

脑血管疾病 “盯上”年轻人 光吃素食无法预防

进入冬季,气温变化明显,脑血管病也进入高发期。应该如何防治脑血管病呢?近日,记者专访了南京市第二医院特聘神经内科专家丁新生。丁新生强调,脑血管病的重点在于预防,也就是在控制脑血管病基础病变的同时,要戒烟限酒,注意改善生活方式。

脑血管病患者趋于年轻化

“冬季往往是脑血管病的高发季节。”丁新生介绍,这主要是因为受到寒冷刺激后,血管更易处于收缩的状态,人的血管脆性增加,弹性减退,就会导致血压升高,这些都使得脑出血和脑缺血的风险增加,从而引起卒中高发。

23岁的小王(化姓)大学毕业后工作不久,平常一个人租房子住,生活饮食也不规律,因为要完成工作任务,经常加班到很晚,睡眠也不好。最近,他有时会感觉头昏头晕、肢体无力,本以为休息一下就好了,结果越来越严重,到医院做了头颅核磁共振检查,被诊断为腔梗。

丁新生表示,受到环境因素、生活习惯、工作压力和高血压、高血脂、糖尿病、动脉粥样硬化等慢性病影响,脑血管患者越来越多,而且趋于年轻化。“要特别提醒的是,有些患者如果出现了短暂性脑缺血发作(TIA)的症状,也就是出现突然发作的肢体无力甚至瘫痪、面瘫和舌瘫、语言障碍、视物模糊甚至失明、感觉障碍、眩晕复视、平衡障碍、口面麻木等,多半在一二十分钟内恢复正常,尽管急查头颅CT无异常发现,但也应高度重视,因为这是发生脑梗死的前兆。”丁新生强调,发生TIA就应该及时去医

院急诊治疗,否则会再次发作并可能进展为脑梗死。

丁新生介绍,最近查房时刚查过一个患者,他打麻将时突然出现右手无力,摸不了牌,可是过了十多分钟后又好了,他也没当回事。一个朋友提醒他,他才来医院检查,头颅CT正常。医生建议他住院观察和输液,可他觉得自己已经恢复正常,不需要住院,结果当晚就因病情加重而住院。“TIA是中风的预警信号,应该引起足够的重视。”

血压调控要考虑年龄因素

如何预防脑血管病呢?丁新生指出,要控制脑血管病的基础病变,也就是高血压、高血脂、高血糖、动脉粥样硬化、高同型半胱氨酸血症。同时,要戒烟限酒,注意改善生活方式。

对于高血压的控制,要考虑年龄因素,不应该不分年龄大小,所有人的血压都控制在同一个标准(140/90mmHg)以下。丁新生表示,不同年龄段的人群血压应该控制在合理范围内,年轻人应该把血压控制得更严格、更低一些,但收缩压不宜低于120mmHg,否则容易引起脑供血不足。而对于60岁以上的老年人来说,收缩压控制在130至150mmHg是合理的范围。

“医生既要看到指标,又要

遵循个体的差异。”丁新生指出,不能用机械的数字来看血压,例如,一个人年轻的时候血压正常偏低,一般在100/60mmHg左右,随着年龄的增长,血压严格控制在140/90mmHg以下是比较合适的;但另外一个人年轻的时候血压正常偏高,为130至135/80至85mmHg,那么他老了后,血压要适当放宽,不要苛求收缩压非要降到140mmHg以下。另外,高血压患者合并有高同型半胱氨酸血症称之为H型高血压,比单有高血压卒中风险更高,应积极控制。如果Hcy数值十分高,还要注意家族易患的可能性。

“我的血脂是正常的呀,干吗还要吃降脂药呢?”有很多患者觉得自己的血脂指标正常,就不需要管控了,丁新生指出,这句话部分正确,但不全面。其实也是一种认识上的误区,因为不但要注意血脂是否正常,更要注意动脉硬化的情况,以及是否有斑块形成。所以应该查一下颈部血管B超,看看有没有斑块形成。一般来说,动脉粥样硬化随着年龄的增长而加重,高血压、高血脂、糖尿病、吸烟等是重要危险因素。长期动脉粥样硬化以后才会形成斑块,一旦有斑块形成,就说明动脉粥样硬化已不是早期,发生官腔狭窄甚至堵塞的风险升高,需要及时干预,一般服用

他汀类或其他药物。

饮食要合理 运动要量力而行

预防脑血管病,尤其不能忽视的是健康生活方式的作用。丁新生表示,老年人在饮食方面一定要保证营养,过去的观念提倡老人多吃素、少吃肉,其实这种观念也不是十分科学的。他说,老年人也要更新陈代谢,也需要补充蛋白质,要吃得少而精,所以平常适量摄入瘦肉、鸡蛋、鱼虾等食物以及新鲜蔬菜和水果是必要的。

保证营养的同时,要适当运动,量力而行。丁新生解释,所谓量力而行:第一,老年人要根据自己的身体素质制定合理的运动,不能看别人每天走了一万步,自己也非要达到这个目标才行;第二,老年人已经不需要进行刻苦训练来锻炼意志品质,而要根据自己的身体状况来决定运动的方式和强度,如果你今天感到身体不适,就应该休息而不是坚持锻炼,如果运动中途感到劳累就要及时中止,不能勉强;第三,老年人不适宜力量型的运动,也不建议去爬山、爬楼,因为这容易伤膝盖,推荐选择慢跑、快走、游泳、太极、八段锦等适宜强度的有氧运动,时间以30至60分钟为宜。

干细胞治疗 有望让患者“重生”

缺血性脑血管病以其高发病率、高致死率、高致残率、高复发率成为当前严重威胁人类健康的一大类重要疾病。其急性期治疗方法主要有溶栓治疗和介入治疗等,目的是疏通血管,恢复脑供血。在缺血性脑卒中急性发作时,首选静脉溶栓治疗,但有严格的时间窗限制,也就是在4.5小时之内,是有效且相对安全的。超过时间窗以后还可以进行头颅核磁共振检查和评估,看能否进行动脉溶栓和取栓。但很多患者往往到达医院时就已经失去了溶栓的机会,或者是溶栓未获得良好效果,导致了偏瘫等后遗症的出现。对此,丁新生在20多年前就带领研究生开展了一系列干细胞治疗脑血管病的基础和临床研究。

干细胞是一类具有多向分化潜能的细胞,在适当的条件下可以转化成神经细胞等多种体细胞,是组织再生修复的干细胞。“这项研究就是希望通过干细胞治疗,促成患者脑缺血后的细胞营养、修复和再生,从而恢复神经功能。不过目前尚处于临床研究阶段,到实现临床推广,还有漫长的路要走,但我们已经看到了前景和希望。”丁新生说。

据《现代快报》

为何冬天小儿容易生病

冬天来临,这几天气温急剧下降,很多宝宝咳嗽、感冒等小毛病不断,这让父母们格外揪心。每年冬天对宝妈何女士来说都是“难关”：“大宝今年6岁,二宝4岁,最近两个孩子感冒、发烧、拉肚子轮番上阵,孩子遭罪哭闹不说,我也身心俱疲。其他季节还好,为何一到冬天,孩子就三天两头生病呢?”何女士有些抱怨说。那么如何增强宝宝的抵抗力,减少生病,安然过冬呢?

儿科主治医师李风说,立冬后日照时间缩短,气温下降,随着时间推移,天气越来越冷,大自然及人体的阳气都开始逐渐蛰伏与藏匿起来。小儿由于身体发育尚未完全,不能抵御寒气,就容易出现一些不适。

小儿推拿可强体质

小儿推拿是运用各种手法刺激穴位,使经络通畅、气血流通,以达到调整脏腑功能、治病保健目的,对防治小儿常见病、多发病有较好疗效。在此,李风医生教大家一些常用的小儿穴位按摩推拿方法,这些操作可配合应用,以健脾胃、敛阴护阳,从而增强宝宝体质。

补脾经
定位:拇指桡侧,指尖至指根成一直线。

操作:将拇指微屈,沿拇指桡侧缘自指尖推向指根。

作用:健脾胃、补气血,清湿热、消积食、化痰涎。主治腹泻、便秘、食欲不振、消化不良、伤食等。

补肾经
定位:在小指螺纹面掌面稍偏内侧。

操作:拇指顺时针旋推。

作用:温肾壮阳、温养下元、强壮筋骨、清热利尿。主治先天不足、久病体虚、咳嗽、喘息等。

搓肾俞
定位:肾俞在第二腰椎棘突下旁开1.5寸,左右各一。

操作:横向摩擦直到发热。

作用:温补肾阳,调节脏腑气机,主治遗尿、发育迟缓、小便不利、喘咳少气等。

揉涌泉
定位:位于足掌前1/3与中1/3交界处的凹陷中。

操作:可摩,可揉,可捣,可擦,各1~3分钟。

作用:滋阴补肾、除烦,主治阴虚火旺之潮热、盗汗、夜啼等。

摩腹
定位:整个腹部。
操作:全掌摩腹,顺时针

按摩1至3分钟。

作用:调理肠道,健脾和胃,消食理气,可应用于各种儿科疾病。

捏脊
定位:后背正中,整个脊柱及旁边1.5寸。

操作:两手拇指置于脊柱两侧,从下向上推进,边推边以拇指与食中二指捏拿起脊旁皮肤。

作用:增强体质,消积化痰行气,可应用于各种儿科疾病。

冬天宝宝饮食要注意哪些

和其他季节一样,冬天宝宝的日常饮食还要讲究食物的多样化,包括谷类、蔬菜类、水果类、肉类及鱼虾、乳类制品和豆制品,具体可根据宝宝的年龄来合理安排饮食。有些宝妈认为冬天只有让宝宝

多吃些高蛋白、高脂肪的食物,才能抵御寒冷的天气。事实上,在寒冷的气候下,最关键的是要注意适度保暖。

家长们还要注意的,冬天也不要随便给孩子进补。我们认为儿童不宜进补,因为儿童正处于生长发育旺盛的阶段,阳气本身就盛,不适当地进服补药,不但起不到保健作用反而会对身体造成损害。如确需对孩子身体进行调理,也建议在医生的指导下进行。

另外,冬季让宝宝晒太阳的确能合成一定量的维生素D。但冬天气温低,小朋友户外活动明显减少,接受太阳照射的时间也随之减少,容易出现维生素D缺乏。对于婴幼儿来说,通过进食强化的维生素D,如奶类、肝脏类等可以获得一定量的维生素D。如果宝宝饮食摄入不足,也可以直接补充维生素D。据《东南早报》