



夏季当心热中风

全媒体记者 胡海娟

人们都知道冬季是脑梗等脑血管病的高发期,殊不知,夏季高温也会导致不少患者“热中风”。为此,医生提醒人们特别是中老年人切不可麻痹大意。

夏至后警惕“热中风”

据市人民医院神经内科医师张德恩介绍,脑中风是中老年人常见的脑血管病,它有两个高峰期:一个是秋冬交替季,一个是气温32℃以上的盛夏。

有研究表明,当气温上升到32℃以上时,脑中风的发生率较平时高出66%,并且随着气温的升高,危险性还会增加。这一现象被称为“热中风”。

夏季天气热,人体大量排汗、体内水分流失,可使血液的黏稠度增高,增加了血栓形成的概率,从而容易发生血管堵塞,诱发脑中风。

“夏天空调使用不当也是诱发中老年人发生脑中风的重要原因。夏天很多人喜欢把空调温度调得很低,导致室内外温差很大,老年人尤其是患有高血压、动脉粥样硬化、糖尿病的慢性病患者,进

出房间很难适应一冷一热的温度变化,就会导致脑血管不断收缩、舒张,出现脑部循环障碍,发生脑中风。”张德恩提醒说。

如何早期辨别脑中风

张德恩说,对于脑中风患者来说,及时、恰当的治疗可以尽可能地控制疾病不再发展,使脑损伤的程度降到最低,也能为后期的卒中康复奠定一个良好的基础。要想快速识别脑中风,要牢记“FAST口诀”。

F即Face(脸):脸部一侧可能发生面瘫,患者无法微笑,嘴巴或眼睛下垂。

A即Arm(胳膊):出现肢体无力,检查两只胳膊是否都能抬起。

S即Speech(说话):患者无法流利对答,或者说话含糊不清,尽管处于清醒状态也无法说话。

T即Time(时间):如果发现患者出现上述中的1条或多条症状后,应第一时间拨打120。在发现脑中风的最初4.5小时内,应尽快前往医院进行救治。

夏天如何预防“热中风”

一是多饮水防止血液浓缩。老年人对体内缺水反应的能力低,若等渴急了才喝水已为时过晚,应采用“多次少饮”的方法补水。建议每日饮水总量2000ml~3000ml,尤其是清晨起床后最好空腹喝一杯

白开水。

二是避免贪凉。天气热时,屋内空调温度不要调得太低,使用空调时间不宜过长,不要频繁出入空调房。如果使用电风扇,不要直吹身体。

三是注意休息。保证充足的睡眠,如夜间睡眠时间不足,中午宜休息半个小时到一个小时。

四是合理饮食。饮食要讲求荤素搭配、粗细结合,限制脂肪和胆固醇的摄入,即使植物油也不宜过多食用。蛋白质的补充既不要多吃肉和蛋类,又要注意补充奶类、豆制品类,以增强人体抵抗力。蔬菜水果含有丰富的维生素,特别是维生素C、胡萝卜素和矿物质以及较多的膳食纤维,这些都对防治脑中风有一定的作用。

五是定期复查。要及时了解患者的血压、血糖、血脂等情况,在医生指导下合理使用降压、降糖和降脂药,多吃能降血脂的食物,注意劳逸结合。

发现龋齿要及时治疗

全媒体记者 许湘兵

龋齿,俗称蛀牙,是牙齿硬组织逐渐被破坏的一种疾病。发病开始在牙冠,如不及时治疗,病变继续发展会形成龋洞,最终牙冠完全破坏消失。市口腔医院专家提醒,未经治疗的龋洞是不会自行愈合的,其发展的最终结果是牙齿丧失。

龋齿表现出的症状是不同的,根据龋齿破坏的程度可分为浅龋、中龋和深龋。总的来说,龋齿表现出的症状由浅入深、由小到大,从没有症状到疼痛难忍,越来越严重。

浅龋。龋蚀破坏只在釉质内,初期表现为釉质出现褐色或黑褐色斑点或斑块,表面粗糙,继而形成表面破坏。邻面龋开始发生在接触面下方;窝沟龋多开始发生在沟内,早期不容易看到,只有发生在窝沟口时才可以看到。由于浅龋没有主观症状,当遇到外界刺激,如冷、热、酸、甜时亦无明显反应,所以容易被人们忽视,大多数患者是在检查的时候才发现的。

中龋。龋蚀已达到牙本质浅层,形成牙本质浅层龋洞,即牙齿表面出现一个明显的黑洞。患者对冷、热、酸、甜食物感到牙齿酸痛,但刺激去掉以后,症状立即消失。

深龋。龋蚀已到达牙本质深层,接近牙髓或已影响牙髓。患者对冷、热、酸、甜都有痛感。由于龋洞离牙髓比较近,龋洞内的细菌和细菌所产生的物质容易渗透到牙髓组织,引起急性牙髓炎,使患牙发生剧烈疼痛。

专家说,在龋坏未累及牙神经时,单纯的补牙就能解决问题。如果错过了最佳治疗时机,发展到牙髓炎甚至根尖周炎,则需要根管治疗,从而达到保存功能性牙齿的目的,患者为此所付出的时间、精力、金钱将大大增加。

专家提醒,为了减少龋齿带来的痛苦,降低治疗成本,龋齿的预防是重中之重,建议一旦发现龋齿要及时治疗。因此,定期进行口腔检查是很有必要的,这样才能及早发现、及早治疗。



掌握溺水急救知识很重要

全媒体记者 侯利平

近日,重庆发生的一起青少年溺亡事件让人们痛心不已。夏季时很多人喜欢到河边或者湖边游泳消暑,殊不知,危险也相伴而生,每年夏季都有溺水事件的发生。所以,做好预防,了解相关溺水急救的知识很有必要。

我市急救专家介绍,当发现有人溺水后,要第一时间将其拖离水面,施救者要首先清除溺水者口鼻里的堵塞物。方法是使溺水者头朝下,用手指清除其口中杂物,再用手掌迅速连续击打其肩后背部,让其呼吸道畅通,并确保舌头不会向后

堵住呼吸道。

打通呼吸道后,要立刻倾出呼吸道积水。方法是抢救者一腿跪地,另一腿屈起,让溺水者俯卧于施救者屈起的大腿上,使其头足下垂;然后颤动大腿或压溺水者背部,使呼吸道内积水倾出;或者让溺水者俯卧于施救者肩部,使其头足下垂,注意千万不能让溺水者头朝上。

有水吐出后马上做人工呼吸。方法是让溺水者仰面躺在地上,使其头部后仰,用一只手捏住其鼻孔,嘴对嘴缓缓吹气,直到其恢复正常呼吸。

胸外心脏按压。如果溺水者心跳、呼吸全部停止,应立即进行胸外

心脏按压。方法是让溺水者仰卧在地上,按压者左手掌置于患者胸骨下1/3处。右手掌压在左手背面,垂直向下按压,使胸骨下陷2厘米~3厘米,然后放松,频率为每分钟60次~70次。应注意掌握好压力,防止用力过大致肋骨骨折、心包积液、肝脏破裂等。如果是儿童溺水,进行胸外心脏按压时可用一只手按压。

掌握急救知识很重要,但更重要的是做好预防,不让危险发生。我市急救专家提醒家长,夏季要看护好孩子,不要让孩子私自下水游泳,不到不熟悉、无安全设施、无救援人员的水域游泳,不熟悉水性、水下情况不明时不要擅自下水施救。

中青年人也须警惕脑出血

全媒体记者 侯利平

脑出血也称脑溢血,是急性脑血管病的一种,发病非常快,发病时间最多几个小时,最少只要几分钟。我市神经内科专家提醒,如今由于压力过大、应酬频繁、饮食不合理等多种因素,中青年发生脑出血的病例逐年增多,因此中青年人也须警惕脑出血。

据介绍,脑出血起病非常急,通

常出血量、出血部位决定表现症状。脑出血量较小的患者有头痛、血压升高、眼底出血而视物不清的问题。假如观察到患者意识不清,说明出血部位不好,出血量大,危险系数极高。患者发生脑出血后,家属应进行紧急救护。要保持镇静并立即让患者平卧,可将其头偏向一侧,以防痰液、呕吐物吸入气管,防止窒息。如患者有抽搐时,可用两根竹筷缠上软布塞入上下齿之间,以防舌被咬伤。

在临床收治的脑出血病例中,大部分属于高血压脑出血,小部分脑出血是由于颅内动脉瘤、动静脉畸形导致。出现血压波动后,如果再加上一些外界的诱因,如疲劳、情绪激动、喝酒等,很容易导致脑出血的发生。因此,有高血压和动脉硬化化的患者,应在医生指导下积极控制血压,注意充足睡眠,避免精神紧张、暴怒生气和不规律服用降压药等。