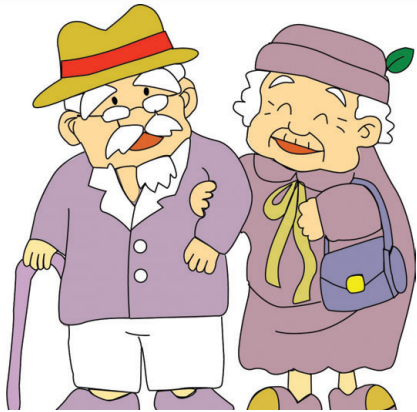
中風一定要抓住“黃金三小時”,因爲當腦組織缺血和缺氧時間超過三小時,腦組織會出現不可逆的死亡,無論怎樣治療都不可逆轉。事實上,一半以上中風病人都是因爲沒能夠在有效的時間內到醫院就診,其原因就是對中風的早期信號不清楚或不夠重視。據報道,我國中風患者從發病到得到及時救治,平均要花4.7個小時,已經遠遠超過了三小時的黃金時間。目前,我國能在三小時以內到醫院進行診斷治療的中風病人只有不到1%,造成近749萬的中風病人目前仍然處於輕重不等的偏癱、失語狀態,喪失了生活和勞動能力。

一位患者家屬的口述:一天下午,在單位的父親想拾起掉到地上的一顆螺絲,卻感覺自己的左手手指不太聽使喚了,但這個瞬間沒有引起父親的警覺。下班時,父親又感覺自己的左腳走路有些笨拙,頭有些暈,心想可能是上火了,就在附近藥店買了點牛黃清火丸。第二早晨,母親發現父親的嘴有些歪,說話的聲音也不清楚,父親也明顯感到左手和左腳轉動很費力,但他依然猜測可能是昨晚受了風的緣故。在母親的勸說下,父親請假在家休息,但病情並沒有好轉,而是越來越嚴重了,直到中午父親連走路都困難了,於是叫了救護車。到醫院後,父親很快被確診爲血栓性腦中風。病癒的父親留下了走路一跛一跛的後遺症。其實,要是他能儘早留意那些蛛絲馬迹,儘早看醫生,也許就能避免這樣的後果。

認識中風“中風”主要有兩種類型:

一種爲腦梗死,即腦血管被血栓堵塞或高度狹窄導致腦組織壞死,也稱“缺血性中風”;還有一種是腦出血,即腦血管破裂導致的“中風”,也稱出血性中風。“中風”發病的主要症狀:嚴重頭痛、嘔吐眩暈、昏迷偏癱、同向偏盲、偏身感覺障礙、失語、復視、步態異常。

中風的早期信號中風發病前往往有許多先兆,比如中風前大多會有一次到多次的短暫腦缺血發作(俗稱小中風)。一般發作僅持續幾分鐘便消失,極易被病人忽略。或是出現以下7種症狀:



- 1 手足麻木或軟弱無力,手里拿的東西忽然落地;
- 2 短暫性的雙目失明或視物模糊;
- 3 忽然失語或吐字不清,說話困難;
- 4 時常頭暈,有時甚至突然暈倒在地,又迅速清醒過來;
- 5 出現記憶障礙,記憶明顯減退,甚至遺忘;
- 6 智力減退,注意力不易集中,工作效率降低;

7 通過眼底查出腦動脈硬化或高血壓,或血脂、血粘度增高,腦血流圖有供血不足。如果您出現過以上幾點異常表現,應該儘早到醫院做一次全面的身體檢查,並在醫生的指導下科學預防中風,降低發病率。

### 哪些人應該警惕中風?

如果您已經超過了50歲,並有高血壓家族史、中風死亡家族史,每天抽煙達到2~3包,或伴有高血壓、糖尿病、冠心病、風濕性心臟病,就應格外注意中風的信號。作爲兒女,還應該向父母多普及中風的醫學知識,避免一些不必要的悔恨。(周岩文 馬建民)

## 日常五習慣 把面部皺紋扼殺于搖籃

生活中我們經常可以看到,兩個同年同月生的女人面部皺紋差別很大。這是爲什麼呢?其實,皺紋並不是從天而降的,也不是一定跟年齡有直接關係,而是跟生活習慣和保養密切相關。來看看以下5個小習慣吧,它們能幫你延緩臉上第一道皺紋的出現哦。

### 1、防治皮膚表面乾燥

血液循環不良,水分或脂肪分泌過少,易使皮膚乾燥而生皺紋。用面霜或乳液保護皮膚,可以減少水分蒸發,維持適當的水分。特別是刮冷風的冬季,每當外出回家後,一定要洗臉洗手,然後塗上面霜以補充水分和油脂。

### 2、防止過量的紫外線照射

紫外線是肌膚中彈力纖維和膠原蛋白的第一大殺手。而彈力纖維和膠原蛋白正是支撐肌膚飽滿的中流砥柱。要想皺紋晚出現幾年,一年四季都要防曬哦。

### 3、保持足夠的睡眠

睡眠不足,皮膚細胞的調整活動會受到阻礙。熬夜對皮膚保健是一大害,熬夜之後用手摸摸臉,會感到它表面發木,這時最好洗個澡,做一次面部按摩,好好睡一覺。

### 4、防止過分刺激

香煙、咖啡和過辣、過咸的食物,會增加腎上腺和肝臟的負擔,成爲皮膚老化的原因。吸煙者要戒煙平時飲食要清淡,酒和咖啡之類不要過量。特別是過量飲酒的人中年後格外容易顯老。

### 5、保持平靜恬淡的情緒

常言道,愁能催人老,燥易使人衰。極樂、極怒和煩躁、發牢騷等情緒波動,是人生難免的,但不要因小事而常常激動,經常保持平靜恬淡的情緒,不僅可以集中精力工作,還是一種養神之道。清心寡欲,平和恬淡,知足常樂,會使人不老。

## 想長壽先學“不要臉”

俗話說:“沒心沒肺,活著不累”,一是說傻里傻氣、糊塗塗塗活著,就沒有活得太累的感覺;二是不過分的要臉面,善做凡人,就能活得壽命長。

人要長壽,臉皮就應該厚一點。就是犯了錯誤,也不要自己跟自己過不去。多少人因臉面上過不去,甚至自殺。在人生路上,誰也難免不做錯事,就看能不能接受教訓。“人要臉,樹要皮”,本來這是做人的美德,但不能過頭,過分的要臉面,有時也會害了自己,再說也不一定做得完全正確。人不要臉,就是不要對健康有害的臉面。

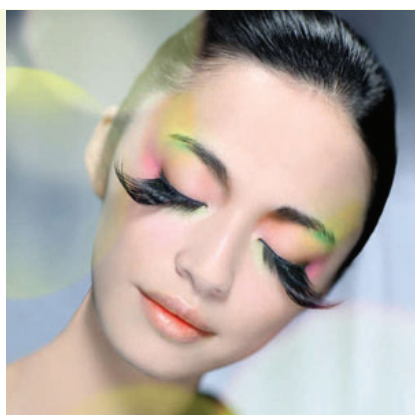
活著被人看得低一點,由官變成平民也好,由富翁變成窮光蛋也好,爲了保證健康,就得有點“臥薪嚐膽”的精神,不要因爲顧沒有用處的臉面,而毀了自己的生命。要達到

這個目的,應做到以下幾點:

潑辣一點。人活的潑潑辣辣,少一些遇事羞羞答答,就能在生活中打開局面,在社會上干好一番事業,不但生活上富裕,身體也能健康康。特別是女人,凡潑辣者的人都過得較好,活得長遠而幸福。

瀟灑一點。把心扉敞開,不要自己約束自己,有的老人穿新衣不敢大膽地亮相,新的穿在里面,舊的套在外面,這就是不夠瀟灑的表現。有了錢,吃好穿好玩好,我覺得沒有什麼毛病,何樂而不爲呢!大大方方地干事,瀟灑瀟灑的活動,這應是日常生活的態度。

臉皮厚一點。我們生活在一個複雜的社會里,各種各樣的人都有,做每一件事也許會遇到麻煩或阻力,或者還有嫉妒者,甚



至會被攻擊謾罵,因此就不要太顧及臉面,臉皮就要厚一點。不然就會心里不痛快,事業干不好,甚至中斷,自然也會損害健康。

人到了“不要臉”的地步,還怕什麼?有了這樣一種精神,不但能幹大事,還能保證自己的身體健康。

## 準媽媽過度進補小心食物性腸梗阻

專家提醒說:妊娠期、分娩期和產褥期都容易發生腸梗阻,建議準媽媽們一定要適當運動幫助食物消化

準媽媽小劉現已懷孕36周,這天她吃完婆婆特意做的紅燒豬蹄後,突然覺得肚子疼,家人以爲她將要分娩,急忙將她送到醫院。誰知產科醫生發現她宮頸未開,沒有一點即將臨盆的跡象。小劉依然不停嘔吐,胃腸外科醫生會診後認爲,小劉可能是妊娠期腸梗阻。專家提醒說:妊娠期、分娩期和產褥期都容易發生腸梗阻,建議準媽媽們一定要適當運動幫助食物消化。

### 過量補高蛋白或造成食物性腸梗阻

中山大學孫逸仙紀念醫院胃腸外科褚忠華副教授介紹,臨床中發現,妊娠16~20周、32~36周或產後,女性都非常容易發生腸梗阻。

褚忠華解釋:“懷孕本身不會引起腸梗阻,但懷孕後,孕激素水平增高,使得腸管平滑肌張力降低,腸蠕動減慢,再加上懷孕後容易發生便秘,糞塊堆積在結腸和直腸內,加上增大的子宮對腸管的壓迫作用,都可能成爲腸梗阻的輔助性因素。”

他介紹,像小劉這樣的準媽媽們,本身

就受妊娠生理影響、胃腸蠕動有所放緩,而她又因爲孕期一次性進食大量高蛋白食物,造成食物難以消化吸收,堆積在腸管內,外加上平時缺乏運動,使腸蠕動更加緩慢,因而造成食物性腸梗阻。

### 妊娠期腸梗阻對母嬰是嚴重並發症

褚忠華強調,妊娠期腸梗阻對母嬰來說都是一場嚴重並發症。“因爲腸梗阻不但可引起腸管本身解剖與功能的改變,還可以導致全身生理紊亂,由於妊娠期子宮增大,使孕期腸梗阻的鑒別診斷有一定的難度,再加上醫患雙方對放射線檢查、麻醉、手術的顧慮,導致診斷和手術經常延誤,致使孕產婦及圍生兒死亡率增加。”

專家介紹,妊娠期腸梗阻的症狀基本上和非孕期腸梗阻相似,但是因爲妊娠晚期增大的子宮佔據腹腔,腸祥移向子宮的後方或兩側,或由於產後腹壁鬆弛,使得體徵不明顯、不典型,所以常被忽視。

### 孕婦腹痛且停止排便應警惕腸梗阻

專家介紹,當妊娠合併腸梗阻時,多數患者會出現持續性或陣發性腹痛伴嘔吐,以及肛門停止排便和排氣。“由於孕婦本身腹腔空間減少,出現腹脹後,腹腔壓力增大,而且妊

娠本身也會增加心肺負擔,因此,一旦發病,病情發展可能更快更嚴重。”褚忠華提醒,準媽媽們如出現腹痛、腹脹,以及肛門停止排便、排氣時,應高度警惕腸梗阻,並立即到醫院檢查、治療。

### 多動多吃易消化食物可降低發生率

由於臥床多、活動少會增加食物性腸梗阻的機會,所以,專家建議準媽媽們懷孕期間一定要注意適當運動(如散步等)。

“最好多吃些易消化、富含纖維素的植物性食物,如水果、蔬菜等,少吃動物性食物,尤其不要吃太多高蛋白且不易消化吸收的食物。肉類食品可煮至熟爛後再吃。”褚忠華說。

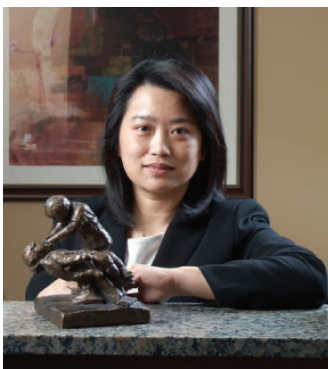
此外,對於一些不易嚼爛、易形成團塊的食物,如糯米飯、年糕、粽子、湯圓、動物筋膜、肌腱等,孕婦要儘量少吃。特別是經常便秘者,平時更應多活動、多飲水、多吃蔬菜和水果、少吃辛辣食物,必要時可在醫生指導下服用一些藥物。

另外,專家提醒,積極防治各種孕期並發症,也是預防食物性腸梗阻的重要舉措之一。(塗端玉 梅枚)



## 微笑 牙科診所

克里夫蘭 中國城



周幸嫻 醫師  
Emily H. Chou, DMD

CWRU 牙醫學院 Clinical Instructor  
專業親切的醫療服務,彈性門診時間  
嶄新的尖端醫療設備,合理的收費  
提供值得您信賴的全家牙齒保健服務  
精通英文,中文,及廣東話

2010年特惠 隱形牙套(invisalign)免費評估

## 最佳微笑服務

中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2 麥小姐  
地址: 3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH  
位於東37街 (E. 37th St.) 與平安街 (Payne Avenue) 交叉, 鄰飛騰商場  
網站: www.TheSmileDental.com



新聘助手爲您  
提供最佳服務