

手臂短时抬不起来 当心脑卒中

医生:肢体一过性麻痹有可能是脑血管一过性阻塞所致

□本报记者 徐日明

“我刚刚左手突然就抬不起来了,不过现在没什么症状了,我觉得我已经痊愈了。”59岁的李甲(化名)在陈述自己的一过性症状后,还是被收治入院了。

每年的10月29日为世界脑卒中日,今年的主题为“警惕卒中症状,尽早识别救治”。专家表示,肢体一过性麻痹有可能是脑血管一过性阻塞所致,称为“短暂脑缺血发作”,虽然血管自行开通,但仍应引起高度重视,否则当环境及身体状况有所改变时,血管若不能自主开通,即会形成脑卒中。据文献记载,10%的脑梗患者在发病前曾出现过一过性的肢体麻痹。



肢体一过性麻痹 医生:10%的脑梗就从此来

李某今年59岁,虽然有吸烟喝酒的不良习惯,但是身体还算健康。就诊前半个小时,李某突然感觉左侧手臂抬不起来了,他知道这是脑梗的症状,于是立即让家人带他到市第二医院神经内科三科就诊。然而还没到医院,李某的胳膊就能活动自如了。考虑到已经走到医院门口了,就索性进来检查一下,结果被收治入院。

“这种一过性的麻痹是种征兆,就是脑血管供血出了问题了,很可能脑梗。经过检查,患者有严重的高血压,连他自己都不知道,可以说这次的小惊险是非常及时的。”该科主任侯友文说,造成这种情况的原因是患者的脑血管狭窄出现了阻塞,只是因为一些有利于脑血管的外部原因出现带来了改善,如服用了降压药、周围温度变热、心情逐渐舒缓等让血管自行开通。这给患者一种痊愈的感觉,其实情况并不然。因为脑血管狭窄这一主要原因并没有改变,复发是一定会出现的,如果下一次复发时有利的外部条件没有出现,或因时间推移导致脑血管狭窄加剧,都可能造成真正的脑梗。因此应立即入院,调整血压、血糖等脑梗高危因素。

侯友文表示,据文献记载,大约10%的脑梗患者在发病前都曾经遭遇过类似的情况。也就是说,这10%的人是“幸运”的,因为身体已经给了他们明确的提示,如果不能重视而仍然任由脑梗发生,实在是件遗憾的事。

您怎么总撞我的倒车镜呢?老人:我左眼边有个“门帘”

65岁的老刘曾到眼科就诊,在医生的建议下来到了市二院神经内一科检查。近一段时间,老刘和邻居小伙子相处得不太融洽,因为他走路的时候总会撞到人家的倒车镜。虽然老刘已经很注意了,可是还是经常撞上。“您怎么总撞我的倒车镜呢?”面对小伙子的指责,老刘有苦说不出。

“其实我不是有意的,因为我的眼睛看不见左边。”面对医生时,老刘将自己的问题和盘托出,他的眼睛视力是没问题的,但是左眼边好像挡了一个门帘一样,什么也看不见,这也就是他每天回家经过邻居车的时候,经常会撞一下人家倒车镜的原因。为了避免邻居的不满,老刘现在经常绕出几十米走。经检查,老刘也是脑梗,阻塞的血管部位连接着视神经,导致他的视野缺了一块儿。

该科主任李广华介绍,大脑是人体的司令部,当缺血性脑卒中出现的时候,除了半身不遂、口角流涎以及语迟等典型症状之外,还有一些非典型症状,比如老刘这样的视野缺损,以及听力受损等。医生表示,在以往病例中还有患者因吃馒头噎到而被两次送医,经查也是脑卒中压迫了吞咽神经,因此当一些器官不能正常运行时,都有理由来检查一下脑血管的问题,以排除脑卒中风险。

脑卒中三个时间窗 每秒抢救60万个脑细胞

该院神经内科脑卒中病房副主任医师于海燕表示,脑卒中分出出血性(脑溢血)和缺血性(脑梗),其中缺血性脑卒中占85%左右。脑梗有高发季节和高发时间,每年冬季、冬春交集是高发季,此时气候寒冷,血管在低温下收缩,易出现堵塞。另外,夏季酷暑的时候,人体水份随汗液蒸发较多,也容易使血液变稠而引发脑梗。

在一天中,属凌晨时间脑梗高发,凌晨时人处于睡眠状态,血液流动较慢,人在睡眠中不可能补充水份,但是呼吸、代谢却没有完全停止,会使一些高危人群在凌晨发病。

于海燕介绍,脑卒中的抢救越快越好,其中有三个时间窗应该记住,即:3至4.5小时的溶栓时间窗;个别时间窗可以开到6小时;还有24小时以内为取栓时间窗。她表示:“时间窗并不绝对,就相同的个体而言,3小时内治疗和4.5小时治疗是不一样的,因为每一秒就有190万个脑细胞死亡,这种凋谢不可挽回,没有一秒可浪费。”

据相关统计,只有5%的急性脑梗患者在时间窗内溶栓治疗,余下的均因为耽误了时间不得不放弃溶栓,一些患者因此而留下了终生遗憾。于海燕表示,1个月内只能溶栓一次,第二次发病便不能再溶栓了。

换季通血管防脑梗 医生:过度预防不可取

数据显示,发生脑卒中的人群中40岁至65岁人群占比为60%左右,成为脑卒中的最大人群。对此医生表示,65岁以上老人的生活规律,饮食清淡,一旦发现身体不适立即就医,遵医嘱的情况好,因而发生卒中的概率相对低。中年社交活动多,吸烟饮酒的量也大,同时因工作、娱乐等原因熬夜劳累的机会多,也导致脑卒中高发。

“有一些老人过度重视脑卒中,每到换季的时候都要通血管,这也是不被提倡的。”侯友文说,在无症状情况下用药无靶点,徒增副作用而没有实际意义,此外老人的身体情况每年都可能发生变化,盲目用药可能会加重肝肾负担,引发其他疾病。在此情况下应在医生嘱咐下用药并注意控制血压、血糖、血脂等高危因素并严格控烟。

10.29世界脑卒中日

肥胖、熬夜、久坐、吸烟

成就“爸业” 这些不良习惯要改正

本报讯(刘效姬 张志彪 衣晓峰 记者刘菊)每年的10月28日是男性健康日,今年的活动主题是“健康中国共同守护,男性健康科普先行”。

前列腺炎和男性不育都是男性发病率较高的疾病,近些年来,人们总给前列腺炎与男性不育之间划等号,给很多中青年慢性前列腺炎患者带来了很大的精神负担,甚至有人因此不敢结婚。

近日,黑龙江中医药大学附属第二医院男科主任医师张瑞教授在接受记者采访时指出:在传宗接代这件事上,最重要的还是“种

子”——精子。

张瑞介绍,慢性前列腺炎有可能对生育造成一定阻碍,却不起决定作用。实际上绝大多数男性患者的慢性前列腺炎都比较轻,尽管个别人的炎症较重,却不影响生育能力。一项调查研究表明,在534例男性不育者中,有209例被诊断为患慢性前列腺炎,但同时发现慢性前列腺炎只是阻碍了精液的液化功能,而对精子的其他指标并没有太多改变。

张瑞强调,与其将男性不育的“锅”甩给前列腺炎,还不如尽量避免一些可能引起不育的不利因素。

这些习惯要改正

饮食不合理。很多人偏爱肉食和饮酒,再加上吃饭不规律、脾胃虚弱,由此极易酿湿生痰,久则化为湿热,向下侵扰精室,降低生育水平。男性需调理饮食避免肥胖,增加膳食纤维的摄取,同时多菜少肉七分饱;各种蔬菜水果均可适量摄入,重在定时定量,均衡营养。

生活习惯差。避免久坐、长时间熬夜等暗耗精血的不良习惯,久坐会降低精子活力,殃及生殖能力。生活中要早睡早起,同时要睡好子午觉,即保持每天20分钟的午睡习惯,23时要按时作息。

香烟不离嘴。抽烟会导致肝气郁滞,中医讲肝主疏泄,能够调节精液的施放,如果肝气郁滞,则对精液施放不利,就会使生育大打“折扣”。有研究表明,吸烟者的精子易产生畸形,对精子DNA的完整性也有破坏作用。因此男人要懂得爱护自己,善于减压,及时排解工作中的不良情绪,加强与同事及家人的沟通。

“囤秋菜”累着了 大爷急性心衰

医生:过度劳累加重心脏负荷

本报讯(孙丽霞 叶鸿 记者张美玲)又到了囤秋菜的季节,市红十字中心医院内科医生李蕾提醒老年人,“囤秋菜”一定要避免过度负重及过度劳累,否则极易诱发心血管疾病。

上周,65岁的老张到哈尔滨市红十字中心医院就诊。老张既往有高血压病史,到医院就诊时血压169/103毫米汞柱,症状为胸闷、心悸、活动后气短加重。医生问诊得知,老张此前一周都在忙着“囤秋菜”,一直以为是累的,休息后却没有缓解。经过一系列检查,医生发现老张出现了频发早博,考虑是劳累诱发的心律失常,被诊断为高血压、冠心病、心律失常(频发房早)。

还有67岁的老李,6年前曾因急性心梗在市红十字中心医院抢救,此后未用药、未定期复查。近日,因“囤秋菜”劳累诱发了急性心功能衰竭,心脏射血分数重度低下,喘息、气短、平卧位呼吸困难,被诊断为心力衰竭急性发作。

东北地区司空见惯的“囤秋菜”

为何成了心脑血管疾病的诱因呢?李蕾表示,首先是北方的气候因素,储购秋菜的季节时逢深秋,冷空气会使血管先收缩后舒张。室内外温差较大,容易引发血管痉挛,血液供应不及时,同时冷空气使血压升高,容易让人罹患心脑血管疾病。气温下降又容易使身体素质较差,尤其是免疫力低下的中老年人患上感冒等呼吸道疾病。其次,北方人有大量购买秋菜的习惯,搬运、贮藏过程中的过度劳累会使心脏负荷加重,心肌耗氧量增加,心肌供血相对不足,诱发心绞痛,甚至急性心肌梗死。有慢性心力衰竭的患者,过度劳累的情况下会导致心力衰竭急性发作。

李蕾医生提醒,中老年人一旦出现胸闷、胸痛、乏力、下肢浮肿、咳嗽、头晕、大量出汗等不适症状时,一定要尽快到医院检查。同时,年轻人也不要掉以轻心,要保持良好的生活习惯,戒烟限酒,劳逸结合,保持运动,有效预防心脑血管疾病的发生。