

# 打喷嚏意外卒中 当心“反常栓塞”

近日,广州市民刘叔突发缺血性卒中,出现大片脑梗死,诱发的原因竟是打了一个大大的喷嚏!幸而,经过及时救治,刘叔转危为安,经过十天治疗后康复出院。

一声喷嚏后半边身子动不了

“中午突然听他打了一个很大很响亮的喷嚏,本来还想开个玩笑,突然发现他有点不对劲!眼睛斜斜地盯着一侧,嘴上哼哼作响,说不出话来,想拉他起来,发现他右侧肢体竟然完全动不了了!”刘叔的妻子介绍,一天午饭后,刘叔在工作场所席地而卧,歇息期间,突发生意外让她顿感不妙。

因家里有老人曾患过脑卒中,刘叔妻子马上想到可能是“中风”了,赶紧打了120。送到附近医院后,经头颅CT检查发现左侧大脑半球早期大片梗死,遂紧急转运前往广州医科大学附属第三医院(以下简称“广医三院”)国家卒中中心抢救。

“时间就是生命!立刻开启绿色通道,准备抢救!”在广

医三院国家卒中中心,确诊刘叔左侧的颈动脉完全闭塞,左侧脑部大面积缺血梗死,是典型的卒中症状。

剧烈咳嗽等或可导致“反常栓塞”

“大部分人都是右撇子,也就是左边大脑半球是优势侧。患者刘叔优势半球颈动脉闭塞导致大片梗死,病情相当严重,甚至有生命危险。”该院神经内科副主任医师关海涛介绍。

经过评估,手术团队马上为刘叔进行微创介入取栓术,把堵在颈动脉的栓子掏了出来,恢复了左侧大脑的供血。经过术后重症管理治疗,仅十天刘叔就能下床行走活动,目前已经康复出院。

为什么仅是打了个响亮的喷嚏,就诱发了脑卒中呢?

“打喷嚏就导致中风,这种情况还是很少见的。”关海涛分析,日常引起脑卒中的危险因素包括高血压、糖尿病、冠心病、房颤,或大量烟酒、颈动脉狭窄等。此外,当剧烈咳嗽、打喷嚏或剧烈运动时,胸腔内压力改变,来自静脉系统的血栓,

经过未闭塞的卵圆孔,从右心房跑到左心房,进入动脉系统,导致脑梗死出现。“这被称为‘反常栓塞’。”

大脑如禾田,复通“灌溉”越快越好

脑卒中具有发病率高、复发率高、致残率高和死亡率高及经济负担高的“五高”特点,是威胁我国国民健康的主要慢性非传染性疾病之一。但随着医疗技术及理念的不断进步更新,脑卒中正在变得可防可治。

“我们的脑细胞就像一片禾田,脑血管堵了就像没有水灌溉了,脑细胞作为‘禾苗’就开始干枯坏死。在坏死的‘禾苗’周围,还会存在极度干旱、将死未死的‘禾苗’,一旦及时‘灌溉’就可以逆转救活,时间拖长了‘禾苗’将干枯坏死不能救活。”关海涛强调,发生缺血性卒中后,在最短的时间内,通过静脉溶栓和介入取栓复通脑血管,大部分脑细胞还可以挽救,时间拖长了,再复通血管也将“无力回天”。

“一旦发现疑似脑卒中,不要等待观察!不要打电话找熟人!不要自行服药!最佳的处理方式就是呼叫急诊120!”关海涛提醒。 薛仁政 白恬 (摘自《羊城晚报》)

# “七小姐”喜欢吃肥肉

最新统计显示,山东日照的百岁老人多达281位,最长寿者是113岁的司宋氏。几天前,我们登门拜访了她。



养生驿站

司宋氏娘家是大户人家,她在家中排行老七,娘家人常喊她“七小姐”。提及长寿秘诀,家人帮忙总结了三点:食欲好、心态好。日常饮食方面,司宋氏从不刻意忌口,“什么都吃,什么都不多吃”。唯一例外的是,司宋氏尤其喜欢吃白菜炖五花肉,还特别爱吃肥肉。“其他没有什么特别的饮食喜好,一

日三餐定时定量。”儿媳葛允香在一旁帮着补充。

在葛允香眼中,婆婆司宋氏是一个温柔的女子,“她心态好,做事不紧不慢,与左邻右舍从没红过脸。这些年,她先后经历至亲的相继离世,悲伤过后继续坚强生活”。这些年,每逢节假日,小辈们便会成群结队带着礼物来看望司宋氏。这时,记忆力超群的司宋氏能准确地叫出每一个孩子的名字。

于丽丽(摘自《黄海晨报》)

# 感冒喝鸡汤能缓解症状

感冒时喝碗热鸡汤是国内外很多地区的常见做法。喝鸡汤真有疗愈作用还是心理作用?

近期,美国多所大学的研究人员针对感冒时喝鸡汤、喝热水和喝冷水三种情况进行了对比实验。结果显示,喝冷水会使鼻腔黏液变厚,更易堵塞呼吸道;喝热鸡汤和热水都有助于缓解鼻塞、流鼻涕等症状,但喝鸡汤的效果更胜一筹。

当然,感冒分为风寒感冒和风湿感冒两种,鸡汤并非都能适用。风寒感冒的症状通常是畏寒、流清鼻涕等,喝热鸡汤会有

较好的缓解效果;而风湿感冒多以喉咙痛、咳黄痰为主要表现,喝热鸡汤可能会适得其反,加重病情。

值得一提的是,在鸡汤中加入不同的食材、中药材等,其食疗功效也不一样。例如,用党参(30克)、黄芪(50克)、铁棍山药(1根)炖鸡(1只),能改善慢性疲劳、记忆力减退、头晕眼花等不适。而用干香菇(10朵)、红枣(8克)、枸杞(10克)炖柴鸡(半只),能起到健脾和胃、促进代谢的作用。

李红梅(摘自《广州日报》)

# 粗粮吃得少易患糖尿病

中国疾病预防控制中心营养与健康研究所等机构日前在《中国疾病预防控制中心周报(英文)》发表一份报告,详细介绍了中国成年人21年间(1997年—2018年)的谷物消费演变。报告提醒国人,每日适量摄入粗粮,可以降低患2型糖尿病的风险。

粗粮吃多少合适?具体来说,体重、血糖、血脂等指标较高的人群,建议每天的主食量控制在200克到250克,其中粗粮至少50克,肠胃功能好的人群粗粮可以占主食的一半。老年人人群活动量较少的,每天主食建议控制在200克左右,其中粗粮50克~100克。

肠胃功能差,吃粗粮难消

化,该怎么办?事实上,只要注意以下几点,肠胃差的人也能放心吃粗粮。

**煮软** 粗粮质地一般比精米白面坚硬,在入锅煮之前需要用清水浸泡至出现“饱满感”。不同的粗粮品种浸泡时间也不一样,如糙米要浸泡2~3小时,燕麦粒需要浸泡8小时左右,而像红豆这种少数质地特别坚硬的粗粮最好浸泡24小时。

**循序渐进** 80%细粮(精米白面)+20%粗粮的搭配大多数人可以接受,肠胃功能较弱的人可从10%开始,再根据自身身体状况逐步增加粗粮比例。比如煮米饭加点小米,煮白米粥加一把燕麦。

左小霞(摘自《生命时报》)

# 不咳不喘只想睡竟是肺炎

武汉86岁的孙女士不咳不喘,成天昏睡,到医院才发现是患了肺炎,险些耽误就医。武汉市东湖医院王玲副主任医师说,一旦出现咳嗽、咳痰、发热、胸痛等症状,大家可能会想到是患上了肺炎,但老年人患上肺炎往往症状隐匿,易被忽略。

孙女士半月前因突发中风,住院一周后出院。回家后的一周里,家人发现孙女士一天大部分时间都在睡觉,开始还以为身体没有完全恢复,

后来发现老人越睡越久,哪怕在她耳边大声说话或用很大力气握她的手,她都只是微微地睁眼,说不了两句话又闭着眼睛睡了。家人以为她二次中风了,再次将她送到医院就诊。接诊的副主任医师王玲为孙女士初步检查后,排除了二次中风,进一步检查发现她患上严重的肺炎。经对症治疗,老人的神志恢复正常。

**为您提醒** 到后来发现老人越睡越

久,哪怕在她耳边大声说话或用很大力气握她的手,她都只是微微地睁眼,说不了两句话又闭着眼睛睡了。家人以为她二次中风了,再次将她送到医院就诊。接诊的副主任医师王玲为孙女士初步检查后,排除了二次中风,进一步检查发现她患上严重的肺炎。经对症治疗,老人的神志恢复正常。

肺炎怎么会嗜睡?王玲解释,老年人患肺炎常见的症状有发热、咳嗽、咳痰、喘息等,这些症状比较明显,但由于老年人免疫力下降,身体衰弱,肺炎可能会出现不典型症状。孙女

士因为身体衰弱,消耗过大,再加上肺部炎症、缺氧等,出现了嗜睡症状。

王玲强调,老年肺炎有很多较隐匿、易被忽略的症状,除了嗜睡,还有可能会出现精神食欲差、疲乏等,生活中,家属需要更加关注老年人的身体状况,尤其是在肺炎的高发季节。与年轻人相比,老年肺炎的发病率和死亡率均显著增加,建议重在预防,建议接种肺炎疫苗、戒烟、加强营养、避免交叉感染(咳嗽患者应佩戴口罩)、适量运动,以增强体质。

(摘自《武汉晚报》)

# 85%胆囊癌患者合并结石

6年前,杭州的王女士体检时发现自己的胆囊内充满结石,医生建议,需要立即做胆囊切除手术,但是王女士并没有手术。半年前,王女士出现右上腹胀痛、发烧,检查发现,胆囊也已经被结石填满,并已癌变,肿瘤已经转移扩散到了肝脏等部位,情况不容乐观。

浙江省人民医院肝胆胰外科主任张成武介绍,胆囊结石作为胆囊癌的主要发病原因,

在医学界已经得到公认。我国的胆囊癌发病率有上升趋势,约85%的胆囊癌患者合并胆囊结石,胆囊结石患者中患胆囊癌的风险是无胆囊结石人群的13.7倍。而胆囊癌属于预后很差的恶性肿瘤,即使经过根治手术,其5年内生存率也仅为10~20%。多种因素都与胆囊结石的发生相关,如遗传因素、女性、高脂饮食、肥胖等。对于已经有症状的胆囊结石,结石直径>3cm、胆囊充满型结石、萎缩性胆囊炎、胆囊结石合并胆囊壁增厚或者钙化的患者,应积极就医。

吴朝香(摘自《钱江晚报》)

# 普通人吸氧真能“提神续命”吗

最近网络上流行起了一种说法,就是“吸氧可以像喝咖啡那样提神”,那么这种说法对吗?

正常情况下,周围大气里含有大约21%的氧,根据海拔高度等条件会有一定变化。而我们人是有适应性的,为了维持合适的血氧浓度,身体会自己做出很多调整。

比如,跑步的时候耗氧量增加,我们会气喘吁吁呼吸急促,这样增加了进气量,让氧气能够供得上。而久居在高原,身体里的红细胞数量也会增加以更好地供氧。这种适应能力,让我们能够适应较宽的含氧量范围,以体积百分比来算,

从19.5%到23.5%的含氧量我们都没有问题。所以,健康的普通人,只要不是上高原爬雪山,其实并不容易发生缺氧,自然也就不需要额外补氧。

一些人可能觉得吸氧了确

实提神,就是常被提到的安慰剂效应,很可能只是心理作用。

有些人可能听信了一些不负责任的宣传,用制氧机长期大量吸氧,这种情况确实是有可能导致健康风险的。

吴晗(摘自《老年生活报》)

# 生姜蜂蜜茶缓解胃部受凉

中医认为,素来体质偏脾胃虚弱、全身阳气不足的人,对寒冷的耐受能力是比较差的,更容易因为受凉而导致胃部冷痛。当出现上述不适时,可以喝点生姜蜂蜜

**为您支招**

茶。具体做法:取生姜2片,大枣2枚,一起煮水即可。饮用时,加入1小勺蜂蜜,趁热饮用。每天喝2次,每次200毫升,能起到温胃散寒的效果。 杨威(摘自上观新闻)

