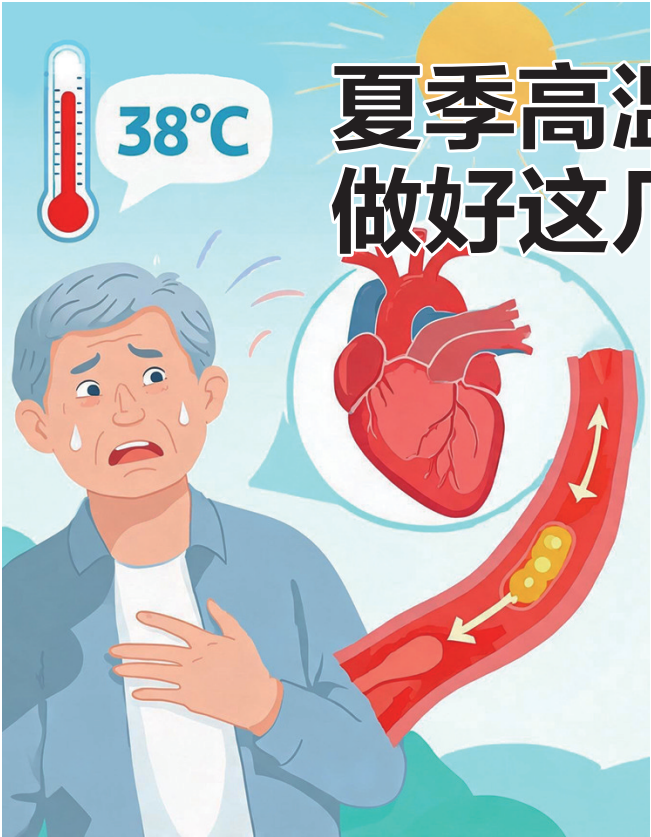




夏季高温脑血管病高发！ 做好这几点，平安度盛夏

很多人以为秋冬才是中风高发季，其实夏季高温天，持续高温、大量出汗、空调冷热交替、熬夜烦躁，极易诱发脑梗、脑出血。夏天也是脑血管病的“危险窗口期”。

沈阳市第九人民医院(沈阳市劳动卫生职业病研究所、沈阳市中毒救治中心)神经内一科健康管理师马玉霜提醒，气温越高，脑卒中发病风险越高，老年人、三高人群、久坐上班族都要格外警惕！

避免风口直吹头部、颈部，进出房间先过渡，不要瞬间冷热切换。

3.清淡饮食，清血管降负担。多吃芹菜、木耳、苦瓜、番茄、冬瓜等新鲜果蔬；少吃高盐、高油、烧烤、腌制食品及冰镇冷饮。控盐、控脂、控糖，保护血管通畅。

4.适度运动，避开正午高温。优选清晨、傍晚凉爽时段，散步、慢走、打太极即可。避免正午暴晒、剧烈运动，久坐人群每1小时起身活动。

5.规律作息、平稳情绪。少生气、少焦虑，保证睡眠，尽量不熬夜。情绪剧烈波动，是夏季脑出血重要诱因。

6.慢病人群规律用药。高血压、高血脂、糖尿病患者：坚持按时服药、监测血压血糖，严禁擅自停药、减药，定期复诊。

牢记BEFAST口诀 快速识别中风

快速识别中风要牢记BEFAST口诀，如出现以下任意突发症状，应立刻拨打急救电话，以免错过救治的黄金时间！

B(平衡):突然头晕、走路不稳、摔倒。

E(视力):单眼发黑、视物模糊、视野缺损。

F(面部):一侧口角歪斜、面部麻木。

A(肢体):单侧手脚无力、抬不起来。

S(言语):说话含糊、口齿不清、无法理解对话。

T(时间):立刻拨打急救电话。

中风救治，争分夺秒，越早治疗，后遗症越少！ 姜晓菲

为什么夏天容易突发脑血管病？

夏天出汗多，血液变稠，易血栓。夏天出汗量大，如果补水不及时，血液会高度浓缩、流速变慢，血管内斑块、杂质更容易堆积，形成血栓堵塞脑血管，诱发缺血性脑梗。冷热骤变，血管反复“收缩扩张”。室外热浪、室内低温空调，温差刺激血管剧烈收缩舒张。血管弹性变差、脆性增加，血压瞬间波动大，极易引发斑块脱落、血管破裂。熬夜烦躁，血压不稳，闷热天气容易失眠、心烦、易怒，加上熬夜、劳累，会让心率加快、血压飙升，大大增加脑血管意外风险。贪凉饮食伤血管，冰饮、冰西瓜、烧烤、重盐夜宵，容易引发血管痉挛、血脂升高，加速动脉硬化。

夏季护血管 记住6条黄金准则

炎炎夏日气温升高，血管负担随之加重，做好日常防护尤为重要，下面这6条健康建议请收好。

1.科学喝水，少量多次，不要等口渴再喝。每日饮水量1500~2000ml。晨起、睡前、出汗后及时补水，首选温水，少喝冰水、甜饮料。

2.合理使用空调，拒绝骤冷骤热。空调温度建议≥26℃，

别把健忘当衰老！

读懂阿尔茨海默病预警 早筛早治守护大脑健康

不少家里老人慢慢记性变差，经常忘事、脾气也变了，家人大多随口一句“年纪大了都这样”，不当回事。其实，很多时候健忘不只是正常衰老，也可能是阿尔茨海默病发出的预警。沈阳市红十字会医院老年医学一科主任、主任医师郝兵提醒，这种疾病早期症状极易被忽视，临床中绝大多数患者确诊时已经进入疾病中期，大脑神经损伤不可逆，后续只能延缓病情，无法彻底治愈。因此，抓住前期可逆窗口期，争取早识别、早筛查、早干预，守住家人的记忆与健康。

分清健忘十个信号 警惕大脑生病

郝兵表示，偶尔忘事转头能想起来，这是正常衰老；持续忘事、性格行为大变，就是病理性认知衰退。出现下面十种表现，一定要尽快就医。

1.记忆力明显下滑，约好的事、日常琐事转头就忘，事后回忆不起来。

2.物品乱摆放，常会做出不合常理的收纳行为。

3.从前喜欢的爱好、社交全都提不起兴趣，常常发呆嗜睡。

4.判断能力下降，容易轻信推销，盲目购买保健品。

5.无来由情绪低落、冷漠，对家人的关心没有回应。

6.性格反差巨大，温和老人变得多疑、易怒、胆小、焦虑。

7.说话卡顿，心里有话说不出，经常词不达意。

8.分不清时间季节，出门容易迷路。

9.看不清、拿不稳身边物品，空间感知变差。

10.操持家务、打牌频繁出错，动手能力下降。

轻度认知障碍是唯一可逆黄金期

轻度认知障碍(MCI)是唯一可逆黄金期，老年人生活能自理，表现为记忆力下降，工具性生活能力可轻微下降，及时干预部分病人脑部功能可恢复，但国内超七成患者在此阶段被忽略。进入轻度痴呆后，病情不可逆，老人难以独立理财、购物、开车，但基本日常生活能力尚能完成。中度痴呆者远近期记忆力严重受损，日常生活需要他人协助，容易走失，还会出现幻觉、夜间躁动等精神症状。重度痴呆患者认不出亲人，无法自主进食翻身，多因肺部感染、压疮离世，平均生存期仅1至3年。

科学守护大脑 应做好预防与定期筛查

科学防护应做好预防与筛查。郝兵建议，日常一级预防适合50岁以上、有家族史或三高人群应坚持地中海饮食，多食蔬菜、谷物、深海鱼；每周累计150分钟有氧运动；保证7小时睡眠；多社交、动脑；严控三高，及时纠正听力、视力；补充叶酸与B族维生素，慎用安眠药。

此外，高危人群每年要做认知筛查，通过量表、影像学检查、血液标志物检测，快速区分正常衰老、轻度认知障碍与痴呆及其病因。别等家人记忆被悄悄夺走，定期检查、及早干预，才能长久留住家人温暖的记忆。 姜晓菲

夏天买菜遛弯也会被晒伤？

植物日光性皮炎 预防做好这四点

夏季阳光炙热，不少人做好防晒后，依旧会出现皮肤红肿、发痒、起水泡的情况。很多人误以为是普通紫外线晒伤，沈阳市第七人民医院皮肤科四病房梁秀宇主任介绍，这些情况大概率是被忽视的夏季皮肤“隐形杀手”——植物日光性皮炎。日常买菜择菜、户外遛弯踏青，都可能悄悄中招。

和普通日晒过敏不同，植物日光性皮炎是一种特殊的光毒性皮肤炎症，并非单纯晒太阳导致。要仔细区分，这种病症发作需要三个必备条件：接触或食用含光敏物质的植物、后续接触紫外线、个人易感体质。很多常见植物中含有味喃香豆素，这是典型的光敏物质，接触或被人体摄入后，会附着在皮肤表层。此时，一旦接触阳光中的UVA紫外线，就会触发光化学反应，损伤皮肤表皮细胞，引发急性炎症。

梁秀宇表示，并非所有人都会中招，过敏体质、肝肾功能较弱、营养不良的人群，皮肤抵御能力更弱，发病概率会大幅升高。哪怕是撑伞、戴帽避开阳光直射，散射紫外线依旧可能诱发病症，这也是做好防晒仍会“晒伤”的核心原因。

生活中诱发该病的植物无处不在，大多是日常常见蔬菜和野生植物，极易被忽略。蔬菜类包含芹菜、香菜、茴香、芥菜、苋菜、菠菜等；野外绿植有蒲公英、无花果、野芹菜、补骨脂等。大家日常择菜、洗菜徒手触碰植物汁液，户外遛弯、踏青无意间碰到野草，都会沾染光敏物质，为皮肤问题埋下隐患。该病症发病速度极快，接触阳光数小时内就会显现不适，症状轻重差异明显。轻症患者皮肤会泛红、肿胀、发烫、发痒，触感粗糙且伴随刺痛感，和轻微晒伤症状十分相似。重症患者皮肤会冒出密集小水泡，甚至出现破溃、渗液，灼痛感强烈，严重影响日常活动。

需要特别注意的是，该病痊愈后，患处极易留下灰褐色色素沉淀，且色素数月难以消退，严重影响皮肤状态。同时反复发病会让皮肤敏感度持续升高，形成恶性循环，每年夏季极易复发。

一旦不慎中招，正确的紧急处理能避免症状加重。首先要立刻远离阳光环境，用流动清水彻底冲洗皮肤患处，洗掉残留的植物汁液，切记不要抓挠、揉搓皮肤，防止破损感染。轻症可通过冷敷镇静肌肤、缓解红肿灼热，后续全程严格防晒，杜绝二次紫外线刺激。若出现大面积红肿、水泡破溃、剧烈疼痛，或是症状持续加重，切勿自行涂抹激素类药膏，避免加重色素沉着、损伤皮肤屏障，需及时就医对症治疗。

相比于治疗，日常预防更为关键，春夏高发季节做好四点即可有效规避风险。梁秀宇医生建议，第一，食用芹菜、香菜等光敏蔬菜后，24至48小时内尽量减少长时间户外活动；第二，外出穿戴UPF50+防晒衣、宽檐帽，涂抹SPF30+防晒霜并定时补涂；第三，处理果蔬、绿植时佩戴手套，接触后及时洗手；第四，避开上午10点至下午4点强紫外线时段，减少易感人群户外暴露。 姜晓菲