

乍暖还寒 避免“卒”不及防

春节期间乍暖还寒,气温起伏大,许多城市三甲医院的抢救室,接到了不少脑卒中的患者,通常是因为大量饮酒、不规律服用药物、久坐不动、熬夜、情绪激动以及突然剧烈运动导致的。

山西医科大学第一医院神经内科副主任张炜提醒有基础疾病的中老年人及“三高”人群在卒中高发冬春季节要格外注意。(摘编自《南京晨报》《鲁中晨报》)

3个卒中高危时段,需重点警惕

张炜提醒,清晨6时—10时为人体的血压晨峰期,身体从睡眠状态苏醒,血压会出现自然飙升,血管负担骤增;而气温骤降后24—48小时,血管由于突然受到强冷刺激,无法快速适应温度变化,也易引发血压和血流的剧烈波动。此外,洗澡后1小时内也是卒中高危时段。热水浴后血管扩张,突然遇冷易引发血压波动。

对此,高血压、糖尿病、高脂血症患者,长期吸烟、饮酒人群,有短暂性脑缺血发作(TIA)或卒中病史者以

及65岁及以上老年人是卒中的高发人群,需格外注意。

牢记“中风120”口诀,快速识别

卒中发病急、病情进展快,其救治的核心是抢时间。急性缺血性脑卒中(俗称脑梗死)约占全部卒中的70%,其静脉溶栓治疗的时间窗仅为发病后4.5小时内,血管内治疗(取栓)的时间窗为6—24小时,救治时间越早,患者的预后效果越好,遗留后遗症的风险越低。因此,牢记“中风120”口诀,让每个人都能成为卒中急救的“第一发现人”至关

重要。患者只要出现脸不对称、嘴巴歪,或单侧胳膊无力不能抬,或说话口齿不清中的任意一种症状,且为突然发生,极有可能是卒中预警,需立即拨打120急救电话,切勿抱有“休息一下就好”的侥幸心理。建议优先送往有卒中中心的医院,借助绿色通道争取救治时间。

血压波动幅度超20mmHg需警惕

事实上,卒中并非不可预防。高血压是卒中的首要危险因素,专家建议高血压患者每日早晚各测量1次血压,做好数据记录。若

发现血压波动幅度超过20mmHg,需及时咨询医生调整用药方案,切勿自行停药、减药或换药。

此外,平时要注重适度锻炼,但高危人群应避免在清晨6—10时外出锻炼,建议上午10点后再出门。初春外出时,仍要注重保暖,坚持清淡饮食,适量饮水。严格控制每日盐摄入量在5克以内,减少肥肉、动物内脏、油炸食品、糕点等高脂、高糖食物的摄入,多吃新鲜蔬菜、水果、全谷物和优质蛋白。保持平和的心态,避免过度焦虑、愤怒、兴奋等极端情绪,减少情绪对血管的刺激。

“中风120”帮你快速识别脑卒中

① 看1张脸

• 不对称 • 口角歪斜



② 查2只胳膊

• 平行举起 • 单侧无力



③ (聆)听语言

• 言语不清 • 表达困难



④ 快打120

• 有上述任何突发症状



温馨提醒

报纸好看,也不要一口气全读完。读了半小时,请休息5分钟。

干眼新药 非人人适宜

近日,全氟己基辛烷滴眼液“恒沁”正式被纳入医保,不少眼干燥症患者将其视为“救命稻草”。

这款药是一种不含水分、脂质和防腐剂的透明滴眼液,用于治疗睑板腺功能障碍(MGD)相关干眼症,适合诊断明确的MGD型干眼患者、传统人工泪液效果不佳的中重度患者、泪膜破裂时间明显缩短(<5秒)的人群。但并非人人适用,且价格仍偏高,建议患者先至正规医院进行泪膜功能、睑板腺形态等检查,明确干眼类型后再决定治疗方案。多数患者可先尝试使用人工泪液等干眼一线药物,必要时联合干眼物理治疗等。从临床上看,多数初期或轻度干眼症患者通过热敷、睑板腺按摩联合常规人工泪液治疗,就可取得良好效果。(浙江省新华医院眼科主治医师 胡圣佳)

代煎中药颜色较浅属正常

“代煎中药的颜色比自己熬的淡,这药效到底行不行?”关于代煎中药,您是否存在诸多疑问?别急,让我给您解释一下,帮您消除顾虑。

为什么代煎中药颜色较浅 在传统煎药过程中,中药饮片被直接置于药锅中煎煮。这样虽然可提取有效成分,但也不可避免地会使部分细小药渣、泥沙混入药液中,导致药液颜色偏深、质地浑浊,口感也较为浓烈。

而代煎中药通常采用现代化的煎药设备,中药饮片先被装入专用无纺布包中,再被置于密闭、高压的煎药机内进行煎煮。在这种工艺中,药物有效成分得以充分溶出,而绝大多数杂质、药渣则被过滤袋阻隔,同时抑制了药物成分的氧化反应,使最终得到的药液更清透,颜色自然较浅。代煎中药颜色较浅属于正常现象,并不影响药效。

如何正确保存代煎中药 代煎中药虽采用真空

包装,在一定程度上延长了保质期,但仍属易变质产品,掌握正确的保存方法是关键。

1.冷藏(2—8℃)为最佳保存方式,一般可保存7—14天,具体时长以药房或包装上标注的期限为准。

2.应将代煎中药放凉后,放入冰箱保存。避免冷冻。

避免3个常见的加热误区 加热代煎中药要注意方法,以免影响药效。

误区1:连袋放入微波炉加热。正确做法:将药液倒入陶瓷碗或玻璃碗中,再用微波炉中小火加热,或采用隔水加热法(将药碗放入热水中加热)。

误区2:加热至沸腾。正确做法:将药液加热至手感温热即可服用,不宜过烫。

误区3:忽视沉淀,直接丢弃。正确做法:服用前轻轻摇匀药液,避免药效损失。(浙江省肿瘤医院药剂科副主任中药师周俐斐)

头晕要警惕这种致命疾病

68岁的陆先生在家埋头玩手机时突然感觉头晕,以为是手机看久了,于是放下手机,闭目休息。没想到第二天,陆先生出现意识模糊、言语不清的症状,家属赶忙将他送到医院急诊。脑血管CTA发现:基底动脉闭塞,立即接受了介入手术。第二天,陆先生已能下地行走。

这种头晕不容忽视

浙江省立同德医院神经内科副主任医师周育苗介绍,很多人认为头晕是由于没休息好、颈椎病、血压高等引起的,休息好了或吃点药就缓解了。但并非所有头晕都是小毛病,还有一些头晕是由严重疾病导致的,如心脑血管病、颅内肿瘤、严重感染等,后循环梗死引发的头晕就是其中最凶险的一种。周育苗曾接诊多例基底动脉闭塞患者,一开始仅表现为头晕,随之出现昏迷。

头晕时有以下特点要警惕

后循环梗死引起的头晕,和普通头晕有明显区别。

起病急骤 通常是突发的眩晕或头晕,无任何前兆,可能在走路、吃饭、睡觉翻身时突然发生。

伴随症状多 这是区分的关键。除了头晕,往往会同时出现视物模糊或重影、言语不清、吞咽困难、肢体麻木无力、走路不稳等一种或多种症状。

症状持续不缓解 和耳石症“短暂眩晕,几秒到几十秒就好”不同,后循环梗死的头晕会持续存在,且休息后不仅不会好转,还可能随着时间推移而加重。

高危人群更需警惕 有高血压、糖尿病、高血脂、房颤、吸烟、酗酒等危险因素的中老年人,是后循环梗死的高发人群,出现头晕时要留神,尤其是伴随上述症状时,一定要立刻拨打120急救电话就诊,不要拖延。如救治及时,可不留后遗症。(摘编自《每日商报》)

植眉创伤较小

最近,喜剧演员宋小宝自曝做植眉手术“动了600多刀”。其实,植眉属微创手术,全程以毫米级小针眼完成操作,创伤几乎可忽略不计。取植毛囊的针眼均小于1毫米,手术麻药用量少,术后仅会出现轻微肿痛,不影响生活。

大众常混淆植眉与文眉。文眉是用色素染料在皮肤表面画出毛发形状,染料会随时间代谢,需反复补色;植眉则是移植自身真实毛囊,只要毛囊存活,能终身维持。植眉属医疗行为,必须选择正规医疗机构、有资质的执业医师。植眉仅能改善气质,无法实现“变脸”效果,应结合五官特点选择,理性设定预期。(杭州市第一人民医院医学美容中心副主任医师 程含晶)