

近期连续发生四川地震灾区最牛中学校长突发脑梗塞逝世、我省长丰县公安局一民警赴外地追逃途中亦突发脑梗塞不治身亡的消息。逝者都在50岁上下,正值年富力强,英年早逝,让人揪心。

田余红 鲁胜利 记者 王松青

疾控慢病防控专家提醒

脑梗塞患者应早发现早治疗

那么,脑梗塞发病为何如此凶险,有什么预防措施呢?为此,记者走访了合肥市蜀山区疾控中心慢病与健康教育专家,请他们谈谈脑梗塞及其预防。

专家介绍,脑梗塞发生的主要因素有高血压病、冠心病、糖尿病、体重超重、高脂血症、家族遗传史。发病年龄多见于40岁以上中老年人。

专家表示,由于高血压、高血脂、高血糖的发病率越来越高,脑梗塞的发病率也随之呈现上升趋势。所以,发现有脑梗塞症状时应立即送医院及时治疗,切莫错过最佳治疗时机。

据专家介绍,有脑梗塞家族史的人;高血压及某些低血压病人;糖尿病病人;动脉硬化病人;肥胖病人;多血质人;高凝状态及血脂增高的病人;低纤溶状态(指自身溶解血栓的功能下降);高黏血症;大量吸烟的人(每天10支以上,超过10年);血栓前

状态;高龄等都是脑梗塞高发人群。

高危或者发病人群要自我保健:

●病情较轻时应适当地下床活动以改善脑循环,但有神志不清者应卧床休息,加强护理。

●改善脑部血循环,增加脑血流量,促进侧支循环建立,以图缩小梗塞面积。

●调节血压,控制高血脂、高血糖,控制发病的危险因素。但血压过高的不要降压太快;血压过低时适当给予提高。

●昏迷病人注意保持呼吸道通畅,及时吸痰,翻身拍背,活动肢体,预防肺炎和褥疮发生。

●改变不良生活习惯,戒烟限酒,清淡饮食,以素食为主,多食新鲜水果、蔬菜。

●坚持适度运动,保持乐观情绪和充足睡眠,增强自身免疫力。

国际顶级 肿瘤放疗设备落户我省

星报讯(夏鹏程记者王松青)记者从卫生部获悉,当今世界最先进的全数字化高能医用电子直线加速器整套设备落户我省,由省立友谊医院引进并正式投入使用。

据该院放疗科主任医师白光平介绍,该加速器具有当今肿瘤放疗技术中最先进的三维适形调强技术,能量大小可任意调整,可以非常精确地控制照射肿瘤的范围,从而满足了不同肿瘤患者放射治疗的需要,用于治疗人体各部位肿瘤。以往常规放疗因为技术上无法保护好周围正常组织,不能有效地提高放射剂量,患者对治疗效果不是很满意,而且副作用较大。应用此直线加速器在保护好正常器官的结构与功能的条件下对早期肿瘤患者起到与手术基本相同的肿瘤治疗效果,对中晚期不能手术的患者也能产生很好的疗效,从而改变了以往肿瘤治疗效果不理想的状态,实现了对肿瘤周围正常组织的充分保护,进而最大限度地减少放射线治疗副作用。

据了解,该放射治疗系统能最大限度地杀灭肿瘤细胞,延长患者的生存期,提高患者生存质量。可以开展全身各部位肿瘤的适形调强放射治疗,如食管癌、肺癌、鼻咽癌、肝癌等。

每天食用一把坚果 有助降糖调脂

据美国“网络医学博士”网7月8日报道,《糖尿病护理》杂志刊登的一项最新研究发现,用坚果替代相同重量的主食,对糖尿病患者血糖和血脂的控制更加有利。

加拿大多伦多大学研究人员对117名II型糖尿病患者的调查发现,与不吃坚果的糖友相比,那些用57克坚果替换相应主食量的糖尿病患者,糖基化血红蛋白和坏胆固醇水平明显降低。

新研究负责人西里尔·肯德尔博士表示,II型糖尿病患者制作主食时,可加入适量的杏仁、开心果、核桃、榛子、腰果等坚果,每天55-60克,大约一把,既能增加植物油和蛋白质摄入量,又不会增加体重。但要注意,最好选择干烤不加盐的坚果。

老人多说话 可变聪明

有些老人,年龄越大越不爱说话,不喜欢嘈杂的声音,屋子里整日很清静,尤其是一些独居的老人,亲朋好友间的交往少,不爱出门,说话机会少,时间久了,会形成恶性循环。

美国密歇根大学学者称,友好的谈话是使人变得聪明的可靠手段。俄罗斯《星火》杂志也报道称,经过科学家测试发现,在参加重要活动前,和人多交谈些愉快的话题,保持微笑,可以激活大脑,在活动中发挥更好的智力,表现得更聪明。

对于老人,要给自己创造更多和周围交流的机会,具体来讲:第一,可以培养自己的爱好,加入一些兴趣团体,演讲、唱歌,组织读书会等都是很好的活动。第二,可以学习植物培植、动物养护等,探索一些新的知识。第三,有些老年朋友退休前是行业精英,可以做一些博物馆、科技馆或青少年活动场所的义务讲解员,和更多年轻的朋友交流聊天,把知识更好地传递给下一代。

夏季多雨天气养生攻略

高温过后接着又是暴雨。变幻无常的天气常会使人感觉不舒服,易疲倦,稍不注意就患上各种疾病。那么,多雨天气该如何进行防病保健呢?让我们从衣、食、住、行等几个方面一一了解。

生命时报

衣 宜选保暖透气性佳质地

女性尽量不要穿超短裙,以防膝盖受寒导致风湿病。衣物宜选择质地轻柔、干爽、透气性佳的面料。

研究显示,亚麻的纤维是中空的,富含氧气,使厌氧菌无法生存,抗菌性能良好,是很好的适合多雨季节穿着的面料。

食 调养祛湿防病

多雨潮湿的季节很适宜肠道病菌和霉菌生长,因而果蔬一定要洗干净后再吃;隔夜饭最好不吃;不吃直接从冰箱中取出的食品,应等其温度回升或加热后再吃。

饮食应清淡、多样化,多食营养丰富的果蔬和蛋白质,并适当食用姜、葱、蒜、醋,既能杀菌防病,又能健脾开胃,可多食绿豆、百合、黄瓜、豆芽、鸭肉、冬菇、紫菜、西瓜、番茄、赤小豆、南瓜等食物,同时也可配合药膳进行调理。同时,可以选择一些除湿的食物,如薏仁有健脾利湿、补肺清热等作用;丝瓜、木瓜可以通络祛湿;马齿苋可去肠胃湿邪。此外,少量食用辣椒也有助排除体内湿气。

住 注意通风有助防病

相对干燥的环境无论对人体还是食物都更有利,因此夏季无论是否下雨,都应该经常开窗通风除湿气。在南方夏季经常遭遇室外大雨,比室内还湿的情况,此时大家可以开窗开风扇(别对人吹),维持空气的流通,也能给室内除湿,避免关节受潮,预防关节炎。

晚上睡觉前要关上窗户,或将窗户开一窄缝,拉上窗帘,睡觉时盖好被子,避免着凉。

行 外出需注意避雷暴危险

多雨天气人的情绪易焦躁压抑,如天气状况稍好,可外出运动以改善调节情绪,避免诱发抑郁症、焦虑症等心理疾病。外出时遇到暴雨,要尽量避免涉水淋雨,如遭遇雷暴天气需注意以下几点:

1、不要在离电源、大树和电杆较近的地方避雨,应远离树木、桅杆及水面,寻找低洼地带双脚并拢采取蹲坐姿势,尽量降低身体的高度;

2、在空旷场地也不要将金属骨架的雨伞扛在肩上;

3、雷雨天气时不宜使用、接触电器设备;不要太靠近高大建筑物外墙(一般要保持3米以上距离);

4、回避湖泊、池塘等有水的地方以及孤立的茅草棚、茅屋、凉亭等易受雷击的建筑,最大限度地避免雷击灾害。

祛湿药膳推荐

三汁饮:荸荠100克,藕100克,鲜芦根100克。将上述原料用清水洗净,切碎,再分别绞碎成泥,用纱布挤压成汁,混合搅匀即可。有清热消暑、生津止渴的功效。

海带绿豆粥:绿豆300克,粳米50克,白糖200克,海带50克。将海带洗净,泡发,切丝;将绿豆、粳米淘洗干净后一同放入沙锅,加适量水,先用大火煮沸,加入海带,文火煮至豆烂粥成,再加入白糖,大火煮沸即成。有消暑生津功效。

荷叶药汁八宝饭:薏苡仁50克,莲子15克,粳米250克,鲜荷叶3张,扁豆30克,白豆蔻5克,杏仁20克,胡萝卜1个,白糖、小葱、青红丝各适量。将薏苡仁、莲子、扁豆、白豆蔻、杏仁分别用清水洗净,备用。将胡萝卜洗净切丝。再将淘净的粳米放锅中,煮至七成熟,捞入盆内,拌入白糖,搅匀。把上述药物摆在荷叶上,再将粳米饭摊在药上,用荷叶包好,上笼蒸熟,取出扣入盆中,再撒上胡萝卜丝、小葱、青红丝即成。有健脾润燥的功效。

相关链接