

正确应对“脑中风”

◎ 陈锦荣

根据有关报道,“脑中风”已成为我国死亡率最高的首位重症,而且,中风的后遗症也成为影响患者与家人生活质量的重要因素。

什么是“脑中风”?

脑中风也称“中风”或“脑卒中”,“中风”是中医学对急性脑血管疾病的统称。它是因猝然昏倒,不省人事,伴发口角歪斜、语言不利和出现半身不遂,甚者可酿成“植物人”,是一种脑血液循环障碍和脑组织受压迫而出现的急性疾病。由于中风发病率、死亡率、致残率、复发率以及并发症多的特点,所以医学界把它与冠心病、癌症并列列为威胁人类健康的三大疾病之一。本病与吸烟、高血压、高血脂有一定的关系,也可以说是一种由于不良的生活方式所造成的颅脑急症。

脑中风由于病理比较复杂,虽然症状相似,但由于有两个相反病因,而属于“殊途同归”,一是“脑梗”,属于血栓阻塞脑血管;一是脑出血,脑压压迫脑血管与脑组织,因此在治疗上完全不同,前者必须用溶栓药物,后者要止血,当然也要清除血管外瘀血。

由于从症状上很难鉴别脑中风的属性,必须经过颅脑放射检查(包括颅脑CT或核磁共振)才能甄别,因此,未经检查是难于下结论准确用药。

曾有一亲友,前曾因“脑梗”而发生脑中风,经住院溶栓治疗后痊愈。2年后,他又发生脑中风,要我给他用药。一般人认为应该是“旧病复发”而用溶栓药,幸得笔者不相信自己的判断和“成见”,马上将他送到医院,经CT检查,属于出血性“脑中风”,用药与上次完全不同,经过住院止血治疗,转危为安,由于发现与处理及时,后遗症甚轻。

为什么脑中风属于急症?因为它出现的症状快,甚至是“防不胜防”,由于脑血管血栓或是血管破裂瘀血堵塞,都会造成脑组织受压和供血不足,造成脑细胞出现大量死亡,而脑细胞的死亡是不可逆(即不可再生),因此容易导致脑死亡,即使抢救了,多数人也可能会出现半身不遂的“后遗症”,严重的会成为“植物人”。

对于血栓性脑中风,溶栓治疗的黄金时间是在发生后4个半钟头之内,而且是越早越好,不仅能保住生命,还可以避免后遗症的发生,而对于出血性脑中风,也是越早越好。

对于血栓性脑中风的有效抢救,最迟也是8小时内,可进行经导管取栓,对于出血性脑中风,应该是一面止血,一面对瘀血进行引流清理甚至开颅取血块。

因此,应对脑中风,必须正确处理,提倡启用“脑中风120”,通过检查,及时了解中风的病因,以便采取相应的措施。至于现场急救,没有心脏骤停(即心源性猝死)那样重要,有时会由于采取错误的急救方法而耽误病情,帮倒忙。如一些人采取指掐人中穴,导致呼吸道阻塞;有些人采取没有把握的中医针灸与放血疗法,也无济于事,因为在没有弄清病因之前,一切刺激治疗只能是对患

者的神志进行“测试”而已。因此,碰到脑中风患者,必须镇定而及时地将患者送到有检查条件和抢救水平的医疗单位,而不要自作聪明地听信和采用一些“无效方法”而乱投医。

当然,对于发生了脑中风,主要靠西医诊治,而中医也可以进行“辅助治疗”,对于后遗症,也可以分别类型进行辩证施治:

对脑中风发作的中医药辅助治疗:

闭证脑中风

痰热腑实证:素有头痛眩晕,心烦易怒,突然发病,半身不遂,口舌歪斜,舌强语蹇或不语,神识欠清或昏糊,肢体强急,痰多而黏,伴腹胀,便秘,舌质暗红,或有瘀点瘀斑,苔黄腻,脉弦滑或弦涩。

代表方:桃仁承气汤(药用:桃仁50只、桂枝6克、大黄12克、甘草6克、芒硝6克【冲服】)加牛膝10克以引气血下行。

痰火闭证:除上述闭证的症状外,还有面赤身热,气粗口臭,躁扰不宁,苔黄腻,脉弦滑而数。

代表方:羚羊钩藤汤(药用:羚羊角片4.5克【先煎】、桑叶9克、菊花9克、川贝母12克、钩藤9克、茯神9克、白芍9克、甘草5克、生地20克、竹茹6克)加加减,另可服至宝丹或安宫牛黄丸以清心开窍。

痰浊瘀闭证:除上述闭证的症状外,还有面白唇暗,静卧不烦,四肢不温,痰涎壅盛,苔白腻,脉沉滑缓。

代表方:涤痰汤(药用:姜制南星7克、半夏7克、党参6克、石菖蒲6克、橘红6克、枳实10克、茯苓9克、竹茹3克、甘草5克)加加减。另可用苏合香丸宜郁开窍。

脱证(阴竭阳亡)
突然昏仆,不省人事,目合口张,鼻鼾息微,手撒肢冷,汗多,大小便失禁,肢体瘫软,舌痿,脉细弱或脉微欲绝。

代表方:参附汤(人参9克、附片6克)合生脉散(麦冬9克、五味子3克、人参6克)加味。

后遗症恢复期
中风病急性阶段经抢救治疗,若神志渐清,痰火渐平,饮食稍进,渐入恢复期,但后遗症有半身不遂、口歪、语言蹇涩或失音等,可针灸与药物治疗并进,以提高疗效。

风痰瘀阻证:口眼歪斜,舌强语蹇或失语,半身不遂,肢体麻木,苔滑腻,舌暗紫,脉弦滑。

代表方:解语丹(羌活、防风、天麻、肉桂、川芎、南星、陈皮、白芷、当归、人参、甘草、酸枣仁、羚羊角各6克,煎后,再入竹沥10毫升滚几下)。

气虚络痹证:肢体偏枯不用,肢软无力,面色萎黄,舌淡紫或有瘀斑,苔薄白,脉细涩或细弱。

代表方:补阳还五汤(药用:北芪120克、归尾6克、桃仁6克、红花6克、赤芍6克、川芎6克、地龙3克)加加减。

肝肾亏虚证:半身不遂,患肢僵硬,拘挛变形,舌强不语,或偏瘫,肢体肌肉萎缩,舌红脉细,或舌淡红,脉沉细。

代表方:左归丸(药用:山茱萸9克、熟地12克、山药9克、茯苓9克、肉苁蓉9克、枸杞子9克、甘草6克)加加减。

健康图表

面对昏迷的患者，大喊大叫管用吗？

昏迷体现为一种深度失去意识的状态，对外界的光、声音没有反应。

昏迷者不仅对外界没有反应，而且也不存在睡眠—苏醒周期。

昏迷是大脑严重受损、急性感染、中毒等危重病情的症状表现。

日常所说的“假死”则为深度昏迷，心跳和呼吸微弱到只能通过机器测量。

昏迷现场的急救

发现有人意识不清应及时拨打急救电话。

在等待救援的过程中要检查患者呼吸、心跳等体征状况。

如果患者心跳、呼吸正常，则维持侧卧位保持呼吸道通畅等待救援即可。

如发现患者心跳、呼吸异常，则按心肺复苏急救术进行抢救。

心源性昏迷存在心室颤动风险，必须及时进行电除颤，如身边有自动体外心脏除颤器(AED)设备，也可按说明书进行除颤操作。

昏迷者多呼吸心跳正常，这时要注意随时查看体征，避免出现意外情况。

等待120过程中，应保持周围环境安静，不能有自行给昏迷者喂食等举动。

我们可以唤醒昏迷者吗？

昏迷多表明患者病情较为严重，应尽快送往医院，查明病因进行诊治。

言语等刺激无助于昏迷者病情恢复，尤其是昏迷早期，频繁刺激不利于恢复。

患者进入稳定期后，可在医生建议下给予适量刺激。

作者:北京天坛医院急诊科 郭伟
审稿:健康科普分会

国家卫生计生委健康科普宣教平台

新华网

规范健康教育信息生成与传播

国家卫计委:违法违规开展健康传播活动将依法依规予以处理

如今,各种健康知识普及信息日益呈“刷屏”之效,而相关信息质量参差不齐可能误导公众,甚至埋下健康“隐患”。国家卫生计生委相关负责人表示,在28日的例行发布会上表示,我国将加大健康信息供给服务力度,规范健康教育信息生成与传播,加强健康教育信息监管,强化健康教育信息服务管理组织领导。

“加强健康教育信息服务,为人民群众提供科学、适用、具有行为指导性的健康教育信息,是提升全民健康素养的重要抓手。”国家卫计委新闻发言人、宣传司副司长宋树立在发布会上说,我国出台了《关于加强健康教育信息服务管理的通知》,明确要规范健康教育行为,提供健康教育信息服务应当遵守科学性、准确性和适用性原则。针对公众关注或急需解决的热点、重点问题,相关部门要及时进行解读或回应。

为保障全人群、全生命周期健康,2016年,我国卫生计生部门提出“将健康融入所有政策”,树立“大健康”“大健康”理念,提供覆盖城乡所有居民的健康教育服务,强调到2020年,全民健康素养将从2015年的10.25%增至20%,推动“每个人成为自己健康的第一责任人”。

一些地方探索实践为全国推广健康信息传播经验提供了有益借鉴。围绕形成“为健康、想健康、能健康”的工作格局,黑龙江省建立了由全省20个成员单位组成的联席会议制度,通过全民健身品牌赛事和大型公益活动等形式全方位、立体地构建健康舆论氛围。“省级健康促进社区增加到294个,居民健康基本知识理念具备率由原来的12.4%提高到现在的15%。”黑龙江省卫生计生委主任魏新刚说。山东省临沂市疾病预防控制中心采取设立健康素养专题栏目、健康素养公益广告等多种形式广泛开展居民健康素养干预工作。

通知还强调,建立健全卫生计生机构和人员健康信息服务监管工作机制,对违法违规、违反伦理道德开展健康传播活动的,按照卫生计生部门有关规定,或配合相关部门依法依规予以处理。积极配合相关部门打击健康信息领域的谣言。

专家表示,下一步,我国应以医学科学为依据,突出健康信息内容的针对性、路径的实用性和对象的广泛性,以深化医改为主线和人民健康需求为中心推动健康教育信息供给“量、质齐增”。 **新华社**

健康是最大的利益

◎ 乐健

一要摒弃不良生活习惯。一般来说,喜欢吃精细和蛋白含量高的食物,而缺乏粗纤维和维生素,叶绿素与脂肪的摄入,往往难于促进胃肠运动,水分补充又尚少,因此,应尽快改变不良生活习惯;合理安排饮食,应多吃含粗纤维的粮食和蔬菜,豆类食物,多喝水,每日至少饮水1500毫升,尤其是每日必须坚持晨起或早餐后应饮二杯温开水,可有效预防便秘。此外,应食用一些具有润肠通便作用的食物,如黑芝麻、蜂蜜、香蕉等。

二要坚持预防理念。除坚持抽出适当时间,参加一些体育锻炼,步行、游泳是最好的促进的运动;要有意识培养良好的排便习惯,多调节每日的三餐饮食增加纤维含量,并应检查肛周情况,发现问题应积极治疗;如伴有身体其它问题,更应注意防止或避免使用可能引起便秘的药物,培养良好的心理状态,均有利于便秘防治。

三要及时进行通便治疗。如几天没有排便,就要经医师指导下对症治疗,可应用一些药品,帮助推动排便,不然的话,肠内毒素和有害物质成份蓄积久了,影响身体健康的危害性偏大,容易导致引起惹上肠道疾病。

便秘虽不算大的疾病,但不可非同小可。总之,对便秘要早重视、早预防、早治疗,才对身体整体健康大有促进的,也很有裨益的。

“啤酒肚”为何会增加患癌风险



人们早就知道肥胖会增加癌症风险,“啤酒肚”式的腹部脂肪堆积致癌风险尤其大。一项最新研究发现,腹部脂肪释放的一种蛋白质会促使正常细胞向癌细胞转化,腹部深处内脏脂肪的致癌作用甚至皮下脂肪。

肥胖已被证实与多种癌症有关,如乳腺癌、结肠癌、前列腺癌、子宫癌和肾癌。但领导这一研究的美国密歇根州立大学的研究人员杰米·伯纳德指出,在评估癌症风险方面,腹部脂肪堆积程度可能比身体整体肥胖状况更为准确。

研究小组在新一期英国《致癌基因》杂志上报告说,他们向实验鼠喂食高脂肪食物将其催肥,并展开研究。结果发现,腹部脂肪会产生大量名为成纤维细胞生长因子2

的蛋白质,这种蛋白质会使正常细胞变得脆弱,进而引发癌变。与皮下脂肪相比,内脏脂肪产生的这种蛋白质更多。

研究人员随后把从人体收集的腹部脂肪植入实验鼠体内。结果发现,脂肪释放的成纤维细胞生长因子2蛋白质越多,实验鼠发生癌变的细胞数量就越多。如果细胞缺乏与这种蛋白质结合的受体,内脏脂肪就不会导致细胞癌变。

这项研究结果说明,腹部脂肪堆积应该引起足够重视,人们可以通过调节饮食或锻炼等减肥手段来控制腹部脂肪堆积,预防癌症。下一步,研究人员计划开发阻断这种致癌蛋白质发挥作用的抗癌药。

新华社

久患扁桃体炎 孩子易成“地包天”?

孩子扁桃体反复发作家长切莫不当回事!广东省妇幼保健院耳鼻喉科副主任医师邹宇提醒,因为久患扁桃体炎或对孩子日后容貌的变化带来影响,久治未果甚至可能造成下颌前突,形成“地包天”。

扁桃体是位于口腔深处腭弓下两侧的扁圆锥形“肉团团”,它可将一些来自鼻腔和口腔的细菌、病毒以及有害物质扣留、阻止在外,是咽喉淋巴环中的重要组成部分和免疫反应器官。脏器和未发育成熟的孩子抵抗力一般相对较弱,易受到各种细菌、病毒的侵袭导致扁桃体炎,尤其是在季节交替、天气变化较大时更易发作。爸爸妈妈只要仔细观察,不难发现,扁桃体炎发作时孩子多伴有吞咽困难。为了减少吞咽时的痛苦,他们可能会在吞咽时将舌体前伸,久而久之,便养成了伸舌的习惯。而舌体向前伸出,上下前牙同时推下颌前移,造成下颌前突,慢慢地也有可能形成“地包天”。另外,扁桃体反复发作时,可能刺激其不断增生肥大。当增生到一定程度时可

导致气道变得狭窄而造成呼吸不通畅,这时孩子就会习惯性张大嘴巴来辅助呼吸。久而久之,可因口腔、鼻腔、舌、唇、颊以及颌部肌肉功能失常而影响牙齿的位置和颌骨的形态,最终出现上颌骨变长、硬腭高拱、牙列不齐、前牙拥挤前突、舌与下颌后退、下颌后缩、鼻尖上翘等面容上的改变。

要尽量避免孩子扁桃体反复发作,爸爸妈妈平时应引导孩子加强锻炼身体,提高免疫力,减少呼吸道等疾病的发生,同时注意保持口腔清洁。当孩子发生急性扁桃体炎时,应在医生的指导下用药。对于扁桃体反复发作的孩子(年龄4岁以上、每年至少发病四次以上),或是扁桃体炎的程度比较严重,已引发邻近器官的炎症,如心肌炎、关节炎、肾炎等,又或是扁桃体极度肥大、严重影响呼吸、睡眠、吞咽及语言等生理功能等情况时,可咨询医生,必要时考虑扁桃体摘除以免后患。

据《广州日报》