

眼睛闹脾气 警惕脑梗搞突袭

都说眼睛是“心灵的窗户”，但从医学角度看，它也是大脑疾病的“监视器”。视神经作为大脑的直接延伸，眼底血管与脑血管具有同源的解剖学结构。这种同源的神经解剖联系，意味着大脑的“风吹草动”往往会在眼睛上投射出蛛丝马迹。对于脑梗这一高复发率、高致残率及高致死率的疾病更是如此。今天，主任医师冯恩山就帮大家揪出那些藏在眼睛变化里、脑梗发出的预警信号。



四个眼部暗号或是脑梗前兆

现在人们的生活节奏普遍很快，压力巨大，再加上吃外卖、熬夜等不良生活习惯，脑梗再也不是老年人的专利。年轻人患病的例子越来越多，而且很多时候脑梗前，身体给的信号并不明显，反倒在这里容易显露迹象。冯恩山提示，眼部出现这4种表现，有可能是脑梗发出的危险信号。

单眼黑蒙 单眼突然性眼前发黑或视力丧失，很快又能完全恢复，持续时间一般数秒至数分钟。如果这种单眼黑蒙反复出现，这是颈动脉狭窄或微栓塞的典型信号。

日常生活中，我们久蹲之后突然站立也会出现眼前发黑，但通常为双眼发黑，和脑血管疾病常引发的单眼一过性黑蒙不同。

视野缺损 双眼同一侧视野缺损，比如右眼耳侧视野及左眼鼻侧

视野缺损，提示枕叶梗死。患者往往会因为这种视野缺损，频繁碰撞一侧物体，比如总撞到左边门框。

视物重影 突发双眼视物重影，遮盖单眼后症状消失，可伴眼睑下垂、瞳孔不等大或眼球运动受限，部分患者伴随眩晕及肢体共济失调，这是脑干梗死的信号。

眼球震颤 小脑或脑干梗死可引起不自主眼球摆动，注视固定目标时加重，可伴有恶心、呕吐及肢体共济失调。

此外，除了上述提到的视力异常之外，还有以下表现，也可能与大脑疾病有关：眼皮下垂（眼皮耷拉）、怕光、眼皮跳动异常、眼球胀痛等症状。其中比较常见的是眼皮下垂，一部分是老年人眼皮脂肪少引起的，另一部分则是由于负责眼皮抬起的动眼神经受损了。



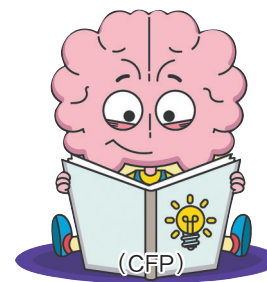
这种眼部不适优先挂神内

神经内科和眼科在疾病上的交叉非常多，很多人发现了异常的眼睛提示信号，却不知道挂哪个科室的号、做哪些检查可以进一步确诊。

冯恩山表示，要是眼睛只是偶尔不舒服，比如出现了视物模糊、畏光、流泪等眼部症状，首先去眼科排查眼科疾病。如果患者眼部症状突发、反复发作，还伴随着头晕、肢体麻木、言语不清等情况，需立即就医排查脑部病变。这时，建议优先挂神经内科或急诊科，检查包括头CT或MRI、颈部血管超声、经颅多普勒检查等。

冯恩山提示，脑梗治

疗的“黄金时间窗”从症状出现开始只有4.5个小时。在这个时间内及时治疗，患者恢复的机会更大。千万不能以为只是普通眼病，而耽误了最佳的救治时机。所以说，当你的眼睛突然“看不清”了，可别掉以轻心，它可能比你想象的要危险得多！（王燕）



时令菜

秋风乍起 莲藕抚味蕾

莲藕，自古便是清雅的滋养之品。文人墨客爱其风骨，寻常百姓则更爱它入得厨房的可亲。它性味甘平，古来医书皆言其能“健脾开胃，益血生肌”。当秋风初起，燥气始生，一盘清润的藕肴，

便是大自然最温柔的馈赠，慰藉脾胃，滋养身心。

走进美食达人张立东的厨房，他正在处理一段鲜藕。“处暑后吃藕，讲究的就是‘鲜’和‘脆’。”张立东边利落地将藕切成均匀的薄片，边对记者说道，“新藕水分足，自带清甜，最适合做这‘炆拌莲藕’，吃的就是那口爽脆劲儿。”

只见他动作行云流水。藕片切好，立刻浸入冰凉的清水中，滴入少许白醋。“这一步关键。”张立东强调，“冰水和醋能防止藕片氧化发黑，更能锁住那份天然的爽脆。”接着，锅中清水大火烧沸，投入藕片，仅焯烫数十秒，见其边缘微微透明，迅即捞出，再次投入备好的冰水中激冷。“焯水时间宁短勿

长，要的就是藕片在齿间‘咔嚓’作响的感觉。”他说。

沥干水分的藕片置于大碗中。取一小锅，倒入适量食用油烧热，投入剪碎的干红辣椒段和一把花椒粒，小火煸炒至香气四溢、辣椒颜色变深。趁热，将这滚烫喷香的油“吡啦”一声泼在藕片上。紧接着加入盐，加少许白糖提鲜，加适量白醋增酸，再撒上翠绿的葱花末。最后，淋上几滴芝麻香油提味。

张立东用筷子迅速而轻柔地拌匀，他说：“尝尝看！这藕片脆不脆？酸辣麻香。”一片入口，冰凉脆爽瞬间激活味蕾，酸辣麻香次第绽放，花椒的微麻在舌尖跳跃，末了是藕汁的清甜回甘，仿佛将荷塘的清风也一并送入了口中。（李尚）



炆拌莲藕

