

发病没那么“突然”，脑溢血有6大征兆

无锡二院神经外科副主任医师庞明志教您预防秘诀

相信很多人都听说过脑溢血这种心脑血管疾病，它发病突然，病情凶险，一旦救治不及时死亡率极高，就算及时送往医院治疗，也有可能留下半身不遂等后遗症。脑溢血相关报道里用的最多的词就是“突发”，发病急，进展迅速，那它的发生是不是就避无可避呢？近日，导医君专访了无锡市第二人民医院神经外科副主任医师庞明志。

王雪峰

脑溢血的6个征兆

庞主任表示，脑溢血在起病初期或多或少会有一些异常症状，只是容易被我们忽视。出现以下6个征兆一定要及时就医。

1. 突然出现明显的眩晕

这种眩晕是没有缘由地突然发生，感觉天旋地转，让人站立不稳甚至马上晕倒在地。

2. 既往少见的剧烈头痛

没有明显诱因，一般是头部胀痛，有的从轻微头痛发展到难以忍受，伴有恶心、呕吐症状，这是脑溢血发作的最明显特征之一。

3. 一侧肢体麻木

突然感到一侧肢体麻木、无力、活动不便，手持物掉落，嘴角歪斜、流口水。

4. 舌根发硬，说话不利索

感觉舌头发硬膨大，说话困难或者听不懂别人说话。

5. 视力障碍

突然眼前发黑，看东西模糊、有重影，出现短暂视物模糊，之后又自行恢复正常。

6. 嗜睡，打哈欠

出现过度嗜睡症状，即使晚

上睡眠很好，白天依旧觉得非常疲倦，一直打哈欠。

脑溢血预防有“秘诀”

保持平和心态。兴奋激动、大喜大怒等强烈精神刺激是诱发脑溢血的重要因素，所以中老年人最好不要炒股、打麻将、观看惊险刺激的影视节目。

拒绝酗酒。饮酒是引发脑溢血的另一重要因素。尤其是酗酒，可能会引起血压增高或凝血机制改变和脑血流加速而促发脑溢血。在一组脑溢血病人中，就有近55%的是因不同程度饮酒而引起的。

保持大便通畅。多吃一些富含纤维的食物如青菜、芹菜以及水果等，多喝水，加强适度翻身，按摩腹部。排便不畅可使用缓泻剂，排便时禁忌用力屏气。

稳定血压。老年人一旦确诊高血压，必须坚持服药，避免自行变更或增减降压药的种类和药量，并定期测量血压或行24小时动态血压监测。

定期体检。患有高血压、糖尿病、高血脂症、高尿酸血症、动脉粥样硬化的人群，以及有脑

溢血家族史、工作过度劳累、有吸烟嗜酒肥胖的人群尤其是年龄在50岁以上，都是脑溢血高发人群，每六个月或一年应进行一次脑血管方面头颅CTA、MRA体检。

多喝茶饮。多喝水有助于降低血黏稠，促进身体代谢，如果喝水能泡些可以降低血压、调理血脂的健康花草茶，则有更好的保健效果。

预防心脑血管疾病茶饮方

玉兰根茶：玉兰根含有山萘萜素、黄酮类和三萜类成分，以及菊苣酸等，具有降低血压、血脂、血糖和尿酸的作用，对心血管疾病的老年人保健十分有益。

蒲公英玉米须茶：长期饮用蒲公英玉米须茶能辅助降低血压，但作用较弱，如果是高血压严重的病人，一定要坚持服药，中药只能作为辅助降压调理用。

藜花草茶：这是一种中草药，味甘、辛、微苦、性平，入肝、肾经。其有效物质黄酮类化合物，可抑制血小板聚集、抗心肌梗死、降血压、降血糖、降血脂、抗心律失常，可改善心脑血管管疾病。

血脂高不高，“看脸”能知道

这是一个看脸的时代，除了找对象、追星，医生看病有时也“看脸”。比如高血脂，医生有时候也会从你的脸部得到患病信息。

眼部两个变化，提示血脂升高

高血脂在脸部的信号，主要出现在眼睛上。

一看眼睑有没有“黄色瘤”。中老年人，尤其是女性，眼脸上新出现黄色、橘色或者棕红色斑块或者结节，不痛不痒，就很可能是黄色瘤。它常长在上眼睑的内眼角处，也可能出现在面部其他部位或膝盖上。

二看黑眼球有没有“老年环”。黑眼球边缘出现一圈灰白色的、宽1~2毫米的环状结构，称为老年环。老年环多发生在有动脉硬化和高胆固醇血症的老人，有时，血脂过高的中老年人也会出现。40岁以下的年轻人出现老年环，更应当及时到医院检查。

需要提醒的是，没有黄色瘤和老年环不代表没有高血脂。因

此，平时体检中关注血脂水平十分重要。

血脂高不高，有个指标很重要

血脂包括胆固醇、甘油三酯，以及磷脂等类脂，胆固醇有低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C，俗称“坏”胆固醇）和高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C，俗称“好”胆固醇）之分。其中，“坏”胆固醇升高危害最大，是血脂检查的重要参考指标。它会在血管里形成动脉粥样硬化斑块。斑块不断增大，使动脉逐渐狭窄甚至阻塞，就会引起心绞痛、心肌缺血等病。如果这些斑块突然破裂脱落，更会迅速堵塞血管，引起急性心肌梗死，甚至猝死。常应酬的“精英”、喜欢动物内脏的“吃货”、不爱运动的“宅族”、嗜酒如命的“醉翁”，这4类人出现高血脂的风险较高。

降脂最常遇到的问题

很多人问，我不吃油炸食物，为啥血脂还高？其实，人体内胆固醇的产生只有10%来自食物，饮食起到的作用并不是决定性的。体内代谢紊乱的人，只吃素食也可能出现胆固醇过高，所以体型较瘦的人也可能有高血脂。

也有人奇怪，我铆足劲儿锻炼了两周，怎么还没效果？要看到控血脂效果，至少坚持运动3个月。如果总是练练停停，容易导致身体吸收率大大提高，储存能量的能力增加，不仅不利于血脂状况的改善，可能还会使血脂升高。

那血脂降下来了，能不能停药呢？如果血脂水平确实控制得很好，也没有冠心病等问题，可咨询医生后减量，看看效果。如果血脂上来了，说明还需维持原剂量。

来源：人民网-生命时报

行业动态

市中医院推出“养生季”主题体验活动



电子灸体验 院方供图

俗话说“一年之计在于春”，对于疾病的预防，春季其实也是“决定性”的时段。从春天开始，就应提前有针对性地养护五脏，为健康未雨绸缪。让更多的市民体验感受中医药养生文化，共享健康人生，无锡市中医医院健康管理中心推出了“养生季主题体验活动”，活动将持续4、5两个月份。

据导医君了解，养生季主题系列体验活动涵盖了中医养生、情志养生、运动养生、盆底功能调养等多方面，具体包含五项治未病项目。分别为中医体质辨识、经络检测；针对体虚易感、过敏性疾病、脾胃病及颈肩腰腿痛的亚健康人群的电子灸疗，可以增强人体抗病防卫

免疫能力；针对亚健康以及阳虚体质人群的贴敷疗法，可以疏通经络，温阳利气、去散伏痰，调节脏腑功能；针对失眠和神经衰弱、焦虑症、抑郁等病人免费享受心理评估+音乐疗法（或引阳入阴）；产后盆底康复及张力性尿失禁等盆底功能障碍人群在活动期间可享受免费盆底功能筛查1次，并可享受盆底功能治疗优惠活动；

五个治未病项目分别于4月份和5月份各提供10个免费体验名额，有需要的市民可至市中医院健康管理中心一楼服务台现场报名登记或拨打0510-88859999 转 11001 报名，预约额满为止。

木石

后续报道

“天线宝宝”治愈六旬老人帕金森病

3月29日，现代快报《健康》周刊《六旬帕金森老人成功植入“脑起搏器”》一文的主角——患帕金森病十年的徐老伯有望痊愈。4月15日，徐老伯的“脑起搏器”开机，徐老伯自己能随时走路、停下、坐下。这让他兴奋不已。

“哈哈哈哈哈，终于能走能停，活动自如了！”神经外科病房里传来了徐老伯爽朗的笑声。63岁的他患帕金森病十年，平时坐、站、走、停都不受自己控制，走了就停不下来，强行停下则可能跌倒，四肢僵硬如木板，因此四肢的肌肉也长期处于酸痛状态，仅靠口服药物控制症状，有明显的药物“开关效应”，即药物服用后起效了症状缓解，药效结束后症状又出现，十分痛苦。由于徐老伯患此病，老伴也不敢让他单独外出或一人在家，到哪都得看护着他。多方打听后，徐老伯一家慕名找到无锡市第二人民医院神经外科，希望能一举解决困扰多年的病痛。

神经外科苗增利主任和赵旭东副主任接诊后，认真询问病情、查看检查报告、完善体格检查，确诊为帕金森病。考虑到徐老伯年龄才63岁，如果仅靠

药物控制，生活质量太低，他们全面评估并经家属同意后决定为徐老伯实施脑深部电刺激手术，同时邀请上海长征医院神经外科胡小吾教授作技术指导。3月11日，徐老伯在局麻下进行手术，用时6小时，术中给予临时刺激后，患者症状就得到了明显的改善。

脑深部电刺激是将两根电极线置入大脑，在锁骨的地方置入一个火柴盒大小的盒子，而这个盒子就是电极线的控制开关及电源，可以通过这个进行开关及调节电流的大小，使电流刺激大脑神经，从而控制疾病。目前，徐老伯的“脑起搏器”已正常工作，他也终于如常人一般，可以随走随停，活动自如了。二院神经外科苗增利主任表示，该项技术的开展不仅是医院技术实力的展现，更重要的是，真正为帕金森患者带来了福音。他也建议各位帕金森病友：“不能等到帕金森病影响到生活质量了才进行治疗，一旦确诊，应该早期开展药物治疗，延缓进展；在疾病中晚期就可进行脑起搏器（DBS）手术治疗，这能使得患者最大程度地控制症状，提高生活质量。”

木石

导医君有话说



海英导医台，无锡专业导医平台，导医范围覆盖无锡、上海的综合医院，目前香港导医平台也已建立，只为把更优质、更人性化的医疗资源带给爱健康的你。每周四，导医君会与大家一起分享新鲜实用的健康知识，欢迎快报记者与我们互动，给我们提供新闻线索，一经采用，我们会安排记者采访并支付一定的报料费。

想了解更多健康知识，请找我们！

有健康导医方面的疑惑，请找我们！

有健康方面的新闻爆料，也请联系我们！

新闻热线：82823977

邮箱：haiyingdaoyi@163.com

关注我们
扫码