

5月25日是世界预防中风日。民间常说的“中风”，医学上称脑卒中，其发病率很高，是一种突然起病、以猝然昏仆为主要症状的疾病。

中风发生通常会伴有口眼歪斜等表现，严重者可发生偏瘫甚至死亡。那么，想要预防和避免中风的发生，到底该如何去做呢？日前，记者采访了自治区人民医院中医科主任杨风利。

预防中风

中医有妙招！

本报记者 李莹



风邪袭人，病状多样，病情复杂，变化莫测。现代社会，人们的工作、生活节奏加快，职场压力大，加之睡眠时间严重不足，暴饮暴食等导致高血脂、肥胖、糖尿病、高血压，此类人群多属于痰浊淤堵、肝阳上亢体质。如遇风邪外袭，内引肝风，内外相召，风痰上扰，蒙蔽清窍，中风之病所由来也。

中风患者在发病前往往有一些特征性表现，如果能够较早、准确地事先预判，发现端倪，提前在家中或院前做出处理，就能大大降低致残率或病死率，有些患者甚至能够完全治愈恢复正常生活。中风发病前常有以下征兆：颜面红赤，或呈紫红色；头晕、头痛剧烈，血压一般明显增高；双眼球结膜不同程度充血，视物模糊；颜面肌肉麻木、不灵活；行步不稳，如采棉絮；偏侧肢体无力；舌体发僵，舌质紫暗，舌下脉络发青迂曲；颈项不同程度强直，乏力、浑身疼，怕风，类似“感冒”症状。以上征兆一般不会同时出现，有两种或两种以上征兆出现，就应高度警惕，最好就近前往医院就诊。

2

中风院前急救和预防

“不良的生活习惯、过劳、肥胖以及睡眠不足、情绪波动都是中风的常见诱发因素。患有高血压、糖尿病等慢性病，高龄老人、体弱易感冒者都是中风的易发人群。”杨风利对记者说。

他强调，一旦发现身边有人出现中风前兆或者已经发生中风，立刻让人采取平卧位，家中如有吸氧设备，应予以持续吸氧。如有电子血压计立即测右臂血压，如果血压高于正常，且颜面红赤，头晕头痛，迅速沿指尖方向反复揉搓至少五个指尖发紫，以消毒针刺破至少三个指尖，挤出黑紫色血，直至血色变淡为止。意识清醒者，还可口服安宫牛黄丸或牛黄清心丸。喉中有痰者，应将头偏向一侧，用棉签或钝物轻刺激咽喉部，排出痰液，同时可点足底涌泉穴，刺前先拍打涌泉部位，使其变紫，

然后刺血，直至紫黑色血变为淡红色为主。同时应拨打120急救电话，争取最短时间内送往医院。

“消除病因是最好的预防方法。”杨风利说，应控制高血压，控制血糖、血脂，预防感冒；合理搭配饮食；充足睡眠，避免过劳；适度饮水，尤其在炎炎夏月，出汗多，易形成高粘稠血状态，保证水的充足摄入非常重要。

“夏季阳气亢盛，人体津液容易受损，形成津亏阳亢的状态，血压会急升，中风发病的风险增大。”杨风利说，所以夏季涵养精气，平衡阴阳，对于预防中风至关重要。家中如有高血压、糖尿病患者，如有口鼻干燥、大便干结、失眠多梦、五心烦热等属阴虚火旺，可间断服用知柏地黄丸或杞菊地黄丸，也可有效预防中风。

1 中风的征兆、原因和预防

日前，自治区人民医院收治的一名75岁患者马某某，平时高血压病、头晕头痛反复发作，近一周症状加重伴有轻度恶心，同时出现言语不利，偏侧肢体麻木无力，但能够正常行走。

“病人血压150/95mmHg，舌质暗，舌底络脉迂曲青紫，脉弦涩。”杨风利说，收治后医生让患者平卧，吸氧。针刺风府、风池，强刺激，用泻法；十宣放血；舌下含服硝茶地龙片10毫克；口服牛黄清心丸一丸。半小时后上述症状均缓解，血压恢复正常，头晕头痛基本消失。医生将病人收入院进一步治疗，一周后所有症状消失，痊愈出院。

杨风利介绍，中风顾名思义，因“风邪”而导致的疾病。中医认为，风为阳邪，善行而数变，为百病之长，所以



宁夏医科大学总医院开通绿色通道 救治13岁急危重症患儿

本报讯(记者 李莹)近日,宁夏医科大学总医院多学科联合救治,争分夺秒为13岁急危重症患儿开辟一条绿色的“生命之路”。

不久前,吴忠市红寺堡区一名13岁男性患儿遭遇车祸后出现剧烈腹痛,陷入意识障碍状态,病情进行性加重,命悬一线。当地医院紧急联系宁夏医科大学总医院转院治疗。该院高度重视,因疫情影响红寺堡区处于封控状态,随即启动疫情防控应急预案,紧急协调医护人员,清空转运通道,对患儿所经空间进行消杀,在抢救过程中严格落实防护要求,迅速开通绿色通道全力救治患者。接诊患儿初步诊断为失血性休克、创伤性肝破裂、闭合性颅脑损伤等全身多发

伤,急诊科积极予以补液、扩容、止血及输血等抢救措施,小儿外科考虑患者病情危重,迅速联系手术室、麻醉科、肝胆外科联合开展急诊手术,并联系PICU做好术后接力救治准备。

手术由小儿外科主任医师岳峰主刀,肝胆外科副主任医师惠永峰、小儿外科主治医师于惊蛰协助,为患者进行“肝部分切除术、肝破裂修补术、腹腔冲洗引流术”,术中清出腹腔积血约4000毫升,手术顺利,术后转PICU进一步治疗。医院多次组织全院多学科联合会诊,在神经外科、麻醉科、手术室、PICU、放射科、创伤骨科、营养科等相关科室的通力合作和精心救治下,患者顺利出院,术后恢复良好。

宁夏第五人民医院医护人员 待患如亲保平安

本报讯(记者 李莹)“你们就是我的亲人!感谢你们对我和宝宝的悉心照料!”日前,在宁夏第五人民医院产科,一名产妇激动地握着护士长赵湘的手连连感谢。

这名产妇在临近生产时前来医院产科住院。就在准备手术前几个小时,石嘴山市疾控中心告知该产妇的丈夫是次密接人员,随即将其接至集中隔离点进行隔离观察。五医院产科迅速启动次密接人员住院应急管理处置方案,并将产妇安置到缓冲病房。事发突然,产妇月嫂临时毁约,婆家全体人员封控在家禁止外出,产妇母亲正处于脚骨

折术后一个月的关键恢复期,此时产妇孤立无援。面对身边无人照顾即将剖宫产的孕妇,宁夏第五人民医院产科团队紧急调整手术安排,护士长赵湘第一时间为产妇做心理疏导,安抚产妇情绪,并帮她联系了月嫂,解了产妇无人照料的燃眉之急。

“每天见到你们进来,我都特别开心,尽管家人不在身边,但你们让我感受到了家的温暖。”待产妇出院和其家属解除隔离后,将写有“白衣天使无限爱心,迎接新生命最光荣”和“视患如亲,医德高尚”的两面锦旗送到产科医护人员的手中。

银川市第三人民医院急诊科 上演“生死时速”

本报讯(记者 李莹)近日,银川市第三人民医院急诊科突然接到120指挥调度中心出诊任务:“长河大街与103省道路口发生交通事故,有人受伤,请立即出诊。”

时间紧,任务重!急救小组医护人员火速行动,奔赴现场。途中,急救小组不断联系报警人了解具体情况,为紧急救援提前做好准备。

抵达事发地点后,经统计,受伤患者总人数为17人,其中中重度受伤患者3人,其余为轻度受伤患者,无死亡患者。由于现场情况复杂,交巡警及相关车辆也在现场。此时急救人员并未停歇,根据患者的伤情初步做好救治患者的前期准备工作。

与此同时,第二、第三辆救护车也已到达现场,急救人员迅速将患者搬抬上急救车上。经检查,部分患者身上多处伤口伴出血,由于之前受到的挤压,患者已出现呼吸困

难。在这样复杂的现场环境下,急救医生没有丝毫犹豫停歇,立即为患者包扎、固定。同时护士一边为患者吸氧,一边缓解患者恐惧情绪。急救人员言语上温柔缓和,动作上却依旧麻利细致。转送至医院的路上,急救人员密切监测着这些患者的生命体征。在果断处置和悉心关注下,患者们的生命体征一直维持在一个相对平稳安全的状态。

很快急救车将伤者转运至就近医院进行下一步检查治疗。由于事发突然伤者均没有家属陪伴,到达救治医院后,急救人员一方面快速配合医院完成入院交接,让伤者尽快接受下一步治疗;一方面急救人员尽力联系患者家属。电话另一头家属得知情况后向急救人员表示了真挚感谢。彻底完成交接后,急救小组成员们才将一颗忐忑的心放下。

吃出健康

“21天轻食餐”霸屏 专家提醒不要长期依赖



在这个夏天,以健康或减脂为目标的人群中,和刘畊宏的健身操一起火的,还有“21天轻食餐”。

21天阅读计划、21天单词打卡、21天养成一个好习惯,最近,神奇的“21天定律”又延伸出了个新的说法——“21天吃出好身材”。对于“迈不开腿”的上班族来说,“21天减脂套餐”似乎成为了懒人“福音”。除了21天餐,各品牌也有1日餐、3日餐等用于尝试体验的套餐,7日餐和21日餐则更侧重于系统化周期性的饮食健康管理。

其实,随着人们健康意识的提高,饮食结构也在逐渐发生变化。低脂、低热量、低糖低盐、高纤维、高饱腹感的控卡轻食越来越受人们的喜爱。对于轻食,不少人会认为是节食、不吃肉、不吃主食,只吃蔬菜

和水果。但现在的轻食早已不局限于此,低脂肪高蛋白的肉类、五谷杂粮,简单的干果、酸奶、水果等零食都包括在内。同时,烹饪方法要少油少盐,清淡为主。一天三餐合理分配,零食适量。

专家表示,减肥其实就是创造热量差。市面上火爆的减脂套餐其实在满足人体所需营养素的基础上科学搭配饮食,提供较低的能量摄入,从而形成能量缺口。但并不建议长期依赖吃减脂餐减肥,否则人体一旦适应了新的代谢方式就会陷入新的“瓶颈”。并且部分产品不能满足人体的基础代谢,甚至会造成皮肤发黄、脱发等营养不良的情况。通过规律的生活方式、适量的运动来提高人体代谢水平,才能达到健康减肥的效果。(据《北京青年报》)

答疑

喝牛奶有激素,常喝会导致性早熟? 并不会!

牛奶中的雌激素来源有两种:一种是牛奶本身含有的天然雌激素,这来源于奶牛产奶过程中的自然分泌;另一种是人为添加的雌激素,主要针对不孕以及母牛生治疗用的雌激素。其中,天然雌激素在牛奶中含量很低,对人体并没有危害,而且很多常见天然食物都含有雌激素或类雌激素,比如肉类、豆制品等,甚至母乳中也含有雌激素,含量往往还比牛奶高。而人为添加的雌激素,国家当然会有限制,我国《兽药管理条例》对雌激素药物有着明确规定,相关药物在动物性食品中不得检出。因此,

只要是正规厂家购买的牛奶,就不必过于担心雌激素问题。

另外,目前并没有证据表明喝牛奶会导致儿童性早熟或损害儿童健康。相反,有多项研究显示:牛奶及其制品的摄入可增加儿童、青少年以及绝经后女性的骨密度,有利于儿童的生长发育。

大人喝奶也不会致癌。有研究显示:牛奶及其制品与乳腺癌以及前列腺癌等风险无关。并且常喝牛奶还可能降低16%乳腺癌的发生风险,每天喝200克奶制品可将结肠癌风险降低7%。

所以,总体来看,只要是正规厂家生产的牛奶,就不用担心致癌问题,放心喝。

乳糖不耐受是否要戒奶? 其实不用!

乳糖不耐受在我国很常见。这类人群肠道中缺乏分解乳糖的乳糖酶,饮奶后会出现不适,比如腹胀、腹痛、腹泻。但即便是有乳糖不耐受反应,也不意味着需要戒奶。

建议尝试以下这4种方法:
喝酸奶:酸奶在发酵的过程中,乳糖会被微生物分解产生乳酸,降低乳糖含量,缓解乳糖不耐受症状。另外有研究显示,增加酸奶的摄入可以改善乳糖不耐受的症状。

保质期长的牛奶是因为加了防腐剂吗? 不是

市面上的牛奶很多保质期都长达6个月,于是有的人便认为,这是偷偷加了防腐剂。

其实牛奶根本没必要加防腐剂,保质期长短取决于牛奶的灭菌方式。

采用巴氏灭菌的牛奶保质期普遍较短,一般为7天,并且需要冷藏保存;而采用超高温瞬时灭菌的牛奶,在灭菌过程中几乎灭掉了所有的微生物、细菌,所以无需防腐剂仍然能保存很长时间,普遍可达到6个月,常温下保存即可。

现在市面上还出现了很

多透明包装的牛奶,价格相对较高,能直接看到牛奶的本色,给人很新鲜的感觉。很多消费者也更喜欢购买这类牛奶,认为更营养,喝着更放心。其实透明包装并不意味着牛奶更新鲜、更营养。牛奶中的维生素B2为光敏物质,在光照下不稳定。而透明包装的牛奶往往直接暴露在阳光和灯光下,反而可能会增加牛奶中维生素B2的流失。

而不透明的牛奶包装能避光保存,从而能更好地保存牛奶中的营养。

解惑

奶要继续喝,一天一斤够不够?

我国大多数人饮奶都没有够推荐量。

牛奶是补钙的良好来源,如果长期奶摄入不足,可能会增加缺钙的风险。

牛奶除了能补钙,还能够提供优质蛋白质和维生素B2,牛奶中的乳糖还能够促进钙铁锌等矿物质的吸收。

2022版《中国居民膳食指南》推荐奶摄入量已增加到了

每天300克至500克奶其实很有必要。对于钙需求量较高的特殊人群来说,即便每天坚持喝300克的牛奶仍然很难补钙。比如正在生长发育中的青少年、孕中晚期女性、乳母以及50岁以上人群,如果每天饮奶300克,其实只能能够补充321毫克的钙,这意味着他们还需要从其他食物中再摄入500毫克至900毫克的钙。

喝奶就爆痘,咋办?

很多小伙伴其实很喜欢喝牛奶,但令人无奈的是一喝牛奶就满脸爆痘。出现这种情况可能是因为本身体质对牛奶存在食物不耐受。牛奶中的酪蛋白可促进胰岛素及IGF-1的分泌增加,导致痤疮发生。

特别是脱脂牛奶可能比全脂牛奶更为严重,所以在《中国痤疮治疗指南(2019修订版)》中也提到,如果长痘痘,要特别注意限制脱脂牛奶的摄入,可

以尝试无糖酸奶和低盐奶酪。

有人还喜欢用牛奶做面膜,认为喝牛奶、抹牛奶能美白。其实这种说法倒是没有依据的。黑人也喝牛奶,肤色仍然还是黑的。

牛奶的主要成分是水、蛋白质、脂肪、钙等,这些成分对美白都没啥特殊作用,即便是每天用牛奶洗脸也不会美白。

喝牛奶要推荐,但别指望美白;至于用牛奶洗脸,还是别再浪费了。

(据《羊城晚报》)

