

# 秋冬之交 警惕频繁头晕“小中风”



秋高气爽虽然惬意，却也是脑卒中的高发季节。由于发病急骤，来势凶猛，而又难以预测，病死率和病残率较高，故中医素有“人之百病，莫大于中风”之说。在秋冬交替之时，中山大学孙逸仙纪念医院神经内科主任彭英教授提醒，要特别注意预防脑卒中。

彭英说，脑中风是有“小提示”的，譬如频繁发生的头晕，反复发作的肢体麻木、无力等，甚至还有一些“小提示”是发生在睡眠之中。其实，无论有无“小提示”，其根本源头不外乎这几种：高血压、糖尿病、高血脂症、大量烟酒等。因此，想要针对“源头”进行预防，就得治疗高血压、糖尿病、高血脂症等。

“尤其需要注意，并不是脑血管筛查没事儿，就不会得脑中风了。”彭英强调，房颤患者预防脑卒中尤其需要做好抗凝治疗。

防治“小中风”的重要性也不容小觑。有些患者出现过性脑缺血现象，表现出中风信号，但是几秒后就恢复正常了。其实这是短暂性脑缺血，也是脑卒中的预警信号。彭英表示，“小中风”虽然不会造成明显的脑组织神经功能损害，但也要长期吃药，以防进展为脑卒中。

对于中老年人而言，要多喝水，降低血液黏稠度，预防血管堵塞。老年人应做到不渴时也常喝水，每天需饮水2500毫升左右，可饮白开水或淡茶水，或是吃蔬菜水果。

此外，体位改变时，特别是夜里起夜时，动作一定要和缓。可以选择躺在床上用手掌擦脸按摩30下左右，接着用空心掌轻力拍打额头、头顶和太阳穴部位共30下左右，然后才下床。

彭英提醒，糖尿病肥胖病人要重点控制血糖、降血脂、减肥等。若经专科医生判断为心脑血管疾病的高危患者或既往有缺血性脑卒中病史的患者，在排除禁忌症后，需长期口服抗栓药物以预防中风发生和复发。原则上，得过脑卒中的病人要终生服药。

阿司匹林目前为止仍然是治疗脑卒中的主力。不过，阿司匹林虽可以抗血小板聚集，价格便宜效果好，但同时也会刺激胃，有胃炎、胃溃疡的患者忌用，可选择波立维、泰嘉以及西洛他唑替代。

如家中有突发脑卒中患者，家属除了马上打120、呼叫救护车外，应将患者平卧、头稍抬高，清除口腔异物、保持呼吸通畅，使患者保持安静；切勿乱服药物和其他食物；若患者发病时已意识不清，此时切勿强行灌服任何药物，以避免发生误吸、窒息，可待急救医生到场后进行专业处理。

面对突然中风病人，应立即送医院，越快越好，“一定不能拖延，时间就是生命。”彭英表示，一般在8小时内取栓效果较好。尽管国际新的指南将取栓时间延长至12或24小时，但经验告诉我们，时间越早，效果越好。

来源：新华网

## 三个信号判断运动效果

锻炼讲究“形要小劳，练养相兼”。如何判断运动效果有没有达到，不妨注意3个信号。

**信号1：酸加。**锻炼时，常常会感觉肌肉酸痛，这是因为运动让体内代谢产生乳酸，其在肌肉中堆积，就会引起酸胀感。很多人往往因为这种感觉而放弃锻炼，其实是不对的，因为这个信号并不代表身体出了问题，反而，应该再增加一点运动量，能有效促进乳酸分解，利于身体恢复。

**信号2：痛减。**锻炼时或锻炼后，如果身体某部位产生疼痛感，就应减少练习次数和动作幅度。因为这种疼痛不是乳酸积聚造成的，而是身体细小的肌肉纤维或韧带出现轻微损伤导致。这时进行适当调节，会很快恢复，但如果越疼越练，就会造成大块肌肉或整条韧带损伤。

**信号3：麻止。**除了酸和疼，锻炼还可能让您发“麻”。如果运动后，身体某部位有发麻的感觉，这是提醒您休息的信号。发麻代表该部位已丧失了部分感觉和运动功能，再练下去，会产生伤病。所以，一旦身体发麻，要赶紧停下来，如果感觉久久不消退，需去医院就诊。

当然，除上述3个普遍信号，运动还可能给人体带来一些其他反应。比如，跑步时放屁有助于改善肠胃蠕动，减少气体堆积；岔气可能是因为热身不够或未做热身活动；如果健身前一晚没有睡好或熬夜了，训练时就可能出现肌肉发抖的状况；在较冷环境中运动时，如果未做热身或做得不够，肌肉受到寒冷的刺激就可能抽筋；运动时血糖会下降，若能量供给不足，就会产生头晕现象。

了解自己的身体反应，进行科学锻炼，做好防护，才能收到更好效果。

来源：人民网

### 加强平安建设

### 共创美好家园

