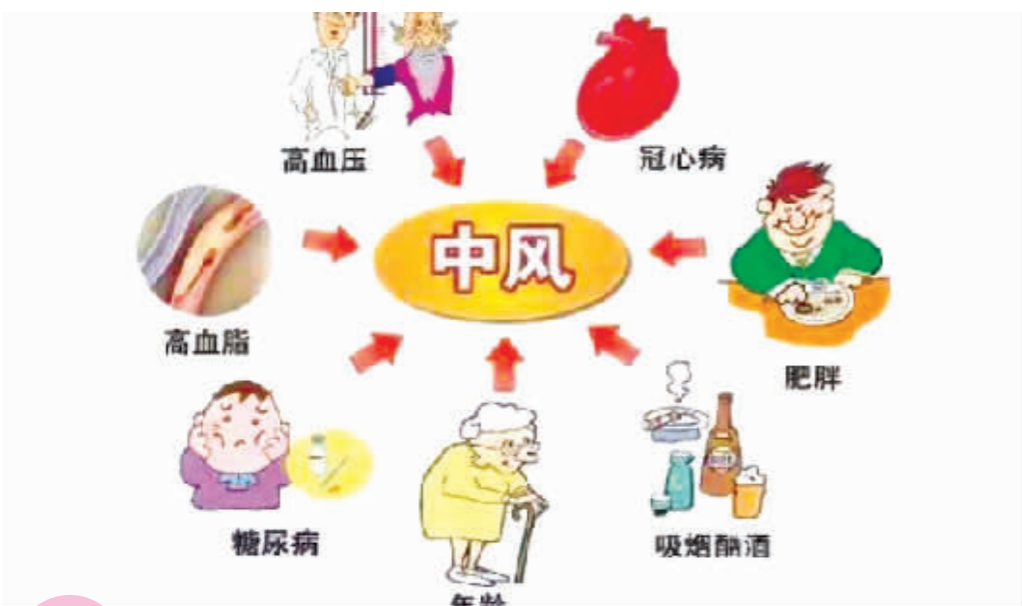




# 中风多是“吃”出来的 “手脚”有2种表现最好查下脑CT



### 中风多是“吃”出来的 3类食物最好少吃!

第1类:高盐类食物。如咸菜、榨菜、腊肉、精加工食物等,多属于高盐类食物,而盐分摄入超标,会促使血压升高,增加患高血压的风险。研究显示,吃盐太多,与10.7%的卒中死亡,21.4%的高血压性心脏病死亡密切相关。盐的主要成分是氯化钠,而钠摄入过多,会影响电解质平衡,从而促使血压升高,甚至会损伤血管,加速血管硬化的发生。

第2类:高脂类食物。像油炸类、肥肉、黄油等多属于高脂类食物,而脂肪摄入过多,会增加高血脂的风险,从而诱发脑血管疾病。研究发现,与低脂肪饮食相比,食用高脂肪饮食的绝经后妇女患脑梗死的风险高出40%。脂肪是人体营养素之一,如果摄入过多,身体无法消耗掉,会囤积下来,促使血液中甘油三酯升高,促使血管动脉粥样硬化的发生。

第3类:含反式脂肪酸类食物。像蛋糕、面包、饼干等,多含反式脂肪酸,而反式脂肪酸是一种人体很难消耗的“坏脂肪”,又被称为“餐桌上的炸弹”。研究发现,反式脂肪酸会升高低密度脂蛋白胆固醇,而降低高密度脂蛋白胆固醇的量,促使血管动脉粥样硬化发生,使斑块形成,增加血管堵塞的风险。

### 提醒:“手脚”出现2种表现 最好去查一下脑CT

表现一:手指麻木、拿不住东西。如果感觉单侧的手指麻木、无力,拿不住东西,可能是中风的警报信号。当血管出现堵塞时,血液流动不顺畅,不能及时将血液输送到身体各处,而手指是处于远端的位置,一旦没有新鲜的血液补充、更新,会出现麻木的感觉,且会愈演愈烈。

表现二:腿脚不稳,易摔跤。走路时,发现腿脚不

稳、无力,易摔跤,可能是偏瘫的征兆。当脑血管发生堵塞时,会使大脑缺血、缺氧,或使运动神经失灵,出现间接性跛行。

### 中风发生前 警惕四个“一过性”的信号

- 1、一过性眩晕:感觉眩晕,眼前出现一过性发黑的情况,短后可自行恢复。
- 2、一过性视物模糊:感觉一只眼睛或双眼突然间看不清,或视力下降,或视物成双。
- 3、一过性言语不灵活:出现言语表达困难,或理解困难,出现喝水呛水,要谨慎。
- 4、一过性剧烈头痛:经常头痛,出现一过性剧烈头痛,或头痛的方式发生改变,可能是脑血管发生了堵塞。

### 保护好血管 预防堵塞,记住3个字

- 一:吃。“病从口入”,对脑血管疾病也是如此。饮食上,保持清淡,控制好油、盐、糖的摄入,减少血管损伤。
1. 控制食用油摄入,建议每人每天食用油摄入量在25-30克,最好多种油搭配食用,利于均衡补充脂肪酸,从而调节脂质代谢,减少血管堵塞的风险。另外,每天食用5毫升亚麻籽油,利于补充不饱和和α-亚麻酸,其含量都在50%以上,利于清除血栓,保护血管健康。
2. 控制盐分摄入,建议每人每天盐分摄入量不超过6克为宜,包括食盐之外调料中含有的盐分,如酱油、蚝油等。对高血压者来说,每人每天盐分摄入量不超过3克为宜。
3. 控制糖的摄入,建议每人每天糖的摄入量不超过25克,最多不超过50克为宜。糖摄入过多,会使血糖升高,增加糖尿病的风险,还会影响脂质代谢。
- 二:喝。养成主动喝水的习惯,不要等渴了才喝水,否则身体已经处于严重缺水的状态,会使血液变得黏稠,增加血栓的形成。记住,清晨起床后,刷牙,喝一杯温水,能及时补充水分,还可改善血液黏稠,降低血管疾病的发生。睡前1-2小时喝水,起床时喝水,都能及时补充水分,稀释血液。平时喝水时,最好小口、勤喝、慢喝,利于身体更好地吸收水分,达到一定的养生作用。
- 三:戒。生活中,不良习惯会加速血管堵塞的风险,如吸烟、喝酒、熬夜、久坐等,长期坏习惯,会增加心脑血管疾病的风险。
1. 戒烟。吸烟会损伤血管,加速血管堵塞的风险,增加心脑血管疾病的发生。吸烟还会使血管内皮功能紊乱,促使血管形成,炎症反应加强,从而会增加动脉粥样硬化的发生。吸烟还会使血管发生痉挛,血压升高,从而增加血管疾病的风险。而戒烟,是预防和减少血管疾病的关键之一。
2. 戒熬夜。熬夜会使睡眠不足,长期如此,会导致体内分泌肾上腺素,如肾上腺素,促使血压升高,心率升高,增加心血管压力,诱发心梗、中风的风险。而作息规律,睡眠质量好不仅利于血管健康,还可促使各个器官得到很好的修正,避免诱发其他疾病。
3. 戒久坐。久坐会使血液循环减慢,新陈代谢下降,还容易形成下肢静脉曲张,严重可发生血管堵塞。平时适量运动,避免长时间保持一个姿势不动,利于血液循环,减少血管疾病的发生。

(本报记者 桂颖辉)

## 秋季进补 温润粥品最适宜

秋季是收获的季节,自古我们就有“抢秋膘”的说法,因为秋天大家的代谢速度减慢,正是养身体的时候。再加上秋季过后就是冬季,更要增强自己的体质,来应对冬季的严寒。但此时肠胃一下子还无法从夏日清淡饮食中适应过来,而粥能和胃补脾,润养肺燥,绝对是秋季养生的绝佳选择。

### 喝粥泻秋凉防秋燥

市人民医院孙亚平主任医生表示,秋季会有脾胃功能减弱的现象,粥是此时调节脾胃的好选择。早晨喝碗粥,既可泻秋凉,又能防秋燥。同时,感冒时也建议多喝热粥,因为喝粥有助于人体发汗、散热、祛风寒,能够有效促进感冒的治愈。此外,有些药对肠胃的刺激比较大,喝粥可以起到保护胃黏膜的作用。

但孙亚平主任提醒,粥虽好,也不是万能的,尤其要杜绝以下误区。首先,适当喝粥的确有利于消化,但如果天天如此,反而对身体不利。其次,吃粥也必须咀嚼,缺乏咀嚼,唾液中的淀粉酶就不能将粥中的淀粉充分分解为麦芽糖,从而影响消化。

### 喝粥养生讲究三个“门道”

- 其一,喝粥也有个最佳时间,一般三餐均可食用,但以晨起空腹食用最佳。年老体弱,消化功能不强的人,早晨喝粥尤为适宜。
- 其二,不宜食生凉粥。生凉粥多用鲤鱼的鳞片或肉片,这些生的鱼肉中有对人体有害的寄生虫,人食用后,会引发胆囊炎或导致肝硬化等。所以,最好少食生凉粥,可以将鱼片做熟了配粥食用,味道同样鲜美。
- 其三,胃不好的人少喝。不少人认为粥养胃,但实际上,含水量偏高的粥在进入胃里后,会起到稀释胃酸的作用,加速胃的膨胀,使胃运动缓慢,这同样不利于消化。

### 喝粥治胃病试试这四方

- 那么,秋季喝粥养生该如何选择呢?对此,孙亚平表示,要弄清自己的体质,才可以起到事半功倍的养生效果,大家不妨试试以下粥品。
1. 补脾,薏仁山药粥:先把薏仁60克煮至烂熟,而后将生山药60克捣碎,柿霜30克切成小块,同煮成糊粥。此粥适用于阴虚内热、食欲减退等症,具有补脾养胃的功效。
2. 通便,黑芝麻粥:黑芝麻淘净晒干,炒熟研细,每次取25克,投入以100克梗米煮至将熟的粥内,加蜂蜜1匙,熬至粥稠即可食用。此粥能滋养五脏、润燥通便,对秋燥便秘有防治功效。
3. 养肺,五行养肺粥:黑豆、绿色、红豆、小米、粳米等量。枸杞子18克、百合30克。白木耳10克、红枣8-10个。此粥具有养肺润肺、安魄养神的功效。
4. 滋阴,糯米玉竹粥:先将新鲜玉竹50克洗净,去掉根须,切碎煎取浓汁后去渣,或用干玉竹20克煎汤去渣,加入梗米,再加水适量煮为稀粥,粥成后加入冰糖,稍煮即可。此粥滋阴润肺、生津止渴,适用于肺阴受伤、肺燥咳嗽、口干舌燥、阴虚低热不退,并可用于各种类型心功能不全的辅助食疗方法。

(本报记者 桂颖辉 郭淑芬 文/图)



## 恶心呕吐别慌张 中医妙招来帮忙

许多原因都可能引发呕吐,而日常生活中也有许多“简、验、便、廉”的中医小妙招可用于反胃、呕吐或干呕不止,比如饮食调理、药膳或中医外治法,例如针灸、穴位按摩等治疗手段,均能取得良好的止呕效果。市中医院副主任医师项志雄现将这些常用的止呕小妙招介绍给大家。

### 按摩止呕首选内关穴

内关穴归属于手厥阴心包经,在前臂掌侧,腕横纹上2寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。内关穴有开窍回厥、镇静安神、和胃理气、降逆止呕的功效,对心痛、心悸、胸闷、眩晕、癫痫、失眠、偏头痛、胃痛、呕吐、呃逆等均有疗效。针刺内关穴对神经性呕吐、手术麻醉引起的恶心呕吐疗效较好。对晕车出现的恶心呕吐,用手指重按内关也有效。按压1分钟,以有麻胀感为度。

治疗呕吐的家庭按摩除了刺激内关穴,还可以配合其他部位。

抚擦任脉:以手掌自膻中穴(在两乳中间)擦至肚脐,由上向下反复5-7遍,以皮肤发热为度。可以治疗呕吐、腹痛等胃肠道疾病。

推膀胱经:将手掌自肺俞穴(在第3胸椎棘突下督脉

旁开1.5寸处)推至胃俞穴(在第12胸椎棘突下督脉旁开1.5寸处),自上向下左右各抚擦5-7遍,以皮肤发热为度。

按揉中脘、天枢穴:中脘穴和天枢穴都是治疗胃肠疾病常用的穴位。中脘穴位于上腹部,为任脉的穴位,是胸骨下端和肚脐连线的中点。天枢穴属于足阳明胃经,位于腹部,横平脐中,前正中线旁开2寸。按揉治疗时,用手掌或拇指按揉中脘穴、天枢穴,每穴各2分钟。

### 中医止呕小食

1. 生姜5片、醋20毫升、红糖50克,用沸水冲泡15分钟,分多次饮用。
2. 萝卜叶捣汁,开水送服或加红糖水冲服。
3. 甘蔗汁1小杯,生姜汁1汤匙,混匀后加热饮服,每日2次。
4. 柿饼1-2个,捣成泥状,每次15克,开水送服,或蒸熟连服数日。

### 生姜安全治孕吐

孕吐也是常见的呕吐原因。对于比较轻度的妊娠期呕吐,可以通过合适的饮食及生活方式调整等手段,减轻



## 民间土方大多不靠谱 烫伤后冲水才科学

如果家里有人烫伤,该如何处理伤口?家住广丰区的李阿姨,在做饭过程中不慎将热油溅在了小腿上,但她只是用手捂住了腿,等忙完之后,才开始处理伤口。然而,她处理的方法居然是拿牙膏、凉草涂在烫伤处。而饶城一家炸鸡店员工不慎在炸鸡块时被热油烫伤手,他选择用凉水冲洗伤口。同样是烫伤,处理方法却各有不同,那么到底哪个才是可行的呢?大家不妨听听市人民医院预防保健科医生姜东方的分析。

### 民间土方涂抹大多不靠谱

对于处理烧烫伤,民间确实流传了很多不同的方法,除了涂抹牙膏,还有牙膏、酱油、紫药水等,但市人民医院预防保健科医生姜东方指出,这些方法都是不科学的。因为烧烫伤的患处是非常容易感染的,如果在创面随意涂抹这些物质,不但会增加创面感染的机会,而且这些物质还会污染伤口,增加就医时处理的难度,特别是涂深颜色物质时,还会影响医生对烫伤程度的观察和判断。

姜东方指出,在发生烫伤之后,用大量的自来水冲洗伤口是正确的,要坚持15分钟以上,但要防止自来水压力过大导致二次伤害。也可用冷水浸泡,水温越低越好,但不能低于-6℃。

### 拒绝偏方,正确处理烧烫伤

姜东方指出,烫伤后要立刻进行处理,并且尽快保护创面,不被细菌侵入,通过无菌敷料进行包扎,可以起到保护作用,正确的处理方式有以下五个步骤。

1. 冲:用冷水冲洗,或将烫伤的四肢浸泡在干净的冷水中,大约15-30分钟,直至感受不到疼痛和灼热为止。躯干或其他部位可冷敷。
2. 脱:烫伤时若穿着贴身的衣服,要在冷水冲洗后脱除或使用剪刀剪开小心除去。不可强行剥去衣物,以免弄破水泡。
3. 泡:对于疼痛明显者可持续浸泡在冷水中10-30分钟,主要是缓解疼痛。
4. 盖:使用干净、无菌的纱布或棉质布类覆盖在伤口上,有助于保持创口清洁,减少污染。
5. 送:如果伤口严重应及时送往医院,避免使用偏方,以免影响医生对病情的判断。

(本报记者 桂颖辉 郭淑芬)



## 眼睛充血疼痛 当心感染性角膜炎

市第五人民医院眼科医生徐本思介绍,角膜是人们俗称的“黑眼珠”,位于眼球的正前方,是一层透明体。它保证外界光线毫无障碍地通过到达眼底,以获得清晰的成像。一旦角膜透明度受到影响,视力就会随之下降。

在我国,感染性角膜炎是最常见的致盲眼病,早期角膜炎仅仅是角膜浸润、水肿,及时治疗,视力是可以恢复的,而如果延误治疗,炎症加重就会造成角膜组织坏死、溶解和缺陷(即溃疡),尽管病情可以得到控制,但最后角膜可能形成疤痕,导致不可逆的视力损伤,这也是我国角膜炎致盲的主要原因。所以,专家提醒,预防感染性角膜炎致盲,关键是及早治疗。

### 感染性角膜炎需确定类型

感染性角膜炎大致可分为细菌感染型、病毒感染型和真菌感染型,其中真菌感染型角膜炎最为严重、难以控制,致盲几率最高。不过,单从症状上看,很难区分角膜炎的具体类型,它们均表现出眼睛疼痛、红肿、怕光、易流泪等。所以专家提醒,一旦出现上述症状,应该及早找眼科医生诊治。

徐本思介绍,治疗角膜炎的第一步就是要确定患者病原体类型,在确定类型后,进行以下治疗:

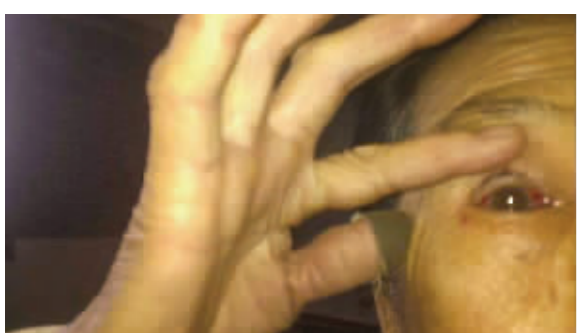
1. 抗生素眼药水:常见的有抗菌性、抗病毒型和抗真菌型,需根据患者感染病原体的类型选择对应的抗生素眼药水。
2. 局部清洁:患者需要定期洗眼睛,需注意的是,洗眼睛属于专业操作,患者不要在家中自行清洗,以免造成二次感染。
3. 眼膏、眼胶、医用隐形眼镜:由于眼药水很快就会流走,很难在眼部长期停留,所以患者需配合使用可在眼部长期停留的眼膏、凝胶或医用隐形眼镜。

### 异物入眼需提高警惕

徐本思指出,一般情况下,角膜上皮细胞和泪膜对外界病原体有抵抗能力,所以不会出现感染,但是如果有了外伤或不干净的东西入眼,就会打破上皮细胞防线,从而出现感染性角膜炎。

预防角膜炎,首先要避免异物入眼、伤眼,如用不干净的手揉眼睛,在不干净的池水中游泳、树枝植物弄伤眼睛、沙粒入眼等。其次,一旦发生异物入眼,要及时处理。徐本思提醒,如眼睛持续1-2小时有异物感、眼睛发红,应尽快就医。

(本报记者 桂颖辉 郭淑芬)



在我国有上百万人因角膜炎失明,而由于人们对于角膜炎的认知较少,特别是感染性角膜炎的重视不够,不少人在患病后以为是结膜炎,从而耽误治疗。广信区66岁的张阿姨前段时间干农活时,被树枝弄伤眼睛,出现眼睛红肿、怕光、流泪症状,但她没当回事,随着眼痛症状加重,她也只是去药店买了些消炎眼药水。直至前几天出现视力模糊,张阿姨才被儿子送往医院,经检查确诊为角膜炎,由于没有及时治疗,失去的视力已无法挽回。

### 角膜炎:第四大致盲疾病

据了解,角膜炎已成为全球第四大致盲疾病,但人们对于角膜炎的认知度却普遍偏低,很多人甚至不知道角膜炎在哪。