

特别关注

# 年轻人的脑溢血往往更凶险

脑出血又称为“脑溢血”。提到脑内的血管破裂,通常让人联想到老年人。然而,近年来越来越多的年轻人也成了脑出血的受害者。不仅如此,年轻人一旦突发脑出血,病情往往更重、更凶险。



## 收好这份大脑养护手册

**▲控制血压** 高血压是脑出血最主要的危险因素,保持血压稳定对预防脑干出血至关重要。定期测量血压,并在医生指导下服用降压药物,能有效减少脑血管破裂的风险。

**▲健康生活方式** 保持健康的生活方式,包括均衡饮食、适量运动、戒烟戒酒等,都有助于降低脑血管疾病的发生概率。尤其是对于经常面对高压的年轻人,适当的放松和管理压力显得尤为重要。

**▲避免长期疲劳** 长期的过劳状态是引发脑血管疾病

的重要诱因。要学会合理安排工作和休息时间,避免过度疲劳对身体的持续损害。

**▲定期体检** 定期进行健康检查,尤其是对于有家族病史或处于高风险人群的中青年人群,应当重视脑血管健康的体检,及早发现隐患。

**▲预防外伤和排除脑血管畸形** 对于有脑血管畸形家族史或已知患有脑血管疾病的人群,应及时进行检查和治疗,预防突发出血。避免头部受伤也至关重要,因为外伤也可能引发脑出血。

## 为什么年轻人脑出血更危险?

人脑作为重要的生命中枢,发生出血常常导致严重残疾、植物生存甚至死亡。而年轻人突发脑出血往往比老年人来得更严重。

大脑和核桃结构非常相似,核桃仁有的饱满,有的干瘪。年轻的大脑就和饱满的核桃仁很像,颅内的空隙比较小,一旦出血,颅腔内的代偿空间要比老年人小,因此相同的出血量年轻人比老年人要更重、更凶险。

具体来说,正常情况下颅腔内只有脑组织、颅腔内的血液和脑脊液这3种内容物充满,脑组织周围有一些间隙。当突发脑出血后,血管破裂血液流到血管外凝结成血块会占据一定空间。这个血块是颅腔内没有

的东西,因此出血会使颅腔内的压力升高。

与此同时,出血造成的脑组织损伤,时间长了会造成血肿,出血越多、损伤越重,血肿也会越严重。无论是血肿挤压,还是脑组织水肿体积增大,在封闭的颅腔内挤不动颅骨,就只能向内挤压脑组织。

这种挤压会导致没有被血肿破坏的正常脑组织也受破坏。如果颅腔内代偿空间大,相同的压力对于脑组织的挤压就会较轻,因此年轻人脑组织被血肿直接破坏和被高压挤压破坏都很重,所以反应也会更重。

## 警惕大脑发出的求救信号

脑出血并非来得悄无声息,以下这些症状一旦出现,应立即引起重视并就医,避免耽误最佳

的治疗时机。

**突然且剧烈的头痛** 患者可能感到突如其来的、异常剧烈的头痛,这往往是出血导致颅内压力增高的表现。

**意识障碍** 脑出血会引发嗜睡、意识模糊,甚至昏迷。

**身体协调能力丧失** 患者可能出现走路不稳、头晕、恶心、呕吐等症状。这些症状往往被误认为是疲劳或胃肠问题,但实际上可能是脑部功能异常的早期信号。

**眼部异常** 脑出血可能导致视物模糊、双眼视物不清、斜视或眼球震颤。

**四肢无力或瘫痪** 由于脑出血损伤了重要的神经通路,患者可能突然感到一侧或双侧肢体无力,甚至出现完全瘫痪的情况。 □郭毅

时令水果

## “吃柚子下火”,有道理吗?

“吃柚子下火”这句俗语流传甚广,许多人都觉得吃柚子比吃橘子更能去火。这是真的吗?柚子的营养成分和功效主要有哪些?

### ●柚子肉有几大营养价值●

1. 水分多 柚子果质脆嫩、汁多味甜,每100克果肉里就含有89克水分。

2. 能量和脂肪很低 每100克柚子仅含不到1克的脂肪和41千卡的能量。

3. 含有不少营养素 柚子所含的营养素包括维生素B1、维生素B2、维生素C、胡萝卜素等维生素和钙、磷、钾等矿物质,含的钠很低,有助于防止血压升高。

另外,《本草纲目》对柚子有“能消食快膈,散郁滞之气”的介绍。中医认为,柚子味甘酸、性



凉,具有理气化痰、润肺清肠、补血健脾等功效。

所以,结合柚子水分多、能消食化痰的特性来看,“吃柚子下火”不无道理。

### ●柚子皮还可以抗氧化●

柚子皮也可以吃,做出的菜味道独特,可以降低菜的脂肪比例,还能起到化解油腻、帮助消化的作用。

柚子皮更含有柚皮甙和芦丁等黄酮类物质,这些物质具有

抗氧化活性,可降低血液的黏稠度,减少血栓的形成,对脑血栓和中风等心脑血管疾病有较好的预防作用。

柚皮还是天然的除臭剂。它可以对空气中的甲醛起到净化和吸附作用。还能分块放到冰箱里,消除食物异味。将晒干的柚皮放入鞋内,可除臭杀菌。厨房和卫生间的下水道异味也能用煮过柚皮的水冲洗浸泡来去除。 据《北京青年报》

饮食健康

## 血糖越吃越高? 当心这几种“伪粗粮”

多数人都有这样的认知:粗粮升血糖较慢,适当吃粗粮有利于控制血糖。事实上,有些“粗粮”吃了,甚至会让血糖更不稳定。

### 这些粗粮或让血糖“飙升”

1. 口感糯糯的粗粮 粗细粮的最大不同就是淀粉种类含量。淀粉分为分解较慢的直链淀粉和更易被消化分解的支链淀粉两类。粗粮一般含有更多的直链淀粉,这种淀粉对血糖的影响相对较小。但糯玉米、黑糯米等具有糯糯口感的食物,含有的支链淀粉含量较多,更容易被消化分解,导致升糖速度相对较快。

2. “精细化”的粗粮 为追求更好的口感,很多人会将粗粮“精细化”处理,比如,粗粮粥煮

的时间久一点、将粗粮膨化处理或打成粉加水冲泡食用等。粗粮中营养会被破坏,淀粉也会糊化、膨胀,大大增加了消化速度,不利于血糖平稳。

### 这些粗粮实际是“伪粗粮”

1. 成分不对的粗粮 市面上一些标注着“全麦”的网红面包/馒头、麦片、饼干等,实际可能粗粮的含量很少,或是添加了大量的糖、油等配料。不但升糖快,还容易增加体重。选购时一定要查看配料表,尽量选择全麦或粗粮排在第一位的食品,同时挑选少油少糖的版本。

2. 有馅的欧包等 欧包其实是一种以杂粮面粉为原料制成的面包,主要包括糙米粉、全麦粉、燕麦粉等,具有健康、营养的

特点。但市面上的欧包,为适配人们的口味,大部分都是有馅的,比如添加了奶酪、紫米、芝麻和白砂糖等,整体热量增加,无法很好地控制升糖和热量。

3. 奶茶里面的“粗粮” 为调整口感,奶茶小料会加入大量糖或糖浆熬制,堪称热量炸弹。

### 这些是能稳定血糖的粗粮

1. 全谷类 保留完整谷粒的胚乳、胚芽、麸皮等的燕麦、荞麦、高粱米等。

2. 杂豆类 除大豆以外其他豆类的总称,富含纤维,也属于低血糖指数(GI)食物。

3. 只进行简单研磨和压制而成的谷物 加工过程中有少量损失,基本结构与完整粗粮结构近似。 □吴嘉怡

科学育儿

## 这些运动与孩子很“搭”

让孩子运动锻炼,形式应该是多种多样的,不同运动有着相应功能。家长应该为孩子挑选适合的运动项目。

◆**有氧运动** 如有氧健身操可以提高心肺耐力,减少机体脂肪堆积。

◆**抗阻运动** 如举哑铃、俯卧撑、弹力带练习等可以保持或增强肌肉力量、改善肌肉功能,对骨骼系统形成机械刺激,不仅有益于骨骼健康,还能预防心血管疾病。抗阻练习每周2-3次。

◆**跳跃性运动** 跳跃性运动是有助于孩子长高的首选,诸如跳绳、跳高、跳远、踢毽子、跳皮筋、篮球和排球等项目都属于跳跃性运动。跳跃能够牵伸肌肉和韧带,更容易刺激软骨细胞的分裂和生长激素的分泌,进而促进



孩子长高。

◆**拉伸类运动** 如游泳、引体向上、伸展体操、吊环和舞蹈等伸展运动可改善肌肉组织与神经系统的协调性,增加韧带力量。比如,孩子可通过游泳使全身各部分都得到充分的舒展和锻炼,练习引体向上可拉伸脊椎,促进脊椎骨的生长,从而促进孩子身高不断增长。 □李洁

疑问医答

## 心里“咯噔”一下怎么回事?

如果感觉心脏突然“咯噔”一下,又或者一颗心扑通扑通地狂跳,感觉要蹦出去……这很可能是心脏早搏的症状。心脏早搏,就是心脏异位起搏点提前出现的搏动,即心脏过早搏动,又叫期前收缩,简称早搏。早搏是最常见的心律失常类型。

早搏是心脏提前“抢拍”后的跳动,所以正常的心脏节律被打断,会感觉到心慌、心悸不适。有一部分人就会觉得自己的心脏突然“咯噔”一下跳得很有力,像要蹦出来一样;有的人会说感觉自己的心脏“跳跳停停”不规律;还有人觉得心跳像时不时突然“停顿”了一下。当然,如果早搏数量太多,影响到了心功能,

可能还会出现头晕、胸闷、乏力、气促等一系列症状。

对于次数不多(尤其是早搏总次数<100次/天),症状不明显的早搏,不用过于担忧。症状不明显者,大多无需治疗,一般建议戒烟限酒、少喝咖啡浓茶、不剧烈运动等,注意调节情绪,规律作息,一段时间大多会自愈。

如果早搏次数过多,若长年累月不加以控制,则可能导致心脏扩大、心功能下降,甚至心衰等严重并发症。

此时首先需要明确病因,需要在积极治疗原发病的基础上,根据病情使用抗心律失常药物,具体情况需要咨询心血管专科医生。 □苏冠华