

中风深秋高发 记住两个识别口诀

医生提醒,及时发现脑卒中早期症状极其重要,每拖延1分钟就会有190万个神经元死亡

脑卒中俗称“中风”,是一种急性脑血管疾病,是由于脑部血管突然破裂引起出血(脑出血)或因血管阻塞导致血液不能流入大脑引起缺血(脑梗死),造成脑组织损伤,可导致残疾甚至生命危险。脑卒中具有发病率高、复发率高、致残率高和死亡率高及经济负担高的“五高”特点,是威胁我国国民健康的主要疾病之一。

深秋时节,人体的血流速度减缓,血管处于相对收缩状态,这对于那些已经存在中风危险因素的人来说,无疑是一场灾难。温差的变化在这个季节尤为显著,包括昼夜温差、室内外温差以及寒流袭击前后的温差。当环境温度变化较大时,无论是出血性中风还是缺血性中风都更容易

发生。“脑卒中起病急,如果突然出现口眼歪斜、言语不利、一侧肢体无力或不灵活、行走不稳、剧烈头痛、恶心呕吐、意识障碍等,很可能是发生了脑卒中。”福医大附二院神经内科主任医师叶励超提醒,在日常生活中,大家可以根据“中风120”“BE FAST”口诀“简便有效地识别脑卒中早期症状”。

“中风120”口诀:“1”代表“看到1张不对称的脸”;“2”代表“查两只手臂是否有单侧无力”;“0”代表“聆(零)听讲话是否清晰”。

“BE FAST”口诀:“B”——Balance,是指平衡,平衡或协调能力丧失,突然出现行走困难;“E”——Eyes,是指眼

睛,突发的视力变化,视物困难,“F”——Face,是指面部,面部不对称,口角歪斜;“A”——Arms 是指手臂,手臂突然无力感或麻木感,通常出现在身体一侧;“S”——Speech,是指语言,说话含糊、不能理解别人的语言;“T”——Time 是指时间,上述症状提示可能出现脑卒中,请勿等待症状自行消失,立即拨打120获得医疗救助。

时间就是大脑,时间就是生命。“及时发现卒中早期症状极其重要,越早治疗,效果越好。”叶励超介绍,4.5小时内静脉溶栓治疗及血管内治疗(取栓)等是目前最有效的救治措施,每拖延1分钟将会有190万个神经元死亡。

此外,预防脑卒中,日常生活行为要注意以下七点:

清淡饮食,每日食盐摄入量不超过5克,减少摄入富含油脂和高糖的食物,限量食用烹调油。

适度增强体育锻炼,以大肌肉群参与的有氧耐力运动为主,如健走、慢跑、游泳、太极拳等运动,活动量一般应达到中等强度。

克服不良习惯,如戒烟酒、避免久坐等。防止过度劳累。

注意气候变化。保持情绪平稳。

定期进行健康体检,发现问题早防早治。□本报记者 张昭焯 实习生 张德骏

走基层促发展 完善急救网络

本报讯(记者张昭焯 通讯员蔡东)为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育,扎实推进区域急救高质量发展,日前,市急救指挥中心党支部和相关科室领导到惠安县急救中心、惠安县东岭镇中心卫生院急救站开展“学思想、强党性、重实践、建新功”暨“四下基层”推动急救网络体系高质量发展学习调研。

调研组一行先后深入惠安县急救中心、东岭镇中心卫生院(惠安县惠东华侨医院)急救站,围绕“如何推动急救网络体系高质量发展”开展调研。调研组成员详细了解惠安急救网络体系建设情况,急救站运行现状,围绕院前急救网络构建和完善、急救工作开展、急救车辆配置、人员配备、服务半径、信息化建设等方面展开深入研讨、交流。

调研组详细解答惠安县急救中心、基层急救站一线人员提出的实际运行中的问题和困难,如针对急救人才培养、急救技能培训、110联动响应等问题给出意见和建议。

下一步,市急救指挥中心党支部将持续在调、研、用三维度结合上下工夫,不断推动调研成果转化,形成破解难题促进发展的思路举措,以高质量调研成果推动泉州急救高质量发展。

老人吃出好身体 合理膳食是保障



老年人应做到三餐有蔬菜,天天吃水果。(CFP)

随着年龄的增长,很多人会感觉到身体的衰弱,不仅皮肤松弛、头发花白,还会出现各种各样的疾病,如心血管疾病、糖尿病、骨质疏松等。这些疾病不仅影响生活质量,还可能危及生命。福建省疾控中心卫生检验检测所提醒,与普通成年人相比,老年人的营养和饮食都有特殊要求。在一般成年人平衡膳食的基础上,应为老年人提供更加丰富多样的食物,以保证均衡营养,促进健康,预防或控制慢性病的发生、发展。

坚持谷类为主,老年人应每天摄入谷类食物200—250克,其中包含谷类和杂豆类50—150克;薯类50—75克。粗粮含丰富的B族维生素、膳食纤维、钾、钙、植物化学物质等,有益健康。除了米面及其制品作为主食,还可经常吃一些小米、玉米、荞麦、燕麦等杂粮谷物。

做到三餐有蔬菜、天天吃水果。老年人应每天吃300—450克蔬菜、200—300克水果。蔬菜水果各具优势,不可互相替代。对于新鲜蔬菜,多选深色蔬菜,比如油菜、青菜、菠菜、紫甘蓝等,还可选择茄果类(冬瓜、番茄等)、菌藻类(木耳、蘑菇、海带、紫菜等),尽量选择叶菜的嫩叶,避免吃粗纤维多的芹菜、韭菜等。对水果类,尽可能选择不同种类的当季水果,同种水果吃的量少些,种类尽量多一些,糖尿病患者或血糖高的老人应适当控制西瓜、葡萄、香蕉等含糖量高水果的摄入量。

摄入足量的动物性食物,老年人摄入的总量争取达到平均每日120—150克,其中鱼40—50克,畜禽肉40—50克,蛋类40—50克。各餐都应有一定的动物性食物,食用畜禽肉时,尽量选择瘦肉,少选肥肉。尽可能换着吃畜肉(如猪肉、羊肉、牛肉等)、禽肉(如鸡、鸭等)、鱼虾类以及蛋类等不同的动物性食物,使得必须的氨基酸更加均衡。

奶类营养成分丰富,容易消化吸收。推荐老年人每日饮用300—400毫升牛奶或蛋白质含量相当的奶制品。老年人应尝试选择适合自己身体状况的奶制品,如鲜奶、酸奶、老年奶粉或其他奶制品,并坚持长期食用。鲜奶含有乳糖,有乳糖不耐症的老年人可多饮益生菌发酵后的酸奶,避免腹泻,还可改善胃肠功能。

大豆含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、钾和维生素E。老年人应摄入充足的大豆及其制品,如豆腐、豆腐干、豆皮、腐竹、黄豆芽及豆浆等,达到平均每天相当于15克大豆的推荐消费量。

主动足量饮水,老年人每天饮水量应不低于1200毫升,以1500—1700毫升为宜。不应感到口渴时才饮水,应主动少量多次饮水,每次50—100毫升,清晨一杯温开水,睡前1—2小时1杯水。首选温热的白开水,也可适量饮用淡茶水,少喝咖啡和可乐等加工饮料。

合理补充营养素,当日常膳食不能满足老年人自身的营养需求时,应在医生和临床营养师的指导下合理使用特医食品、强化食品或营养素补充剂等。补充的剂量可参考中国营养学会制订的中国居民膳食营养素参考摄入量。□本报记者 张昭焯 实习生 张德骏

肾病和透析患者过量进食含钾高的食物后,易出现高钾血症

吃了两个柿子,老人心律失常进急诊

如今正是柿子上市的季节,柿子是不少老人钟爱的水果之一。但这柿子还真不能乱吃,近日,一位老年人因为吃了两个柿子,心律失常被送医院抢救。

□本报记者 张昭焯 通讯员 施珊红

吃完柿子胸闷

近日,王大爷(化名)因周末吃了两个柿子,周一晕倒在了前往血液透析的路途中,被紧急送至福医大附二院急诊科。

经检查,王大爷的心电图提示“窦性心动过缓”,心率仅20—30次/分,血钾升高至7.21mmol/L,被确诊为“高钾血症”引起的心律失常导致晕厥。急诊科医生立即进行药物降钾、升压处理,并紧急

血钾转眼升高

安排他进行血液透析治疗。

经血液透析后,王大爷意识恢复清醒,心率恢复正常,血压平稳,复查血钾降至4.2mmol/L。

据了解,王大爷吃了柿子后,感觉胸闷、口周以及手脚麻木,并未予以重视。直到周一早上前往血液净化中心的途中,突发晕厥,不省人事。

多吃不能多排

福医大附二院肾内科主任医师林威远介绍,当血液中血钾浓度大于5.5mmol/L时,称为高钾血症。正常人如大量进食高钾食物,肾脏会自动调节,“多吃多排”,排出过多的钾。

肾病和透析患者肾功能出现问题,不能自动调节,不能按需排出过多的钾。慢性肾病及尿毒症患者大多少尿或无尿,当进食过量含钾量高的食物后,容易在体内积蓄钾,出现高钾血症。

简而言之,摄入的钾多了,排出的钾

导致高钾血症

少了,血钾就高起来了。

钾是人体必需的一种矿物质元素,被称为“生命元素”。钾的异常对神经、肌肉、心脏都会产生不利影响,使它们的功能出现异常。

早期高钾血症没啥特别表现,你可能只是感觉手脚有点麻木、肌肉酸痛、乏力,往往不被重视,导致血钾继续升高。

严重高钾血症会感觉全身无力、心律失常,甚至心脏突然就不跳了。不及时抢救会有生命危险。



柿子钾含量丰富,肾病和透析患者应谨慎食用。(CFP)

选择低钾饮食

为预防高钾,林威远为肾病患者提供了一套全方位的防护指南。

低钾饮食,果蔬限量。尽量选择每100克食物含钾量低于150毫克的水果,比如,雪梨、柚子、草莓、苹果、火龙果、西瓜、圣女果等。而柿子每100克的钾含量为210毫克,肾病患者一次食用两个,已属过量。

钾易溶于水,煮青菜时,先切菜再用冷水浸泡30分钟,换水用沸水烫5分钟以上,再进行烹调,可去除一些钾含量。

不食用低钠盐、薄盐酱油、番茄酱。切记少喝汤,如菜汤、火锅汤底、肉汤、鱼汤等。

常备降钾药物

规律透析不能停。有研究显示,充分透析是预防高钾血症的有效手段。中国血液净化标准化操作规程建议,对于慢性肾脏病患者,每周给予3次透析,以保证对高钾血症的有效管理。

合理用药,避免使用可引起血钾升高的药物,如螺内酯、沙坦类、普利类等。此外,可家庭常备降钾药物。

胃肠道是钾排泄的另一重要通道,合理应用泻剂,保持大便通畅也有利于缓解高钾血症。

林威远主任强调,高钾血症非常凶险,患者不要因为指标一时得到控制而放松警惕,以免痛快了嘴伤了身。

健康新知

秋季以养肺为主 七个妙招可护肺

秋令与肺气相应,秋天燥邪与寒邪最易伤肺,呼吸系统的慢性疾病,也多在秋末天气较冷时复发,所以我们秋季保健以养肺为主。

深呼吸。适度进行深呼吸锻炼有助于清肺。简单有效的深呼吸方法有两种:一种是腹式呼吸法,即身体直立,全身放松,伸开双臂,尽量扩张胸部,用腹部带动来呼吸,能够增加肺容量;一种是缩唇式呼吸法,快速吸满一口气,呼气时像吹口哨一样慢慢将气吹出去,这样做的目的是为了冷空气在体内停留时间长一些,能够充分进行气体交换。

主动咳嗽。空气中的污染物被吸入肺中,很容易引起呼吸道疾病,轻者咳嗽,重者肺炎,甚至癌变。秋季应该经常开窗通风换气,每日早晚应选择空气清新处主动咳嗽,排出吸入体内的浊物。

拍肺。晚上睡觉前,坐在椅子上,上身挺直,双手放在腿上,两膝自然分开,头正,闭眼,全身放松;吸气于胸中,同时抬手,用掌从两侧胸部由上至下轻拍,每次约做10分钟;最后用手背随呼吸轻叩背部肺俞穴。拍肺动作重复20下。

摩喉。上身保持端直,坐立均可,仰头,颈部伸直,拇指与其他四指张开,虎口对住咽喉部,用手沿咽喉部向下适当用力按摩,直至胸部。如此双手交替按摩20次,可连续做2—3遍。此方法可以利咽喉,止咳化痰。

登山。登山能增强肺活量,加快血液循环功能,增强心脏收缩力。但有关节炎患者不宜登山。

笑口常开。中医有“常笑宣肺”一说,大笑能使肺扩张,还可以清除呼吸道“浊气”,吸收更多的氧气,让身体的每个细胞都充满活力,有效预防悲秋的发生。

多喝水。秋季气候干燥,人体大量丢失水分。为补足丢失的水分,每日至少要比其他季节多喝水500毫升以上,以保证肺脏与呼吸道的正常湿润度。(来源:家庭医生报)



本报讯(记者张昭焯 通讯员陈大贤)秋冬季是呼吸系统疾病的高发期,随着天气逐渐转凉,昼夜温差加大,出现发热、咳嗽等症状的感冒患者增多,尤其是支原体肺炎进入发病高峰。泉州市疾控中心提醒市民:目前,没有预防支原体肺炎的疫苗,养成良好的卫生习惯是预防疾病的关键。

支原体是介于病毒和细菌之间的一种微生物,是自然界中常见的病原体。肺炎支原体是其中一种。感染肺炎支原体后不一定会引起肺炎,只有肺炎支原体侵入我们人类的下呼吸道,才可能出现支原体肺炎。具体来说,肺炎支原体感染可引起上呼吸道感染,也可以引起支气管炎、大叶性肺炎等下呼吸道感染,但多数感染者表现为上呼吸道感染症状,仅10%—40%会发展为肺炎。

支原体肺炎具有传染性,是我国5岁及以上儿童最主要的社区获得性肺炎之一,是一种常见的呼吸道传染性疾病。近年来,低龄儿童出现的比例有所增加,3岁以下婴幼儿感染也时有发生。

肺炎支原体主要通过呼吸道飞沫传播,咳嗽、打喷嚏、流鼻涕时的分泌物均可携带病原体。肺炎支原体感染者,无症状感染者,是其主要传染源。该病潜伏期1—3周,在潜伏期内至症状缓解期,都具有传染性。

儿童支原体肺炎最典型的症状是

支原体肺炎高发 良好卫生习惯有助预防



肺炎支原体主要通过呼吸道飞沫传播,咳嗽、打喷嚏、流鼻涕时的分泌物均可携带病原体。(CFP)

发热、咳嗽。咳嗽有一定特点,初期是阵发性、刺激性干咳,随着病情进展会出现咳嗽、咳痰,部分症状严重的孩子会出现喘息、呼吸困难、发绀等表现,应高度警惕。

近期各类呼吸道感染病较多,如果孩子发热持续三天,体温不见好转或病情反复,有明显咳嗽,呼吸频率增快,或伴有喘息、呼吸困难、发绀、头痛、恶心、呕吐、腹泻、皮疹、精神差、抽搐等要及时就医。

目前,还没有专门针对支原体肺炎的疫苗,养成良好的卫生习惯能有效预防肺炎支原体感染。

少去人员密集、通风不良的公共场所,必要时戴好口罩。

咳嗽、打喷嚏时用纸巾掩住口鼻,将用过的纸巾扔进垃圾桶。

做好手卫生,经常用肥皂、洗手液在流动水下洗手。

注意室内通风,每次通风不少于30分钟,以保持空气清新。

做好卫生,床单被套等经常清洗,在阳光下晾晒。

均衡饮食,充足睡眠,加强体育锻炼,增强体质,提高抵抗力。

学校、幼儿园等场所要做好通风消毒,避免聚集性感染。