

男子逛早市时突然说不出话

专家:我省脑卒中发病率全国最高,及早治疗非常重要

□田为 曹玥 张荟雪 高军震 周芷含
实习生 鞠妍睿 本报记者 刘菊 杨艳

卒中俗称中风,也称脑血管病,是一种突然发生的脑血管循环障碍性疾病,主要包括缺血性卒中和出血性卒中两大类,是具有高患病率、高发病率、高死亡率、高致残率和经济负担高的“五高”疾病,被称为威胁人类健康生活的“头号杀手”。专家介绍,黑龙江省监测人群显示,男女两性卒中发病率全国最高,分别为646/10万和368/10万,较之发病率最低的安徽省,男、女发病率分别高出9倍和7倍。而卒中中的男女两性死亡率,黑龙江省也是国内最高的。



新晚报制图/宋占晨

专家提醒

卒中重在预防

哈医大二院神经内科主任、卒中中心主任王丽华教授指出,在我国当前的卒中防控工作中,要更加注重“防治并举”“防重于治”。预防卒中的发生要做到以下九点:

1.定期进行卒中危险因素自我筛查,包括高血压、高血糖、高血脂、吸烟、饮酒、超重与肥胖、不健康生活习惯和其他可能导致卒中的疾病等。

2.控制好血压。35岁以上应每年至少测量血压1次,高血压患者应每月至少测量1次,高血压患者还需要进行药物治疗。

3.控制好血糖。无糖尿病危险因素的人群建议在年龄 ≥ 40 岁时开始筛查,有卒中危险因素的人群应定期检测血糖。

4.控制好血脂。血脂升高一般没有症状和异常体征,必须通过血脂检查才能及时发现,20岁以上的成年人至少每5年测量1次空腹血脂,40岁以上男性和绝经期后女性应每年进行血脂检查,对于缺血性心血管病及缺血性卒中的高危人群,应该每3—6个月就要测1次血脂。

5.戒烟。吸烟有百害而无一利,所有人都应该主动拒绝吸烟,并避免二手烟危害。

6.控制体重。超重和肥胖者可通过健康的生活方式、良好的饮食习惯、增加体力活动等措施减轻体重,有利于控制血压、减少卒中风险。

7.健康饮食。每天饮食种类应多样化,使能量和营养的摄入趋于合理,每日食盐不超过5g,少油饮食,控制胆固醇、碳水化合物摄入,避免饮酒。

8.科学运动。健康成年人每周参加3—4次有氧运动,每次持续约40分钟以上,如快走、慢跑、骑自行车等,中老年人可根据自身情况参加有益省心的健身运动。

9.积极治疗有关疾病,如心梗、房颤、外周动脉疾病等。以上疾病人群的卒中发病风险明显高于常人,应定期体检复查,接受专科医生治疗,遵医嘱药物治疗。

病例一

遛弯时不舒服说不出话 原是突发缺血性卒中

“近日,我接诊了一位患者,有高血压、糖尿病病史,逛早市遛弯时,突然感觉不舒服,说不出话、手臂无力等。脑部CT检查发现脑部无出血,诊断他为缺血性卒中。”哈尔滨市第四医院神经内二科主任姚祥巍告诉记者,脑卒中的危险因素有许多,如年龄、高血压、糖尿病、高血脂、家族遗传、吸烟饮酒不良嗜好等。经过及时的溶栓及药物治疗,这位患者遗留的肢体瘫痪和语言障碍症状较轻,不影响正常生活。

姚祥巍表示,脑卒中的救治是一场“生死时速”。一旦发生卒中,及早治疗非常重要。“卒中中一般有急性期,即突然出现症状,溶栓治疗只在发病的4—6小时内有效。发展到加重期只能采取积极手段治疗,除溶栓外的其他药物治疗虽然有效但仍有部分患者会遗留严重神经缺失的症状如语言障碍、肢体障碍等,这类患者经后期康复会减轻瘫痪症状,达到一个相对半自理状态,但会影响未来生活和工作。”

姚祥巍提醒,目前许多患者对脑卒中的症状没有正确的认识,认为突发半身麻木和语言障碍不会影响正常生活,很少到医院就诊;还有部分患者患有眩晕症状,认为是没有休息好,也不当回事。需要警惕的是,恶性眩晕多由后循环缺血、如脑干梗塞、小脑梗塞引起,病情继续发展会出现运动障碍、意识障碍即昏迷,甚至危及生命,所以出现眩晕,应及时到医院就诊排除疾病。

病例二

27岁男子突发脑卒中 这些高危因素他都有

在脑卒中的多种诱因中,高血压最为常见。齐先生今年27岁,患有高血压3年,他自认为年轻身体吃得消,所以并没有服用降压药。一个月前他上班时,突然出现右侧肢体无力、麻木,于是来到哈尔滨市第五医院就诊。神经内科主任杨丛林根据影像学检查结果分析,诊断其为高血压性脑出血,出血部位为左侧基底节区,出血量较少,仅在5毫升左右。

医生发现男子不仅患有高血压,还存在体重较重、血脂偏高的情况,均为脑出血的高危因素,需综合治疗。杨丛林给予齐先生药物保守治疗,并叮嘱要控制血压稳定,防止水肿扩大,饮食、作息规律,适度运动、控制体重,定期复查。经过近一个月的居家静养及严格预防,齐先生无明显并发症且血压控制良好,血脂稳定,5毫升出血完全吸收,病情得到好转。

杨丛林介绍,脑卒中分为缺血性脑卒中和出血性脑卒中,二者之间发病机制、治疗手段不同,却存在着密切联系。突发缺血性脑卒中时也可以伴发出血转化,此时对患者生命健康的威胁将大幅提升,预后效果也将更差。另外,在脑卒中的并发症中,肺炎作为最常见的并发症是需要特别注意的,一旦合并将增加死亡率。

杨丛林提醒,目前,公认减少脑卒中发生率的最好措施就是预防,根据性别不同以及体内激素水平的变化,建议男性在30岁左右进行脑卒中筛查,女性则可以在更年期前后进行。

温和老爸变得易怒、固执 男性也会被更年期困扰

本报讯(记者 刘菊)提到更年期,大家都会联想到女性,但其实男性也会被更年期困扰。哈尔滨市第一专科医院心理中心主任徐佳介绍,更年期是很多人到中年之后都会经历的一个阶段,有的人更年期症状表现很轻,有的人却会出现烦躁、易怒、固执、盗汗、睡眠障碍等症状。受到年龄增长、大脑调节机能下降、退休脱离社会等多方面因素影响,很多处于更年期的人便可能出现焦虑、抑郁情绪。

赵先生今年62岁,近日,女儿发现性格温和的老爸变得易怒,且不听劝。“我爸爸脾气特别好,和妈妈几乎没吵过架。但最近这一两年,他脾气越来越古怪,妈妈做饭少炒个菜他都会发脾气。我也和他说过,这点小事没必要生气,气大伤身,他还反过来说他走过的路比我吃过的饭都多,说我什么都不懂。”赵先生的女儿告诉记者,除了性格

的改变,最近父亲总说身体不舒服,但还不上哪儿难受,医院去过好几次,都没查出躯体疾病,于是便到精神心理科就诊。经过检查,徐佳诊断赵先生为“焦虑性障碍”。结合赵先生更年期起病的情况,为他制订了治疗方案。

为什么更年期人容易抑郁、焦虑?徐佳介绍,男性更年期通常比女性晚5至10年,常见于55岁至60岁。进入更年期,人开始衰老,再赶上退休,脱离了社会,这个年龄还容易被基础病困扰,且面临子女升学、就业等人生关键选择,种种因素综合下,人就更容易出现抑郁、焦虑情绪。

“患者之所以总觉得浑身不适,还查不出疾病,这便是焦虑情绪躯体化的表现。”徐佳告诉记者,现在临床常见的问题是很多人已经出现抑郁、焦虑情绪了,甚至影响到正常生活,但他们总认为自己是更年期,挺过这阵就好了,往

往忽略了心理疾病治疗。

徐佳提醒,更年期通俗来讲就是一个从中年期向老年期的过渡时期,在这个阶段人体内的各项机能都开始出现了衰退,其中包括内分泌激素的变化,这些变化会导致人们的情绪出现不稳定的趋势,再加上环境压力和其他不良刺激的影响,很多人就更容易出现焦虑和抑郁情绪的问题。而有些人对于自己情绪的觉察能力不足,不能及时有效地调整,或是对于自己的现状不愿接受,如不能接受自己已经开始衰老的事实等,所以这个时期人比较“脆弱”,容易患躯体疾病或精神心理疾病。这时更应该关注自身情绪的变化,比如出现明显的低落、持续情绪不好、烦躁、发脾气、食欲不振、睡眠持续不好、体重明显减轻等情况时,要及时考虑到是否是患了心理疾病,而不是仅仅认为是更年期的一过性问题。

专家提示

如何平稳度过更年期?徐佳表示,更年期就像青春期的,是人生中的一个必经阶段,不要因此而焦虑、紧张。建议大家首先接纳自己的这个过渡时期,有意识地提前做好心理准备,可以适当增加社会活动,让生活变得充实。

实践证实,在退休后有兴趣爱好的人出现抑郁、焦虑情绪的相对少,所以不要总宅在家里,同时也要注意尽量多学习,不要认为自己老了就拒绝新事物的学习,适当地学习和交流可以减缓大脑的衰老,从日常生活中找到乐趣,不让自己无所事事。同时也建议家人多理解和支持,一旦发现更年期阶段的人有情绪问题,不要一味地等待更年期结束,应及时到医院对症治疗。