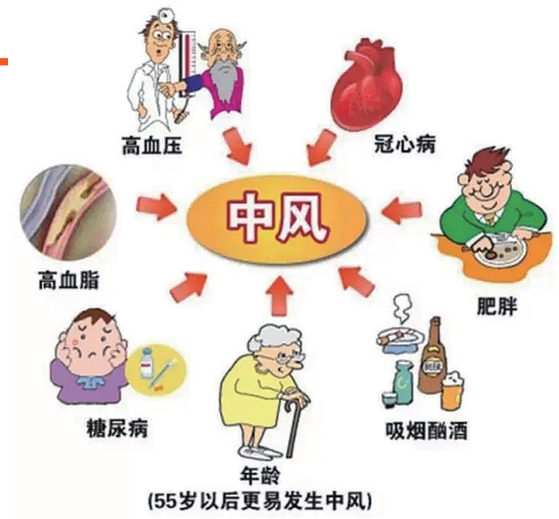
做好预防,不要『卒』不及防

近年来,中风的发病率直线上升,发病年龄也趋于年轻化。中风和高血压有关系吗?我们自己如何判断中风症状?预防中风有哪些策略?

带着这些问题,首都医科大学附属北京安贞医院神经内科主任、中国卒中学会免疫分会常委刘广志,为大家详细讲解关于中风的主要症状、主要危险因素以及治疗和预防脑卒中疾病的相关措施,普及相关健康知识,增强公众的健康意识。



中医里面的“中风”和西医所说的“脑卒中”是一回事吗?

“中风”又被称为“脑卒中”,是一种急性脑血管疾病,是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的疾病。

刘广志介绍,中医“中风”这种概念的首先提出,是在汉代名医张仲景的《金匮要略》这本书里。中医概念中的中风包含三个方面,一是风邪侵入机体内;二是痰湿阻塞了经络;三是气滞血瘀。这三个方面的病理作用共同形成了流涎、口眼歪斜等等这样的表现,称为中风。从西医的观点来说,由于血管受到了病变的作用,导致缺血,或者出血,引起相应神经系统功能受损,出现的一些症状和中医的“中风”是相吻合的。虽然症状相吻合,但中医与西医关于中风的理论基础是不一样的。

高血压是导致中风的最重要风险因素之一

刘广志介绍,根据一项关于卒中的大型病例对照研究,确立了十大卒中危险因素:高血压、高血脂、吸烟、缺乏运动、腹型肥胖、心脏疾病、饮食、酒精、糖尿病和心理因素。其中,高血压是最重要的危险因素。

据悉,收缩压每升高10mmHg,中风的相对危险增加49%,舒张压每增加5mmHg,中风发病的相对危险增加46%。

因此,预防高血压成为了预防中风的最主要途径之一,长期有高血压疾病的患者在没有得到有效控制的情况下会加速大脑动脉粥样硬化,日久则会出现血管狭窄,阻碍血液流动时就会导致缺血性脑中风;当大脑动脉壁变脆、坏死时,大脑动脉血管破裂,从而可发生出血性中风。因此,高血压患者应积极规范化控制血压达标,避免不良嗜好,适当进行户外运动控制体重达标,并应注意平衡膳食,调节情绪。

“FAST口诀”教你快速识别脑卒中

时间就是生命。快速识别脑卒中的症状,并及时将患者送至医院接受救治非常重要。日常生活中,大家应如何识别脑卒中的症状呢?

刘广志提到,识别卒中早期症状有一个非常简单的“FAST口诀”。

其中“F”–Face是指面部,面部不对称或口角歪斜是中风的一个症状,可以让患者微笑看脸部有没有不对称,如果患者在微笑的时候面部不对称,可以考虑是否出现了卒中。

“A”–Arms是指手臂,手臂突然无力或麻木,通常出现在身体一侧,让中风患者举起双臂时,两侧手臂通常不能同时上举或力度不一致;

“S”–Speech是指语言,中风患者通常会说话含混不清、不能理解别人的语言;

“T”–Time是指时间,上述症状提示可能出现卒中,应立即拨打120求助。刘广志提示,一旦有症状出现就要开始特别警惕,时间对于疾病未来的治疗和后果都是非常重要的,越早救治,越能达到最好的效果。

中风有年轻化趋势,更“偏爱”有不良生活习惯的人群

中风曾被人们认为是一种老龄疾病。但在日益走高的中风发病率中,二十多岁、三十多岁患中风已不再是新鲜事,不断刷新着人们对卒中的认知。

刘广志介绍,近年来中风发病趋于年轻化,在医院经常能见到30岁~40岁的患者。他们其中有很大一部分平时存在工作压力大和熬夜、饮食不规律等不良生活习惯。

现代人盐、糖、油的摄入量逐渐增加,这些改变会增加慢性病的风险,如高血压病、糖尿病、高脂血症等,同时造成脑卒中发病率升高。

随着现代都市生活、工作需要等改变,生活习惯也发生巨大的改变,吸烟、运动量少、睡眠作息不规律等方面体现了一些年轻人不健康的生活方式,引发的青年卒中也屡见不鲜。

还有一个重要原因是很大一部分人往往会因为自己是壮年,就以为自己不会得病,缺乏健康的管理意识,如体检发现血脂异常却并不重视。

这些现象从另一个方面也反映了关于脑卒中的一些健康知识的知晓率还比较低,有进一步科普的必要。

预防中风的策略

中风离我们并不遥远,中风造成的伤害不仅是在病人本身,往往还牵涉到整个家庭、整个社会。所幸的是,如此重大的疾病可以通过危险因素的管理得到控制,只要我们重视这些危险因素,把预防做好,那么就可以减少中风的发病率。

对于中风要早期进行预防,刘广志提示,我们要认真对待高血压、糖尿病、心脏病、高同型半胱氨酸血症、睡眠呼吸暂停综合征(打鼾)等疾病,这些疾病都会增加患中风的危险性,及时治疗这些疾病可以降低患中风的风险。

从生活层面讲,要控制体重,让BMI保持在正常范围内、不要过度摄入高热量食物、注意监测血压、控制盐的摄入、保持平和的心情、坚持运动等都是预防中风的策略。

我们在日常也要关注身体有没有中风的前兆,如血压升高、头晕头痛等,如果出现了“FAST”原则中任何一个或者一组症状就要立即去医院就诊,减少中风带来的不良后果。

(稿件据科普中国网 图片均为资料图片)

健康聚焦

防疫进行时

如何科学消毒

避免消毒剂给人体带来的伤害?

多数消毒剂具有很强的刺激性,比如刺激我们的眼睛和喉咙等方面,我们应该如何避免消毒剂给人体带来的一些伤害?

第一,应该避免盲目消毒、过度消毒,消毒要有针对性。

只有在通过消毒能够切断传播途径的时候才有必要实施消毒。同时,如果我们有多种方法可以实现阻断传播的时候,我们就可以选择最安全有效的方法,最经济便捷的方法,消毒是可供选择的方法之一。

第二,应该在确保消毒有效的前提下,尽量选择安全性好的消毒剂和消毒方法。

需要特别说明一下,消毒剂是否安全与使用方法有比较大的关系。我们比较常见的季铵盐消毒剂与过氧乙酸、过氧化氢、含氯消毒剂比较,季铵盐消毒剂在做擦拭消毒、浸泡消毒的时候,通常安全性比较高,但是用它去做喷雾、熏蒸、气雾消毒的时候,吸入带来的安全风险就相对较高。所以,针对不同的消毒对象和消毒方法来选择消毒剂就非常重要。具体的消毒剂的选择,可以参考联防联控机制综发(2020)195号《常用消毒剂使用指南》。

第三,消毒剂的使用浓度不是越高越好,使用的量也不是越多越好。

使用浓度和剂量只要能够达到消毒效果就可以了,因为过大的剂量会伴随安全风险。使用的时候,我们应该按照消毒剂说明书规定的用量来使用。

第四,使用消毒剂的时候,要做好个人防护。

消毒的时候,无关人员应该尽量远离消毒操作区域,消毒的工作人员可以根据需要来选择戴手套、戴口罩、戴护目镜、穿防护服,使用防化过滤器等装置,来保证工作人员的安全。

(据健康中国)

科普园地
乐山市科学技术协会 协办

关于猴痘,这些知识你要知道

近期,一种叫猴痘的疾病引起了全球关注。2022年5月13日至5月21日,短短9天时间,英国、美国、西班牙等12国累积报告120例猴痘确诊和疑似病例。世界卫生组织也发布预警,随着监测力度加大,可能会有更多病例出现。

什么是猴痘?

猴痘并不是一种“新发传染病”,早在1970年就有人类感染的报道,其后主要在中西非国家流行。引起猴痘的病原叫猴痘病毒,是一种痘病毒科正痘病毒属的DNA双链病毒,与天花病毒是近亲。

猴痘是一种人畜共患疾病,并不是只能感染猴子,只是他第一次被人类发现时是在猴子身上,并且以皮肤水泡或皮疹为主要症状,因此被称为“猴痘”。实际上,多种动物都是猴痘病毒的天然宿主,包括啮齿类动物和非人类灵长类动物。

咋个传播?

猴痘病毒可能通过破损皮肤、黏膜或呼吸道进入人体从而引起感染。其主要传播途径是通过动物传人,如被感染动物抓伤或咬伤、接触感染动物的体液、血液等,食用烹饪不当的感染动物也存在风险。猴痘病毒也通过人传人,密切接触感染者呼吸道飞沫、体液,或接触被病毒污染的物品,都有可能发生感染。

有啥症状?

感染猴痘病毒后,潜伏期大约为7—14天(最长可达21天),初期症状包括发热、头痛、肌肉痛、背痛、淋巴结肿大、乏力等,发热1—3天后,出现以面部和身体其他部位大面积皮疹的特征性症状。猴痘是一种自限性疾病,症状通常在14—28天内消退,但也可能继发严重并发症,在近期报道的病例中,病死率约3%—6%。

怎么预防?

目前还没有针对猴痘病毒的特效药和疫苗,但世界卫生组织指出,接种天花疫苗可以在一定程度上预防猴痘。除此之外,我们仍可采取其他积极的预防措施。

在猴痘流行或有猴痘病例报道的地区,应避免与啮齿类动物和灵长类动物直接接触,或避免接触啮齿类动物和灵长类动物血液和未煮熟的肉类。当自身出现类似猴痘症状时,应及时向疾控中心或卫生专业人员报告。

在我国,目前尚未报道猴痘病例,也没有报告在动物宿主上发现猴痘病毒。由于我国严禁入境携带除猫狗外的所有动物,因此通过动物传入的可能性不大,但仍需加强动物检验检疫及入境人员监测,严防输入。 (据四川疾控)

本报社址:市中区铁门坎巷33号▲邮政编码:614000▲传真:(0833)2270061▲广告受理地址:市中区铁门坎巷33号207室 电话:2116999▲零售每份:1.00元▲乐山报广印务有限责任公司照排印刷