

天气骤变谨防中风

预防性输液防不了脑血栓

随着冬季的到来,脑血管疾病患者也增多起来。日前,65岁的张大爷早起解手时用力过大,结果出现脑血栓,幸好及时被送到医院,经过抢救才化险为夷。让他疑惑的是,几天前刚刚输液“通血管”,可为什么不起作用呢?有关专家指出,预防性输液预防不了脑血栓的发生,防护的关键在于提前治疗原发病。

目前进入脑血栓高发季节

据石家庄市第一医院血管外科主任顾福杭介绍,脑血栓发病率之所以增高和季节有直接关系。随着冬季来临,气温逐渐降低,老年人的活动量有所减少,其体内血流速度迅速减慢,再加上原有的脑血管粥样硬化、血液黏稠度高等原因,易促进血栓形成,而使脑血管部分阻塞,从而引起口眼歪斜及肢体功能不全等症。

“目前已经进入脑血栓高发季节,一些高危人群尤其应该注意防范。”顾福杭说,在秋冬或冬春季节变换时,昼夜及室内外温差较大,容易超出人们的生理调节范围,此时该病的发病率高于其他季节,尤其是已患有高血压、糖尿病、动脉硬化等疾病的人群脑血栓的发生率就更高。

预防性输液不足取

据顾福杭介绍,秋冬季最突出的现象就是老年人排着队到医院输液,有的还一次输



两瓶,觉得这样能降低血液黏稠度,降低脑卒中、心梗风险。实际上,这个观念是危害很大的。

顾福杭说,学术界公认的脑卒中的最重要危险因素是高血压,它可使血管狭窄、动脉粥样硬化、血栓形成、栓塞或造成出血。降血压是一个长期的治疗过程,而输液根本降不了血压。同时,对心脏病和糖尿病应进行针对性治疗,而短期输液既不能治疗心脏病,又不能控制糖尿病,因而也就无从说到疗效。

即便是对高脂血症人,仅靠一年两次的输液也根本解决不了预防的问题,何况输液停药后还有一部分人病情会

呈现反弹,输液降脂来预防脑卒中是否有效还有待研究,更重要的是输液还会带来过敏反应问题,像休克、心衰、肾衰等,严重的还会危及生命。

脑血栓并非无法预防

那么,脑血栓难道就无法预防了吗?其实也并非如此。

顾福杭说,预防脑血栓的关键在于积极控制和治疗原发病。比如颈动脉是人体通向头面部的主要动脉,正常时它供给脑组织85%的血液。高血压、动脉硬化可直接侵害颈动脉,尤其是颈内动脉起始部,在这些部位形成动脉硬化斑块,造成颈动脉狭窄。现已证实,多数脑血栓是由颈动脉分叉部位动脉硬化斑块栓子脱

落或血栓形成引起的。因此,积极治疗颈动脉狭窄就能有效预防脑血栓。

而治疗颈动脉狭窄的方法有很多,在颈动脉处置入支架,仅需在大腿根部穿刺,在放射线下通过动脉在狭窄的颈动脉处植入支架,扩张狭窄,颈动脉硬化狭窄即可立时解决。也可以实施颈动脉内膜切除术,切除局部的血管动脉硬化斑块。

另外,顾福杭提醒,老年人要养成良好的生活习惯,不宜过多食用高糖食物,防止血液黏稠度增高,饮食不宜过咸;平时饮食结构搭配要合理,荤素互食;晚上活动少,血流速度变慢,晚餐应以清淡为主,多吃些含维生素的食物,如各种新鲜蔬菜及水果;保证足量饮水,适当参加体育锻炼,保持情绪的平稳。

脑卒中的预警

脑卒中的预警症状包括以下部分或者全部症状,提示患者需要进行紧急治疗:面部、手臂或者腿部突然发生麻木或者无力,尤其是一侧身体出现这种症状;突然发生意识错乱、讲话困难或者理解障碍;单侧或者双侧视力突然减退;突然出现走路困难、眩晕、失去平衡或者动作不协调;突然出现无原因的严重头痛。

(李冰)

一到冬季,户外跑步就成了不少人喜爱的锻炼项目,因为它不仅能增强体质,抵御寒冷,而且能振奋精神,锻炼意志。不过,跑步看似简单,其中却隐藏着很多门道。运动专家指出,跑步锻炼要讲究方法,否则健身不当反伤身。

准备工作少不了

有些人习惯于一出门马上就跑,其实这样不好。河北体育学院运动训练系史东林博士指出,首先要做好准备活动,这样才能避免肌肉拉伤或关节损伤。

跑步前应进行3分钟的原地跑练习,两臂、两腿摆动幅度

要,以避免冷空气直接大量吸入而造成对胸部的刺激。在长跑中,由于氧气供应落后于肌肉的活动需要,因此在跑的过程中会出现“不适应”的现象,使人感到腿发沉、胸发闷、呼吸困难和不想继续跑下去。这时,要适当降低跑速,调节好呼吸节奏,坚持跑下去的决心。

运动量要循序渐进

史东林说,运动量安排应遵循循序渐进的原则,根据本人身体实际情况合理安排,以不超出身体承受能力,自我感觉良好,不要感觉疲劳为度。早晨锻炼时间不宜过长,运动量不宜过大,

冬季长跑要讲究方法

逐渐增大,速度逐渐加快。接着再做5分钟的关节热身练习,主要活动各个关节(如:踝、膝、髋、肩、肘等关节),可采取绕踝、屈膝、腰绕环、体前屈、前后抡臂、振臂等活动方式。热身时最好采用腹式深呼吸,吸气时收腹,呼气时放松展腹,持续6次~8次。

跑步姿势很重要

“正确的跑步姿势能提高锻炼效果,相反,错误的姿势很容易给自己带来伤害。”史东林说,起跑后,上身稍微前倾,两眼平视,两臂随跑的节奏自然摆动,脚尖要朝向正前方,不要形成“八”字,后蹬要有力,落地要轻柔,动作要放松。

长跑的着地动作有两种:一种是脚前掌或外掌外侧着地,这种方法速度快、效果好,但比较费力,它适合于提高成绩的专业运动员。另一种是全脚掌落地过渡到前掌蹬地,这种方法,腿的后面肌肉比较放松,跑起来省力,但速度较慢,适于大多数人和初学者。

呼吸要领要掌握

不少人跑一会儿就上气不接下气,其实这多数属于没有掌握呼吸要领所致。史东林说,长跑属于有氧代谢运动,参与人体各大器官的循环,特别是呼吸系统。在跑的过程中,人体对氧气的的需求量不断增加,因此要注意呼吸节奏。一般情况下,可二步一吸或三步一吸,注意节奏不能起伏过大。

吸气方式上,应采用鼻呼吸和口鼻混合吸,可用舌抵住上



跑步距离3000米左右,心率指数120~140次/分左右为宜。下午锻炼可适当增加运动量和强度。

放松活动别忽视

有些人跑完步就开始休息,这并不是一种好习惯。

史东林特意强调,跑步结束后千万不要忽视放松活动,一来可以有效消除体内堆积的乳酸,二来可以防止血液在下肢肌肉淤积而引起头晕、心慌、面色苍白、皮肤潮凉、脉搏细弱甚至昏倒的现象。

放松活动可以选择慢跑或各种形式的走,如倒走、提踵走、转体走等。舒展一下身体或深呼吸,使身体肌肉放松。同时两手相互摩擦发热后,擦洗面部和耳部,直到稍热为止,从而预防冻伤。(赵强)

冬天骨骼为何特别脆弱

“天气一冷,全身都觉得很僵硬,骨头轻轻一碰就会感觉很疼,真怕不小心就骨折了。”家住山城区的李女士说道。随着天气逐渐变冷,许多市民会感到不同程度的身体不适应,特别是患有风湿病的患者,更是苦不堪言。就此问题,记者采访了滑县半坡店黄塔寺骨科第十三代传人明朝辉医师,明朝辉医师提醒大家:“并不是冬天骨头特别脆弱,

而是缺钙的骨头特别脆弱,冬天容易骨折是肌肉和韧带僵硬活动不开,保护作用减弱的原因。”他还告诉记者,在冬季,风、寒、湿等外邪或单独或联合侵犯人体,阻滞经络,导致气血运行不畅,使肌肉、筋骨、关节发生麻木、酸痛,重者屈伸不利,形成中医称作痹症的病。痹症的发生与体质的盛衰以及气候条件、生活环境有密切的关系。劳累后或大量

出汗后,身体被风寒湿邪侵袭,可导致发病。可见,正值新陈代谢旺盛的年轻人,冬季出汗后,一定要注意不能受风。

明朝辉医师提醒市民,在冬季要注意保暖、防潮,内衣汗湿后应及时换洗,被褥要勤晒,感冒后要彻底治疗,防止病邪内传,要劳逸结合,饮食有节,积极锻炼身体,多晒太阳,注意补钙。

老东北木火铁锅炖鱼

纯正木火铁锅炖鱼,正宗东北工艺、原料。来自黑龙江野生头、青根鲟、鳌花、大白、七星鲟等。采用独特秘方,通过现场木火烧炖,能炖出独特风味美食。食客可边观看、边烧烤、边品尝,是家庭团聚、宴请宾朋的理想场所。

特推出套餐:鲤鱼+鲢鱼+鲫鱼+白菜+粉条+豆腐=68元 赠送手工面一份,指定白酒免费喝

地址:山城区汤河街与杨邑路交叉口西北角
电话:3808123

美丽心情生活馆

三美专业祛斑
祛雀斑八年不反弹
祛黄褐斑终身保证
实际案例众多,可面对面看效果

本月祛斑送价值1680元的面护30次、芳香开背24次

地址:新区市委五号院东(衡山路南段)
美容顾问:刘冬华 电话:3999176 1393928887

福人木地板鹤壁专卖店

福人地板,国家击剑队专用地板,中国十大名牌之一。福人基材荣获中国名牌产品、中国驰名商标和国家双检产品称号,甲醛含量挑战零极限,经过AF降解后优于E0级。福人地板,真正的绿色环保产品(适合老人、孕妇和婴儿对地板的严格要求)。真正靠质量开拓市场的地板,健康从承诺开始。

福人地板 健康有福人

地址:鹤壁新区万商隆建材城北门二楼即到
电话:0392-2178809

怪味合 焖锅

风靡中国台湾、韩国、日本、新加坡的“怪”味焖锅!

荤、素、主、副.....
包罗万象
焖、涮、烫、泡.....
一锅到底

地址:卫河路与华山路交叉口东30米路北
电话:3972390 13939250968

买真品行货手机 请到长城通信城

冬季大惠战 300台手机全部低价震撼出击

“名牌手机”特价199元 “语音王”特价499元
“仿三星伯爵版”特价699元 “免费看电视”价格768元
“卫星导航”特价1480元 (数量有限)
“彩屏、照相、名牌手机”特价238元
“双卡双待MP3、MP4、蓝牙、手写多功能手机”特价399元

财富热线:0392-3330680 13461908875 15539200080
地址:鹤壁新区淇河路与华山路交叉口长城通信城

智能遥控电采暖壁挂炉

国家专利产品 3C强制认证 ISO9002质量认证
PICC产品承保 2年免费保修

- 1.微电脑智能遥控
- 2.定时开关机、记忆设置
- 3.自动恒温运行,更节能
- 4.三档位功率,随意可调
- 5.6项自保措施
- 6.一机可带1~6个房间

A、与燃煤炉相比,接近于用煤的费用
B、与燃气相比,使用费可节省30%,购机费用可节省50%以上
C、与空调、电暖器相比,费用可节省20%以上,水暖更健康

地址:新区打柴巷中段 电话:3337516