

脑梗高发季出现三个症状别大意

气温渐低,心脑血管疾病又到了高发季节。医生表示,近期门诊中脑梗等急症的就诊量呈现上升趋势。

脑梗起病急、进展快,一旦发作,每延误1分钟的救治,就有约190万个脑细胞死亡。若错过4.5小时的黄金治疗窗口,可能留下偏瘫、失语等后遗症。脑血管在堵死之前,身体有什么异常信号?哪些人更容易发生脑梗?



医生表示,在脑血管堵死之前,不少人会先经历“小中风”,又称短暂性脑缺血发作,其症状与中风类似,大多可在3小时内缓解,容易被忽视,但这是中风强烈的预警信号,应高度重视。如果出现以下3个症

状,往往提示重要功能血管随时会被阻塞,应尽早就医。

一是过性视野黑,单眼或双眼视物模糊,甚至失明。二是运动功能障碍,患者单侧身体、面部或部分肢体出现运动障碍、刺痛或麻木,突发行走困难、步态不稳。三是短暂失语或说话像喝醉了、词不达意,突发眩晕,意识或记忆障碍,吞咽困难等。

总体来看,易患脑梗的人群有以下共性:

一是饮食不当。高盐、高糖、高脂饮食会持续损害血管内皮,是脑梗年轻化的重要推手。研究称,每日少吃3克盐,脑梗风险可降低20%。二是久坐不动。久坐会减慢血液循环,增加血液黏度和血栓形成风险。研究显示,每日静坐超过8小时的人,脑梗发生风险可升高20%。三是慢性脱水。身体长期缺水,会导致血液黏稠度升高、血流减慢、脑灌注不足。研究显示,脱水可使脑梗风险增加近2倍。建议晨起喝一杯温水。四是

脑小血管病变。一方面,很多脑梗患者存在微小动脉硬化灶。长期高血压、糖尿病可损伤小血管内皮,导致脑内血管狭窄甚至堵塞,形成多发性脑小缺血灶,在影像报告中常表述为腔隙性脑梗。五是夜间高血压。正常人夜间血压会较白天降低10%-20%,但部分人的夜间血压反而会升高,被称为“非杓型高血压”,常见于有睡眠呼吸暂停、焦虑、失眠及深夜进食人群,与交感神经过度兴奋有关,其脑梗发生风险为普通人的2倍。

脑梗高发季如何科学应对?不宜突然发力,突然发力可使血压突升,易损伤血管。平时排便不可用力过度,不宜猛回头,早上不要一骨碌爬起床。洗澡时间不能太长,热水可使全身血管扩张,加上待在密闭环境中,大脑和心脏易缺血缺氧,增加意外风险。洗澡控制在15分钟以内。早晚注意添衣服,一早一晚外出可以酌情添加衣服,不宜久吹凉风。尽量不动怒,情绪激动会导致血压骤然升高。

长痘多因体内有“火”

脸上痘痘反复发作,口气重,咽喉肿痛。这可能是体内“火”太旺了。熬夜、压力大、爱吃辛辣油炸食物,都容易让身体“上火”,痘痘就成了最明显的表现。

长痘多因体内有“火”

肺火。常见于额头长痘,多与呼吸系统问题、压力大有关。

胃火。常见于口周、鼻子周围长痘,多与饮食不节、爱吃辛辣油腻有关。

肝火。常见于两颊长痘,多与情绪不畅、熬夜有关。

清火祛痘茶配方

金银花5克,金莲花3克,蒲公英3克,连翘3克,薄荷2克,甘草2克。将所有药材放入杯中,冲入300ml沸水,盖上盖子焖泡10-15分钟,待温度适宜后饮用,可反复冲泡至味淡。

此茶具有清热解毒、消肿散结的功效,特别适合因火热内盛引起的痘痘、咽喉肿痛、口舌生疮等症状。

适宜人群为湿热体质、长红肿大痘,伴有咽喉肿痛、口干口苦者。

白菜叶有黑点还能吃吗

我在市场上买的大白菜,菜叶上有小黑点,是不是说明菜坏了,还能吃吗?

读者 李女士

李女士:

这种说法过分夸大,需分情况讨论。白菜叶上的小黑点通常是“芝麻状斑点病”,这是一种生理性病害,与白菜生长过程中氮肥使用过多有关,并非腐败或霉变的表现。这些小黑点对白菜的营养成分和味道并无明显影响,也不会对食用者健康造成危害,清洗后的白菜仍可正常食用。

需要注意的是,若白菜叶片上出现大面积黑斑或明显发霉,则可能是霉菌感染,此时的白菜可能已经变质,建议避免食用。此外,挑选白菜时,应选择叶片完整、颜色鲜绿、无异味的,存放在干燥通风处,可延缓小黑点的增加。总之,对白菜叶上的小黑点无需过度担心,它并非腐坏的标志。



读者来信

适当“挨饿”益处多

医生表示,以下几种身体小毛病,可以用“饿”来解决:

某些小胃病

进餐后如果出现胃胀、胃痛,正是胃“不想让你再吃”的信号,这种情况下要少食。保持一点饥饿感,胃胀胃痛往往会自然消失。如果减少了饮食,胃部不适仍未缓解,就该及时去看医生。

偶尔失眠

晚上人体新陈代谢率较低,吃得过饱,肠胃被迫“加班”,也直接影

碗吃饭、细嚼慢咽等。

适度饥饿有助修复身体。研究证实,适当保持饥饿对身体有意想不到的好处。

调节免疫系统

研究称,大脑对饥饿的感知可以直接影响外周免疫细胞的动态调节,而这个过程和身体是否真的缺能量无关——也就是说,光是“觉得饿”,就足以让免疫系统跟着发生变化。

延缓衰老

响睡眠质量,可能导致失眠、多梦、浅眠、噩梦等,时间久了会让人无精打采,昏昏沉沉,甚至导致记忆力衰退、神经衰弱等。建议睡眠不好的人晚餐要控制量,更要控制好用餐时间,不要太早或太晚,睡前至少两小时内不要进食了。

体重超标

这里的饿并不是指不吃,而是要控制好三餐的量,每顿吃七八分饱,也可以用些小技巧来减少食量,比如换成小盘小

研究提示,减少25%卡路里的摄入,可将健康成年人的衰老速度减缓2-3%,死亡风险降低10-15%。

提高抵抗力

研究发现,适当饿一饿可以激活身体细胞自噬,促进体内垃圾物质的清除。这种作用可以帮助身体恢复健康并提高抵抗力,减少疾病的发生。

促进大脑健康

研究发现:短期禁食会导致大脑代谢发生显著变化,促进大脑健康。

走路加个“小动作” 养生效果翻倍

试试快走:帮助延长寿命

研究发现,每天快走一会儿就能延长寿命。对于不爱动的女性每天增加快走10分钟或30分钟,预期寿命可延长0.9年和1.4年;男性效果更明显,分别延长1.4年和2.5年。

餐后快走:明显降低血压

研究提示,这一习惯能显著改善夜间血压。餐后步行的益处集中体现在夜间血压改善。夜间中心收缩压、中心增强压(反映动脉弹性的指标)、中心脉压均显著降低。

倒着行走:能够保护大脑

倒走不仅能挑战身体协调性,还能“激活”大脑。研究发现,倒走可以改善认知功能、本体感觉和空间

意识。

屈步走路:帮助降低血糖

糖尿病患者可以多做屈步走,这个小动作对调控血糖很有帮助。先向前迈出一大步,然后前腿弯曲,呈弓箭步,让大腿与地面平行,坚持一两秒钟,然后再往前走换另一条腿。

端臂健走:缓解颈肩不适

进行端臂健走有助于缓解久坐者的颈椎病和肩周炎等带来的疼痛。走路时双臂在腰前交叉,然后慢慢上抬至下颌,如同脱套头衫一样,而后伸直双臂,到达顶点位置后缓慢下放,并让肩膀充分放松。

陡坡行走:锻炼臀腿肌肉

上坡行走时重心向前,核心和下肢

集中用力,可有效锻炼腿部肌肉力量及紧致臀部肌肉。下坡行走时上身自然后仰,配合摆臂有助强化肩臂和胸部肌肉。

踮脚走路:促进气血循环

踮脚通过刺激脚部经络,可以促进全身气血循环,达到强身健体的效果。建议踮起脚尖,每次走30-50步,稍稍休息一下,可以根据自己的身体状况再重复几组,速度以感觉舒适为宜。

走路上楼:预防心血管疾病

研究发现,与不爬楼梯的人相比,每天爬5次(一次10步)以上楼梯的人,患动脉粥样硬化性心血管疾病的风险降低约20%。

哪些习惯有助延缓肢体衰老

步入老年阶段,不少人感到腰酸背痛腿抽筋,还会出现动作变慢等情况。虽然生理衰老不可逆,但功能衰退可延缓。老年人增强保养意识,通过健康管理、生活方式干预,有助于延缓肢体衰老,提升肢体健康。

生活规律。保持睡眠充足、饮食均衡,为肌肉修复与神经稳定打基础。

避免累积性伤害。低头刷手机、久坐不动等不良习惯易累积成慢性损伤,可以每30分钟起身活动一下。日常搬重物时,也应采用正确姿势,避免发力不当对肢体带来伤害。

增强基础力量。肌少症是老年人常见问题,建议每周开展两到三次抗阻训练,比如弹力带练习、坐立起身等。还可以适当补充蛋白质与钙质,常态化评估肌肉状态。

开展平衡训练,预防跌倒。跌倒是导致老年人住院、卧床乃至生活失能的重要原因之一,往往源于平衡能力下降。可练习单脚站立、八段锦等,尽可能降低跌倒风险。建议每年开展一次平衡功能评估。

柔韧拉伸,保持关节灵活。每日进行10到15分钟的简单拉伸,如靠墙抬腿、做广播体操等,可有效改善关节灵活性,预防肢体僵硬。

进行情绪与呼吸管理。慢性疼痛与情绪压力之间存在双向放大效应,焦虑和疼痛会相互加重。可采用“延长呼气式”法,4秒吸气、6至8秒呼气,有助放松神经和肌肉。



小验方

治慢性咽炎验方

干黄花草30克,加水400毫升,文火煎烂,调入蜂蜜100毫升,每日3次,细嚼慢咽,7天痊愈。

治慢性支气管炎验方

冬虫草50克,沙姜50克,阿胶25克,牛肺半斤,加水煲两小时,加入适量冰糖饮用。(本方仅供参考)