26岁外卖小哥查出“小中风”

长期高糖、高脂饮食和不良生活习惯,让年轻人的血管提前“亮起红灯”

医线通

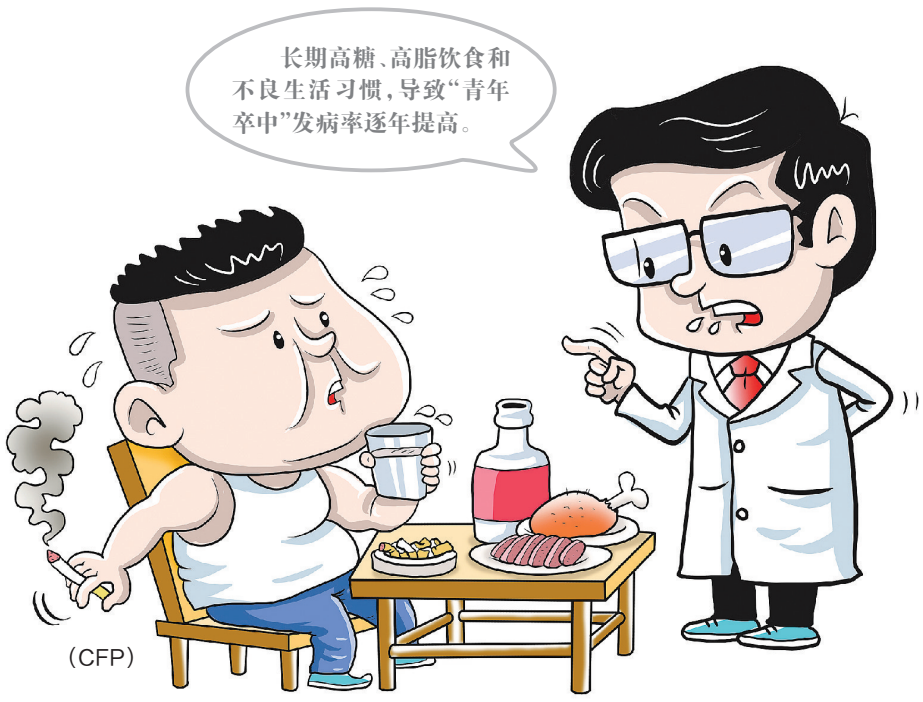


指导医生 泉州医高专附属人民医院神经内科副主任医师王荣彪

日前,“14岁女初中生突发脑梗”的话题登上网络热搜。女孩入院时一侧肢体偏瘫、口角歪斜,检查确诊为急性脑卒中,诱因为孩子长期把饮料、奶茶当水喝,几乎不喝白开水,还常吃外卖、烧烤和油炸食品。

脑卒中(俗称“中风”),曾经被认为是“老年病”,如今却悄然盯上年轻人,“青年卒中”的发病率逐年提高。临近立冬,气温走低,脑卒中进入多发期,医生提醒,年轻人切勿仗着年轻透支健康,把预防做在发病之前,才是守护脑血管最有效的方式。

■融媒体记者 许奕梅 通讯员 谢明花



外卖小哥手臂无力言语不清 查出“小中风”

“医生,帮我看看,我的左臂不知为何麻痹动不了,没办法骑车送餐。”日前,26岁外卖骑手小李来到泉州医高专附属人民医院就诊。

小李说他近来多次出现左侧肢体活动不灵、行走偏斜,每次症状持续几分钟后又自行缓解,他觉得症状来得快、去得也快,又忙着抢单送餐,就没太在意。有一天骑车送餐路上,小李突感肢体无力,伴有头晕,言语不清,感到不对劲,随后赶到医院。

医生接诊发现,小李口角歪斜,左侧手臂僵硬,经过核磁共振、颅内动脉血管影像检查,诊断为短暂性脑缺血发作,也就是俗称“小中风”,属于轻型卒中。

医生及时给予小李对症治疗,病情有所缓解。经了解,小李平时工作忙碌,一天里很少喝水,饮食不规律,有时为了抢单顾不上休息。因检查中发现小李抗体异常,医生建议小李进一步做基因筛查,排查是否有基因异常。

脑卒中不是“老年病” 年轻血管为何“提前衰老”

泉州医高专附属人民医院神经内科副主任医师王荣彪介绍,脑卒中早已不是“老年病”,发病年龄正以每10年提前两三岁的速度下沉,近1/3的初发卒中发生在50岁以下。医学上把发病年龄在18岁至45岁的脑卒中称为“青年卒中”。近年来,其发病率为万分之三,呈逐年上升趋势。检查中发现,小李的颅内动脉已经出现重度狭窄;因饮水少、饮食作息不规律,其血液持续处于高黏状态,导致血管逐渐受损。

“长期高糖、高脂饮食和不良生活习惯,让年轻人的血管提前‘亮起红灯’。”王医生介绍,临床上发现,绝大部分中风病人在60岁以前发病,四五十岁卒中患者不少,14岁初中生突发脑梗,则属于青少年卒中,排除脑病变等因素,不良生活习惯是诱因。

年轻人为何血管“提前衰老”?王医生介绍,大脑像一座繁忙的城市,血管就是输送氧气与营养的道路。血管堵死或破裂,脑细胞就会因缺血缺氧在数分钟内开始坏死,导致脑卒中。

高血压、糖尿病等基础疾病年轻化,不少人不重视控制,担心长期吃药有副作用,致使血管硬化。熬夜、缺乏运动等不良生活方式和肥胖,加速了动脉粥样硬化。此外,房颤等心源性因素也会导致卒中。

“有卒中家族史,患有‘三高’、房颤,长期吸烟酗酒,长期睡眠差、压力大、久坐少动者,均属高危人群。”王医生说。

提醒:抢时间就是抢大脑 记住“BEFAST”症状

临近立冬,昼夜温差大,人体血管收缩、血压升高,血管舒缩功能易发生障碍,脑卒中进入高发期。王医生介绍,全球约90%的卒中与明确、可干预的危险因素相关,绝大多数可以被预防。

他建议市民要注意防寒保暖,尤其做好头部保暖,避免血压骤升。高血压等高危人群遵医嘱规范用药。合理膳食,少喝饮料奶茶,多喝白开水,坚持每周150分钟中等强度有氧运动或75分钟高强度有氧运动,戒烟限酒、尽量不熬夜。30岁以上定期测血压,高危人群建议40岁起定期筛查,早监测、早干预。

如何识别卒中?王医生提醒市民记住“BEFAST”——当以下任何一种表现“突然出现”时,就要高度怀疑卒中:B(Balance 难平衡):突发头晕、走路不稳、向一侧偏倒;E(Eyes 看不清):单眼或双眼视物模糊、重影、眼前发黑;F(Face 脸不正):一侧面部麻木、口角歪斜,笑时脸歪;A(Arms 臂不平):一侧手臂无力、抬不起来、持物掉落;S(Speech 语不灵):说话含糊、词不达意,或听不懂别人说话;T(Time 立即呼救):一旦出现上述任一症状,应立即拨打120送医,把握溶栓、取栓的最佳治疗时机。

“一旦突发卒中,抢时间就是抢大脑。”他提醒,缺血性卒中每延误1分钟,约190万个脑细胞会发生不可逆死亡。急救采取四步走——保持冷静:平卧、头部略抬高,勿摇晃搬动;立即拨120:说清地址、症状,报“疑似脑卒中”;保通畅:解衣领,呕吐时头偏向一侧防误吸;记时间:记录发病时刻,精确到分钟。

他特别提醒,患者突发疾病后,千万别喂水、别塞速效救心丸,吞咽麻痹易误吸窒息;别临时加服降压药,可能扩大脑梗死范围。

泉州晚报社部分物业招租启事

泉州晚报大厦地处泉州市丰泽区刺桐南路东侧,泉州地标性建筑。万达、领show商圈交汇,交通便利,临近高速入口,拥有5000平方米超大停车场,安全卫生内部大食堂,现部分物业公开招租:

一、泉州晚报大厦

1.三层南A区(832m²),层高五米,高档装修。

2.五层东区(450m²)、五层西区(570m²),可整层打通,普通装修。

3.九层西区(520m²)。

4.十层西区(370m²),十层东区(600m²),可整层打通。

5.十一层东区(652m²)。

以上区域月租金挂牌价45元/m²,包含税费,免物业费、水费、中央空调制冷费,每50m²发放一部车辆免费通行证,可享3个月免费装修期。

二、泉州晚报附属楼

三层(2842m²,月租金挂牌价65366元)。

以上区域月租金包含税费,免物业费、水费,每50m²发放一部车辆免费通行证。

三、城东安吉路澜湖郡3-1101室(122.35m²,月租金挂牌价1500元)、3-229室(65.67m²,月租金挂牌价600元),东海泰禾广场13号楼1507-1511(272.74m²,月租金挂牌价8500元),新华路象峰巷63号住宅楼603(79.94m²,月租金挂牌价1300元)。

联系人:许先生 吴先生

联系电话:0595-22500288

13850755888 15959588866

报名地址:泉州市产权交易中心(泉州市丰泽区海星街100号东海大厦A幢市行政服务中心4楼450室)

具体的交易方式、时间、地点及竞价规则、承诺函等详见泉州市产权交易中心网站:www.qzcq0595.com。咨询电话:22189025。

扫一扫,观看视频

