

## 年近八旬老人突发缺血性脑卒中医生提醒：把握黄金3小时

近日，沈阳市第六人民医院（沈阳市肝胆外科医院）神经外科成功救治一名年近八旬的缺血性脑卒中病人，通过介入取栓恢复了大脑血运，使病人重获新生。

在急诊室，神经外科医生结合老人症状，初步怀疑是脑卒中。脑卒中分为缺血性、出血性两种，头部CT检查未见出血情况，头颈CTA（CT血管造影）发现病人左侧大脑中动脉急性闭塞，明确为缺血性脑卒中。

“缺血性脑卒中黄金治疗时间通常只有3—4.5小时，把握这个时间，多数病人存在脑组织恢复的可能性。”神经外科主任闻华表示。在与家属交代病情并征得同意后，老人接受了超选择颅内动脉取栓术，一种精准的、低损伤的介入取栓治疗方式。

该治疗使脑卒中的黄金治疗时间延长到6—8小时，大大提高了预后效果。经过及时有效的取栓治疗，患者转危为安，肢体运动、语言功能基本恢复正常。

闻主任表示，缺血性脑卒中即脑梗死，由脑部血液供应中断或减少引发，起病急、危害大，成为影响群众尤其是老年群体身体健康的重要因素。

缺血性脑卒中是一种由于脑部血液供应中断或减少而导致的脑组织缺血缺氧性损伤的疾病，它通常是由血管阻塞（如血栓、动脉粥样硬化斑块等）或血管破裂引起的。缺血性脑卒中的症状可能包括突然的面部、手臂或腿部麻木或无力，尤其是单侧身体；突然的视力问题，如失明或视力模糊；突然的言语困难或理解障碍；突然的头晕、平衡失调或失去协调能力等。

闻主任提醒大家，血管疾病、心脏疾病及吸烟、酗酒、肥胖、缺乏运动、遗传因素等都可能导致缺血性脑卒中。日常生活中，我们要养成健康生活方式、控制基础疾病、注意心理健康，同时保持定期体检，尤其是头颈CTA或磁共振MRA+颈部血管成像检查，从源头预防疾病的发生。

辽沈晚报记者 郑爽

### 专家简介：

闻华，沈阳市第六人民医院（沈阳市肝胆外科医院）神经外科主任。



健康之花，与大家携手共裁



对于老年朋友来说，春天既是欣赏花开的美好时节，也是需要加倍关注健康的重要时刻。特别是对于患慢性阻塞性肺疾病的老人患者，自我管理和保护在这个季节里显得尤为重要。那么，如何在这个季节保护好慢阻肺病人的健康呢？

呼吸内科医生表示，慢阻肺分为急性加重期和稳定期，预防急性加重尤为重要。所以做好稳定期管理是基础，主张患者及时接种疫苗如流感疫苗和肺炎球菌疫苗，这样可以大大减轻急性加重风险。另外，保持与医生的良好沟通，做好稳定期吸入药物的引用也是十分必要的措施和方法。

## 春季老年慢阻肺患者如何防护？预防“二手烟”至关重要

### 老年人占比大严重可危及生命

医生介绍，慢性阻塞性肺疾病简称慢阻肺，慢阻肺病人中60岁以上的老年病人占病人总数的27.4%，平均每4个老年人就有1人是慢阻肺患者，慢阻肺会悄然尾随患者数年最终导致死亡，常被称为“沉默杀手”。

慢阻肺患者如果病情控制不佳，频繁出现急性加重往往会造成以下危害。首先，严重影响生活质量，慢阻肺频发急性加重后会导致进行性的呼吸困难，活动耐力明显下降，甚至基本的生活都需要呼吸机或制氧机辅助。

其次，慢阻肺急性加重往往会导致肺功能进行性下降，气道进一步狭窄，黏液分泌增多，这些变化加剧了气流受限，导致气体交换效率

降低，患者可能会出现严重的低氧血症和高碳酸血症，导致呼吸肌疲劳，从而诱发严重的呼吸衰竭，这是一种危及生命的状况，影响着老年患者的预后。

此外，老年慢阻肺患者依从性不佳，病情迁延，随着气道及肺部病情的恶化，患者的肺动脉压力会逐渐升高，肺动脉高压导致右心室负担增加，久而久之可能导致右心室肥厚，进展至右心室功能衰竭，即右心衰竭。右心衰竭的出现进一步加剧了患者的呼吸困难和其他症状，如腹胀、下肢水肿，严重影响患者的生活质量并增加死亡风险。易导致形成慢性肺源性心脏病，以至于危及生命。

### 预防“二手烟”至关重要

“避免吸烟和避免暴露在二手烟中是至关重要的。同时，老年人应尽量避免吸入空气污染物，尽量待在环境清洁的室内空间，家庭中使用燃气设备时，保持良好的通风也是至关重要的。”肖桂贤补充，“同时，老年人应避免身体过度劳累，保持良好的作息安排，以减少身体对肺部的不良影响。”

老年人参加适当的体育活动有助于提高心肺功能，预防慢阻肺的发展。老年人可以选择适合自己的轻度有氧运动，如散步、气功、太极拳等。这些运动能够有助于提高呼吸系统的肌肉灵活性和肺活量，改善气道通畅性，从而减轻肺部负担，降低慢阻肺发展的风险。

老年人还应保持一个健康而均衡的饮食习惯。他们应该多吃富含抗氧化剂的食物，如水果、蔬菜和全谷类食物。同时，老年人还应避免高脂肪和高热量的食物，限制盐和糖的摄入，以维持一个健康的体重和保护肺部的健康。

医生表示，春天是一个充满希望和生机的季节，也是一个关注和保护我们老年慢阻肺患者呼吸系统健康的绝佳时机。通过采取适当的预防措施，患者不仅可以享受到春天的美好，还能确保自己在这个季节中保持最佳的健康状态。让我们珍惜每一次呼吸，享受每一个健康的春天。

辽沈晚报记者 赵燕

## 改善睡眠环境帮老年人摆脱失眠困扰

《中国睡眠研究报告(2022)》显示，2021年我国居民每天平均睡眠时长为7.06小时，42%的老年人入睡时长超过半小时，失眠率高达21%。失眠不仅会影响老年人的生活质量，还可能导致其他健康问题的出现。本文为您科普如何改善老年人睡眠问题。

### 建立良好的睡眠环境

选择合适的床垫和枕头，确保它们的硬度和高度适中，能够提供足够的支撑和舒适度。

使用遮光窗帘或眼罩，保持房间黑暗，减少光线的干扰。同时，尽量减少噪音，例如使用耳塞。

保持房间的温度在舒适范围内，通风良好，避免过冷或过热对睡眠产生影响。

### 坚持健康的生活习惯

尽量每天保证固定的入睡和起床时间，养成良好的作息习惯。这有助于调整身体的生物钟，提高入睡和睡眠质量。

适度的体育锻炼有助于释放压力和紧张情绪，提高睡眠质量，如散步、打太极拳或练习瑜伽等。但要注意不要在临近睡眠时间进行过于剧烈的运动，以免影响睡眠。

在睡前进行一些放松活动，可以帮助缓解压力和紧张情绪，促进入睡。可以尝试使用如深呼吸、温水泡脚、冥想等放松技巧，帮助放松身心，尽快进入睡眠状态。

在晚餐后，避免过量进食和大量饮水，过度饱腹或频繁小便可能会造成入睡困难。减少咖啡、茶、巧克力和刺激性饮料的摄入，以免刺激中枢神经系统，影响入睡。尽量选择清淡易消化的食物。此外，一些食物，如牛奶、香蕉等，含有助眠物质，可以适量摄入。

长时间的午睡可能会破坏夜间的睡眠质量。老年人的午睡时间不要超过30分钟，以免影响晚上入睡。

虽然药物可以帮助解决失眠问题，但长期使用或过度依赖药物可能会产生耐药性，并导致其他健康问题。老年人在使用药物前，应咨询医生，并遵循医嘱。

电子设备中的蓝光会抑制褪黑激素的分泌，影响睡眠质量。老年人在睡前应避免看手机、电视等电子设备。

睡前尽量避免进行紧张刺激的活动，如观看恐怖片、讨论令人不安的话题，以免引发焦虑情绪。

总而言之，良好的睡眠对于老年人的身心健康至关重要，通过建立良好的睡眠环境及健康的生活习惯，可以改善老年人的睡眠质量，帮助他们摆脱失眠的困扰。但是如果问题依然存在，建议咨询医生寻求进一步的帮助。

据大河健康报