

专家说

脑卒中,这些“雷区”不要踩

脑卒中通常又被大家称作“脑血管意外”,但是这一概念并不十分准确,它其实反映了人们认为脑卒中是突然发生的从而难以预防的错误概念。

误区一 脑卒中是突然的

脑卒中为突然起病,但并不意味着没有预兆,大多数脑卒中发生前会有短暂脑缺血发作(TIA),发生于完全性脑卒中之前的数小时、数天、数周和数月,一般会有如下表现:突然发生的单眼或双眼视物模糊或视力下降,面部或单侧或双侧肢体的麻木、无力或瘫痪,语言表达或言语理解困难,眩晕,失去平衡或不能解释的摔倒,吞咽困难,头痛(常发生且非常剧烈)或某种不能解释的头痛,上述症状发作持续数分钟。但是不幸的是,正是由于发作时间短暂,症状很快消失,易被患者所忽略。我们更应该重视对TIA的认识,防止发展为

完全性脑卒中。

误区二 脑卒中仅发生于老年人群

大约33%的脑卒中患者年龄在65岁以下,近年来更趋于年轻化。我国的脑卒中平均发病年龄为63岁,由于工作压力大、生活节奏快、高血压病和脑血管病等因素,有10%至15%的患者在45岁之前就发病了,一旦发病,少有人能完全恢复。所以大家应该积极查找,治疗原发病,改掉不良的生活习惯。

误区三 只重视药物治疗,忽视预防

过分强调药物治疗而忽视脑卒中的综合处理,尤其是忽视预防是十分有害的。脑卒中中的一级预防中指出:对健康者可劝其戒烟,戒过量饮酒,加强精神保健,健康饮食,积极防治动脉硬化、高血压、糖尿病、心脏病和高脂血症等危险因素,对高危人

群,尤其是患有心脏病、心房纤颤者,可口服抗凝剂或抗血小板聚集预防脑卒中,口服抗凝剂用于心房纤颤者的一级预防,可使发生心源性脑梗的危险性下降2/3以上。

可是不少患者及家属嫌麻烦,不愿改变不良生活习惯,而一味追求“特效药”或每年输液,几针见效,长期以来就在脑卒中患者中流传着每到春秋就必须输液“疏通血管”的说法,但是这种说法并无科学依据。

误区四 只追求治疗,错过了康复

不少患者只保全了生命,却遗留了严重残疾,最后只能返回家庭,不能回归社会。国外是24至48小时后即对患者进行康复治疗,包括物理治疗、职业治疗和语言治疗等。正所谓脑卒中的防治绝不只限于单一的医院治疗,而是一项综合系统工程,需要多方共同参与。(苗孟君)

新发现

人类有望根治“痘痘”

痤疮(俗称“痘痘”)为慢性炎症性毛囊皮脂腺疾病。英国《自然·通讯》杂志刊登一项最新研究发现,一种编号为GATA6的皮肤蛋白的缺乏与“痘痘”密切相关。

新研究中,伦敦国王学院干细胞和再生医学中心研究小组分析了健康志愿者和痤疮病情轻重不同的患者皮肤活检结果。对比结果显示,痤疮患者的GATA6蛋白质水平明显低于健康人群。为揭示更多有关痤疮的信息,研究团队利用人皮组织细胞系展开进一步的研究,结果发现,GATA6蛋白质控制着能影响上层毛囊皮脂腺单位多个生理学过程。其中一个过程与角质细胞(皮肤最外层的原始细胞)产生和分化有关。新研究的另一大重要发现是,维甲酸(一种治疗痤疮的药物)可诱导GATA6的表达。

研究人员表示,尽管痤疮是一种最常见的皮肤病,但其发病机理一直没有完全弄清楚。新研究结果表明,锁定靶向蛋白,激活GATA6的表达,可使毛囊打开,预防毛孔堵塞,彻底治愈“痘痘”。(王也)

这些行为可加速代谢

随着年龄增长,新陈代谢速度逐渐放缓,可能导致体重增加,引发慢性病。近期,美国“MSN”网站总结多国研究,提示一些窍门可以加速代谢。

每天吃早餐。确保每天早上都能吃到营养丰富的早餐,包括碳水化合物、优质蛋白质和健康脂肪。

三餐早些吃。一天中的进餐时间会影响代谢率。美国阿拉巴马大学伯明翰分校营养学家发现,饭点提前些能促进代谢,有助减轻体重。

多摄入蛋白质。每天摄入蛋白质的量会影响人体新陈代谢。荷兰马斯特里赫特大学人类生物学家发现,从饮食中摄入足量的蛋白质,有助于减轻体重、促进代谢。

多吃绿叶菜。美国德克萨斯A&M大学研究发现,每餐多吃些绿叶菜,有助于提高新陈代谢水平。

多喝水。德国柏林洪堡大学发现,喝500毫升水能暂时将代谢率提高约30%。可外出带个便携水杯,让自己多喝水。

喝些绿茶或咖啡。加拿大拉瓦尔大学发现,喝绿茶能提高代谢。英国伦敦大学国王学院研究显示,咖啡因能将能量消耗增加8%~11%。

不要突然节食。美国加州大学洛杉矶分校生理学家发现,靠突然节食减重反而放缓代谢,一旦恢复正常饮食就会反弹。

经常锻炼。美国德克萨斯大学研究表明,锻炼一次,影响代谢的神经元在运动后几天内仍然活跃。英国赫瑞瓦特大学发现,经常进行爆发性运动(如短跑)能提高代谢。每周练习2次冲刺跑能降低糖尿病风险。

洗个热水澡。如果不能常锻炼,洗个热水澡也有帮助。英国拉夫堡大学生理学家发现,热水浸泡有助改善久坐、超重人群的葡萄糖代谢。

少看电子产品。美国西北大学神经科学家发现,长时间暴露于电子产品蓝光,会对成年人代谢功能产生负面影响,长期可能让体重增加。

少上夜班。美国华盛顿州立大学科研人员发现,上夜班会破坏自然的代谢系统。

减压。山东大学第二医院研究发现,压力抑制参与脂肪代谢的一种酶的功能,让代谢功能逐渐变弱。冥想、运动能帮助减压。(郭亮)

本版转载文章、图片作者,请联系编辑(电子邮箱:lysb1211@126.com)告知地址,以奉稿酬。

小心“加湿器肺炎”

无论是北方的集中供暖,还是南方的电热地暖和空调,冬天的取暖设施或多或少都会让室内空气变得干燥,因此加湿器成为很多家庭的必备小家电。

加湿器确实可以缓解室内空气干燥、湿度过低给人们带来的不适感。但如果使用不当,也可能导致我们的身体出现呼吸道疾病,医学上称之为“加湿器肺炎”。这是由于有害微生物经加湿器雾化后进入了人体的呼吸道并引发了炎症造成的一系列呼吸道疾病,比如感冒、支气管炎、哮喘等。常见表现就是鼻塞、咳嗽、咳痰、气喘、发热等。

其实,“加湿器肺炎”的存在并不是加湿器本身的错,而是加湿器的使用不当所致,例如加湿器未及时清洁,很容易吸附和滋生细菌、病毒,再经过加湿器变成含菌的水雾被吸入呼吸道,从而引发各种呼吸道疾病;加湿时间过长,使得空气湿度过大,利于空气中的细菌病毒生长,随呼吸进入肺内,引起呼吸道症状;加湿器使用的水质不好,含有细菌病毒等,经过湿化器形成带菌的水雾吸入肺内,也可能导致一系列的呼吸道疾患。

除了使用方法之外,以下人群由于特殊的身体情况和体质原因,也不建议使用加湿器。患有风湿、类风湿性关节炎的人群,要慎用加湿器,因为加湿器会让空气中的湿度变大,容易诱发该类疾患的发作;患有慢性肺部疾患的人群,如支气管炎、哮喘、慢阻肺等需慎用,因为加湿器使用不当,容易诱发这类呼吸道疾患的发作;老年人、孩子需慎用,因老年人和孩子的呼吸道黏膜抵抗力较差,空气湿度大,容易滋生细菌病毒等诱发呼吸道疾患。

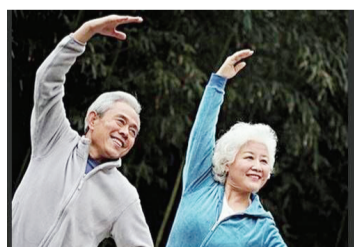
一般情况下,空气湿度保持在40%~60%是一个比较舒适的状态,可以在家里备一个湿度计,然后根据每天的具体情况来调节和使用加湿器,让房间保持在合适的湿度范围内。

加湿器所处的位置也有讲究,首先要远离家中的电源插座,最好可以放在距地面一米左右的高度,这样不仅安全,也更加有利于加湿器所产生的水雾分布,平衡湿度。加湿器的水要每天进行更换,不能使用自来水,一般建议以纯净水为宜,以避免自来水的细菌通过加湿



器的水雾扩散到空气中,诱发呼吸道疾患。不要在加湿器里加入醋、精油、香水等,这些成分雾化后吸入肺部,容易诱发过敏性鼻炎或哮喘。

另外,加湿器要保持清洁,一般使用3天左右,就需要对加湿器进行1次清洗。先用热水进行浸泡消毒,再用流水冲洗,最后用干净的布擦去水垢,而且要注意,加湿器里面的小凹槽也都要尽量清理干净。长时间闲置不使用的加湿器,务必要将废水倒掉,水箱风干,收纳好以备之后再用。(张文娟)



老人养生重在3个时段

物。人体摄入冰冷的食物会使气血不畅,“内伤脾胃,百病由生”。2.搭配合理。要有干有稀,包括谷类、豆类、豆制品、瘦肉和果蔬等。3.避免油腻。吃太多肉类或油腻的食物会加重胃肠负担,可选择粥、豆浆、燕麦片、芝麻糊等。

午养心。11~13点是人体阴阳交替、气血交换的时候,适宜养护心经。方式有两种:1.睡觉。午饭后稍作休息,在此时段内睡上约30分钟即可。2.敲心经。心包经从心脏的外围开始,到达腋下3寸处,沿着手

臂内侧中线止于中指。经常敲打心包经,有解郁解压的效果。此外,养护心经不能让心脏太过“兴奋”,茶、咖啡、酒的饮用需适量;肥胖、高血压患者应少吃高糖、高油脂类食物。

晚养脉。21~23点入眠,百脉得到滋养,第二天才能精力充沛。睡前可做3件事:1.将十根手指当作梳子,梳头3分钟以上,可以改善头部血液循环。2.温水泡脚,有补肾的作用。3.请家人帮忙轻拍背部,速度以每分钟60~80次为宜,每次20分钟以内。(于景斌)

人在步入老年后,通常会有精力衰退、抵抗力变弱、体力下降等表现。因此,不少老人特别注重食疗养生,而中医建议老人养生时更要注意以下3个时段。

早养胃。早上7~9点,是一天中阳气最旺的时候,营养丰富的早餐能给胃提供丰富的原料,从而发挥“受纳和腐熟水谷”的功能。但需要注意以下3点:1.早餐要吃热的食