

起身时“眼前一黑” 这类人群需注意

不少人躺着或蹲久了,起身时会突然眼前一黑……眼前发黑但没有倒地,医学上称作“一过性黑朦”;眼前发黑且伴有倒地或意识丧失,叫做晕厥。

为什么会突然眼前一黑?

黑朦一般是脑部供血不足、眼睛供血不足所致,各年龄段均可发生。

1.直立性低血压:起身时眼前一黑。躺着或蹲坐时间久了,突然站起来就会出现头晕、眼前发黑,一般是“直立性低血压”,通常过几分钟就恢复了。

预防“直立性低血压”发生,蹲下起身时最好保持较为缓慢的速度,不要太迅速站立,让身体有时间做出反应。

2.自主神经介导性晕厥:站太久会晕。青少年眼前发黑、晕倒约70%为自主神经介导性晕厥,15~19岁最高发。常见诱因因为长时间站立、体位突然变化、精神紧张、闷热环境、体内缺水、缺钠等。

靠墙直立训练有助改善:研究表明,自主神经介导性晕厥的患儿平均在站立23.5分钟后发生晕厥,当患儿可以成功站立超过这个时间而不发生晕厥,就提示训练成功了。

3.血管迷走性晕厥:诱因最多。血管迷走性晕厥可发生在多种条件下,如恐惧、剧烈疼痛、悲伤情绪、剧烈运动后、站立时间过长、过度劳累、衣领系得过紧等。低血糖也会造成头晕或眼前发黑,但与前面几种晕厥原理不同。通常伴随出汗、心慌、饥饿、焦虑、发抖等症状,吃一些面包或糖果可缓解。

中老年人黑朦血管崩溃的前兆

1.眼前发黑+胸闷心慌:警惕心梗。本就患有心血管病的人,一旦出现黑朦或晕厥,预示着高危情况,可能引发心源性低血压、心动过缓、心绞痛、心肌梗死等危险的情况。

2.眼前发黑+肢体乏力:中风先兆。眼前发黑,也可能是短暂性脑缺血发作(TIA)的症状之一。如果眼前发黑的同时,还伴有无法说话、口眼歪斜、肢体麻木或无力等症状,就要警惕短暂性脑缺血发作(TIA)了。

存在高血压、高血糖、高血脂、长期吸烟、长期过量饮酒、有缺血性眼病史、有慢性牙周炎等心脑血管病危险因素的人,出现眼前发黑的症状要及时到医院做彩色多普勒超声能检查血管。

眼前发黑,立刻蹲下自救

为避免突然晕倒造成颅内出血、窒息、骨折等严重损伤,眼前发黑时不妨用下蹲动作来保护自己。

1.增加脑部供血。下蹲时双腿肌肉挤压双下肢动静脉,动脉收缩导致供应下肢的血液减少,从而增加了向脑部供应的血液,迅速缓解短暂脑缺血症状。

2.避免严重摔伤。如果条件允许,也可平躺后将腿抬高,增加脑部的供血。感觉好转时,可慢慢站起,如在过程中再次出现症状,则要恢复之前的姿势。

2020 中国朱泾花灯文化旅游节

2020年9月12日(周五)-10月31日(周五)

点亮幸福花灯 唱响美好生活

朱泾古镇,人杰地灵
灵雨花海,活力水城
千年花灯之乡,四季繁花似锦
一年一度的中国·朱泾花灯文化旅游节
如约而至
朱泾镇以“点亮幸福花灯、唱响美好生活”
为主题
在9月12日至10月31日期间
推出十大版块系列活动
文旅融合呈现新气象、带动田园经济
打响“朱泾花灯”文化旅游品牌
表达朱泾人民决胜全面建成小康社会的
欣喜之情
和对美好生活的向往

指导单位:金山区文化和旅游局 主办单位:中共朱泾镇委员会 朱泾镇人民政府

《灵雨花海 惠游朱泾》
朱泾花灯文化旅游节限时优惠活动
活动时间:9月12日-9月18日
活动地点:东林寺景区、花开海上生态园

《游朱泾,看发展,讲故事》
朱泾镇市民游记大赛
活动时间:9月12日-10月31日
活动地点:新天瑞高尔夫球场、东林寺景区、花开海上生态园、各村居委

《醉美格桑花·美丽花海游》
朱泾“花海小镇·格桑花节”活动
活动时间:9月12日-10月31日
活动地点:花开海上生态园

《吴声琴韵·赏月听祥》
2020“传统文化在朱泾”吴韵古琴中秋雅集
活动时间:9月30日晚7:00-9:30
活动地点:都亭公园

《瑜见花海·伽人有约》
2020朱泾“花开海上”户外瑜伽大会
活动时间:10月8日下午1:30-3:30
活动地点:花开海上生态园

《美丽花海·风情舞动》
俄罗斯动物马戏团音乐会
活动时间:10月8日下午1:30-3:30
活动地点:花开海上生态园

《点亮幸福花灯,唱响美好生活》
2020“中国·朱泾花灯文化旅游节开幕式暨“我的小康我幸福”文艺展演
活动时间:9月26日下午1:00-3:00
活动地点:花开海上生态园

点亮幸福花灯·礼献50华诞
2019中国·朱泾花灯文化旅游节
“朱泾杯”长三角花灯艺术展演

《花灯邀明月·七彩庆中秋》
朱泾花灯中秋文化游园活动
活动时间:9月28日下午2:30-4:00
活动地点:东泾第二小学

幸福美梦 良辰美景

《泾韵传承·共享欢乐》
朱泾传统文化体验活动
活动时间:9月27日-10月31日
活动地点:朱泾镇泾韵村东家民俗馆、东泾村东家中国馆

《花开海上·溪韵江南》
2020朱泾田园音乐演唱会
活动时间:10月2日下午1:00-3:30
活动地点:花开海上生态园

2019上海金山田园花海田园音乐会