

大脑求救时发出的三个警报

如果说大脑是一个24小时无休的精密指挥中心,那么脑血管就是负责输送能量和指令的生命补给线。突然某天,补给线被“路障”堵死(脑梗),或是突然“决堤”(脑出血)——这场发生在头颅内的“交通事故”,就是致命的脑血管病。早一步发现,早一刻治疗,就能为大脑夺回“生机”。

读懂大脑的“求救暗语”

大脑在受伤前,会拼命向我们发出求救信号。这些信号有时很剧烈,有时却转瞬即逝。

面部“失控”:照镜子或是看看身边的亲人,笑容是否对称,有没有出现一侧嘴角不听使唤耷拉下来的情况?

手臂“掉线”:像做广播

体操一样平举双臂,是否有一只手固执地抬不起来,或是不由自主地往下坠?

语言“乱码”:尝试说“吃葡萄不吐葡萄皮”,是否会吐字不清,或者脑子里想得好好的,话却说不出口?

如果出现以上任何一种情况,您的大脑可能正在缺血!请毫不犹豫地拨打120!

这些“小毛病”是加急求救

一些只出现几分钟就消失了“小毛病”被称为“小中风”,医学上称为短暂性脑缺血发作。症状主要有:1.突然一侧眼睛“黑蒙”,像窗帘拉下,几秒后又恢复;2.没来由的天旋地转,走路像喝醉了

酒,无法走直线;3.从未有过的剧烈头痛。

医生提醒,经历了一次“小中风”,必须立即去医院检查,且后续需要定期复查。这是降低复发风险的关键措施。

抓住“黄金期”给大脑带来一线生机

脑梗:要争取“黄金4.5小时”,这是溶栓治疗的“钻石时间”,可通过药物直接“爆破”血栓。当然,还有“机会24小时”。如果是大血管堵了,24小时内还能做微创手术,用特殊工具把血栓网住或吸出来,但一定要快。

脑出血:治疗的核心是止血、降低颅内高压,必要时手术清除血肿。 **陈麓竹**

眼球突出建议查查甲状腺

52岁的李阿姨最近觉得左眼变大了,往外突出,偶尔会流泪。邻居也说她左眼看起来有些肿,眼球发红。李阿姨一开始没当回事,自己在网上买了些消炎眼药水,但使用后情况并没有好转。之后,李阿姨发现视物开始模糊和重影,严重影响工作和生活。到眼科医院检查后,医生说她患了甲状腺

相关眼病。

甲状腺相关眼病是常见的成人眼眶疾病,可以发生在任何年龄段,尤其好发于40~60岁的女性。少数严重患者因出现角膜溃疡和视神经压迫,可发生视力下降甚至失明。

医生提醒,甲状腺相关眼病与甲状腺功能异常密切相关,务必把监测和控制甲状腺

功能贯穿甲状腺相关眼病治疗的始终。如果患者甲状腺功能异常,首先需要在内科控制好甲状腺功能,同时兼顾眼病治疗。另外,需要定期复查甲状腺功能,因为促甲状腺激素受体、促甲状腺激素受体抗体等指标波动较大也会导致眼病加重,甚至出现恶性眼球突出。

周行涛

突然晕倒,掐人中管用吗?

见有人晕倒,大家马上一拥而上掐人中的画面,成了不少影视剧中经常出现的桥段。那么,遇到晕厥的人,掐人中、喂水这些流传甚广的施救方法真的管用吗?

四川大学华西医院主任医师万智介绍,掐人中、喂水等方法都不是科学的急救方法,部

分操作还可能加重病情。在日常生活中,防止晕厥摔倒,要注意从两个方面入手。一方面,起床或者蹲坐后站起时要缓慢,要先半躺30秒或者坐30秒,再慢慢站起来。另一方面,在日常活动中若感到头晕,最好尽快扶住固定物坐下或者躺下,以免摔倒造成更大伤害。

医生介绍,晕厥发作之后,部分患者是有可能完全缓解的,但不能因为清醒之后和正常时一样就不重视。出现晕厥的情况,应该到心脏内科或者神经内科就诊。如果是在短时间内频繁发生晕厥,这个时候应该尽快到急诊科就诊。

任敏

识别肾病的早期信号

肾脏病常被称为“沉默的杀手”,因其早期症状往往隐匿且容易被忽视。专家指出,“沉默”不等于“无害”,且并非毫无征兆,身体常会发出以下早期警报信号。

- 1.不明原因的持续疲劳、精神不振;
- 2.晨起眼睑(眼皮)或下肢水肿;
- 3.尿液中泡沫明显增多,且长时间不易消散;
- 4.血压突然升高或原本可控的高血压变得难以控制;
- 5.难以解释的皮肤瘙痒;
- 6.食欲下降、恶心。

一旦出现这些看似普通的小信号,切不可掉以轻心,更不应自行服药或硬扛,务必及时就医检查。早期发现和干预,是阻断肾脏病进展至不可逆转阶段的关键所在。 **谭湘凌**

有些抽筋可能是疾病导致

不少人都有过深夜腿抽筋的经历。专家提醒,虽然夜间腿抽筋多为特发性,但也有可能是以下这些疾病造成的,需要大家引起重视。

血管和神经系统病变 若抽筋发作频繁,每周发作大于等于3次,并持续数周,应考虑是否存在血管和神经系统病变。

深静脉血栓 抽筋同时伴明显下肢肿胀、发红时,要警惕深静脉血栓的可能。

下肢动脉狭窄 若在日间行走固定距离后小腿出现疼痛,休息后可缓解,可能提示下肢动脉狭窄。

神经系统病变 若伴有运动迟缓、肌无力、肌肉萎缩或麻木刺痛等症状,应考虑神经系统病变。

此外,药物的副作用也有可能引起腿抽筋。在服用他汀类降脂药、利尿剂后新发抽筋,可能与药物副作用有关,应及时咨询医生。

发生抽筋时,切勿强行拉伸,可轻轻按摩痉挛部位的肌肉,从抽筋中心点向两端缓慢推揉,帮助紧张的肌肉纤维逐渐放松。然后伸直下肢,脚背屈,脚尖朝自己头的方向,再用热毛巾热敷痉挛肌肉10~15分钟。

杨紫萱

“辽宁老年报健康科普顾问团”为您服务

卢秉久 辽宁中医药大学附属医院教授、国家级名中医

张艳 辽宁中医药大学附属医院教授、国家级名中医

庞敏 辽宁中医药大学附属第二医院教授、国家级名中医

李良满 中国医科大学附属第一医院骨科教授、主任医师、科副主任

单海燕 中国医科大学附属第一医院全科医学教授、主任医师

陈思娇 中国医科大学附属第一医院老年医学科教授、主任医师

邓宝成 中国医科大学附属第一医院感染性疾病二科教授、主任医师

王玉梅 中国医科大学附属盛京医院安宁疗护科主任

黄泽清 辽宁省肿瘤医院麻醉科主任

王佳贺 中国医科大学附属盛京医院全科医学科副主任

韩宪伟 沈阳市第七人民医院皮肤科主任医师、中西医博士后

雷雨 中国医科大学沈阳市第四人民医院主任医师

吴强 辽宁省按摩协会副会长、心理咨询师

刘丹 辽宁省营养师协会常务理事、国家高级公共营养师

张剑军 辽宁省肿瘤医院胃外科副主任

陈亮宇 中国医科大学附属盛京医院沈北院区第五神经外科负责人

王胜勇 辽宁省人民医院心内科医生

曲立新 沈阳市安宁医院护理部部长

刘东武 辽宁中医药大学附属医院免疫科医生

孙萌 辽宁省金秋医院康复科医生

(排名不分先后)