

# 脑梗死的预防策略

▲ 广东省吴川市人民医院 李超强

脑梗死是较为常见的一种严重疾病，多见于老年人，尤其是患有高血脂、高血压或脑血栓等基础性疾病的年长患者更易受其影响。

## 什么是脑梗死

脑梗死是由于脑部血液供应出现问题，导致脑组织缺乏血液和氧气，从而引起组织坏死的一种严重疾病。脑梗死病发年龄多在45~70岁，心血管病患者更易受其影响。脑梗死通常突然发作，如突然跌倒、半身不遂、一侧肢体失去运动能力以及突然言语表达困难等，部分患者发病后，智力功能也会受到一定影响。如果梗死区域较大，还可能会导致脑部肿胀，出现昏迷等不良后果。如果患者长时间昏迷和卧床不起，还会出现肺部感染、肾功能衰竭、心功能不全等并发症，情况严重的还会危及患者生命。

## 脑梗死的症状

**扭转手麻症** 患者头部转向一侧进行相

关动作时，突然感觉手指无力，甚至手里的东西会突然掉落在地，有些人可能会出现说话不清。这种症状一般在1~2分钟后自行缓解消失，主是由于患者颈动脉曲解，致使脖子转动时，对硬化血管产生压迫，进而促使血管狭窄所致。

**短暂性脑缺血** 表现为突然出现的短暂性偏瘫或单瘫，有时候还可能会伴随失语症状的出现。症状持续时间很短，通常在24小时内就会自行恢复，如果生活中出现此类情况，就有可能存在轻度脑血管阻塞的问题。

**哈欠不断** 频繁打呵欠也有可能是脑动脉硬化逐渐加剧的表现，这会导致脑血管腔逐渐变窄，造成脑缺血和缺氧情况加重。数据显示，患者在脑血管阻塞发生前的5~10天内，有频繁打呵欠症状的人达80%之多，所以如果频繁的哈欠不断，应引起高度重视。

**短暂性视力受阻** 表现为看物体视力模糊或视野出现破损的一种阵发性现象，这种症状一般在1小时内会自行恢复。出现这种

情况很可能由于视网膜基底动脉或其分支动脉因脑血流量减少所致，短暂性视力受阻虽然没有出现明显的脑神经症状，然而这种情况也是脑血管问题的早期预警信号。

## 脑梗死疾病出现的原因

脑梗死是神经科最常见的一种疾病，其病因非常复杂，受多种因素影响。通常根据病因的不同，将脑血管病分为血管壁病变、血液成分改变和血流动力学改变。

然而临床上发现很多人虽然具有脑血管病危险因素，但并未发生脑血管病，而另一些没有脑血管病危险因素的人却发生了脑血管病，这就说明脑血管病的发生可能还与其他因素有关。如常见的遗传因素和不良生活习惯等，大规模流行病学研究还显示，高血脂和高血压是引起动脉粥样硬化的两个重要因素，如吸烟、饮酒、患有糖尿病、肥胖、高密度脂蛋白胆固醇水平降低以及三酰甘油水平增高等问题，都被认为是脑血管病的危险因素，这些因素更是缺血性脑血管病的危

险因素。

## 脑梗死如何预防

**健康的心态** 长期处于抑郁的情绪状态可能会增加患心脑血管病的风险，因此预防脑梗死需要确保每天保持积极乐观的心态，让心情更加舒畅，做到改善自身的情绪。

**适量的运动** 每天保持适量运动对身体健康非常有益，适度运动可以调节身体状态，有助于降低心脏负担，控制血压和血脂水平，减少动脉硬化风险，特别是在预防心脑血管病方面起着重要作用。

**必要的药物治疗** 脑梗死多发生在心脑血管病患者中，若患者没有及时控制基础性疾病，就会导致脑梗死的发生。因此心脑血管病患者应该严格遵循医生的建议，按时规律地服用药物，控制好病情。

脑梗死的发生与多种因素息息相关，好在绝大多数危险因素都是可以控制的，所以生活要养成良好的生活习惯，避免身体危险因素的出现，继而更好的预防脑梗死。

# 千万不要等到白内障“熟了”再手术

▲ 广东省人民医院 牛勇毅

白内障作为一种常见眼病，广泛影响着人们的视力和生活质量。然而，有一种错误观念广为流传：白内障“熟了”再进行手术治疗效果更好。事实上，这是一个误区，及早进行手术治疗才是更为明智的选择。

## 白内障是什么

白内障是一种常见的眼部疾病，通常指晶状体逐渐变浑浊，导致视力模糊的情况。正常情况下，晶状体是透明的，允许光线穿过并清晰地聚焦在视网膜上。然而，随着年龄增长或其他因素的影响，晶状体的蛋白质可能会变性、聚集和变浑浊，形成白内障。这会导致光线无法正确地通过晶状体，进而影响到视网膜上图像的清晰度。

白内障通常会逐渐发展，开始时可能只会导致轻微的视力模糊，但随着时间推移，可能会越来越严重，最终影响到日常生活和活动。除了老年人之外，其他原因也可能导致白内障，如外伤、遗传因素、糖尿病等。

白内障是可以通过手术治疗的，手术通常将受损的晶状体取出，然后置入一枚人工晶状体。白内障手术可显著改善患者的视力和生活质量。

## 误区：等白内障“熟了”再手术

准确地说，白内障并不会像水果一样“熟了”。这是一个常见的误解，可能导致人们在对待白内障时采取错误的观点和行动。如果你怀疑自己可能患有白内障，或者出现了视力模糊、看东西有光晕等症状，应尽早咨询专业的眼科医生。早期的诊断和治疗是保护视力、提高生活质量的关键步骤，而不应等待白内障“熟了”再考虑处理。

推迟白内障手术可能带来多种问题：（1）视力下降：白内障会逐渐恶化，导致视力下降。推迟手术意味着视力可能会持续受损，进而导致难以清晰地看清周围的事物，影响日常活动和生活质量。（2）生活质量下降：视力下降会影响日常生活和

活动，如阅读、看电视、开车、户外活动等。还会让患者更加依赖他人帮助，无法独立完成许多活动，从而降低生活质量。（3）安全风险：视力下降会增加跌倒和受伤的风险，尤其是在不熟悉的环境中或在夜间。（4）眼部不适：随着白内障的恶化，可能会经历眼部不适，如干涩、疼痛、光敏感等症状。（5）眼健康风险：推迟手术可能会增加患者其他眼部问题的风险，如由于白内障引起的眼压升高，可能导致青光眼等。（6）手术难度增加：白内障发展到一定程度后，手术难度可能会增加，手术风险也会相应提高。（7）心理影响：视力下降可能会对患者的心理健康产生负面影响，如焦虑、抑郁等情绪问题。

## 早期行白内障手术早获益

早期行白内障手术可以带来多种好处：（1）视力恢复：白内障手术可以迅速改善视力问题，让患者重获清晰明亮的视野。术后许多患者能够看到更加清晰的世界，摆脱模糊和朦胧的视觉困扰。（2）提高生活质量：视力的恢复会显著提高生活质量，患者可以更好地参与社交活动、娱乐休闲、户外运动等各种活动，不再受制于视力问题。（3）恢复独立性：恢复良好的视力可以让患者独立完成日常任务，无需过多依赖他人的帮助。（4）减少安全风险：恢复良好的视力可以减少在户外和室内的意外风险，降低跌倒和碰撞的概率。（5）避免并发症：白内障可能会导致眼压升高，增加患青光眼等其他眼部问题的风险。早期手术可以避免这些并发症的发生。（6）手术风险较低：在白内障早期进行手术通常风险较低，恢复也较快，因为晶状体较软，手术操作相对容易。（7）防止进一步恶化：早期手术可以阻止白内障的进一步恶化，避免视力问题加剧，为你眼健康创造更好的未来。（8）心理健康：恢复视力可改善心理健康，减少因视力问题引起的焦虑、抑郁等情绪。

# 夏日炎炎 如何预防中暑

▲ 南方医科大学深圳医院 李艳霞

**大量喝水** 高温天气下，必须摄取足够的水分，不要等到口干唇裂才想起饮水。假如必须在高温的天气下完成体力运动或剧烈锻炼，那么每60分钟要饮2~4杯常温水（500~1000 ml），水温不能太高，并且要少量多饮。高温天气下，不能饮用酒精成分或高糖的冷饮，会导致过多的体液出现，并且还要避免饮用太冰冷的饮料，避免造成胃部痉挛。对一些必须限制液体摄取量的患者，高温时的饮水量要参考医嘱。

**补充盐分与矿物质** 大量出汗会导致身体中盐分和矿物质的流失。流失的盐分与矿物质需要获得补充以满足身体日常所需养分。假如要在高温天气下进行强体力劳动或剧烈运动，每60分钟饮用2~4杯常温但是没有酒精成分的饮料为宜（500~1000 ml）。运动饮料能够帮助大家在流汗时补充身体必需的盐分和矿物质。假如正处于低盐膳食阶段，在饮用冷饮或服食盐片以前，要咨询医师。

**膳食与休养生息** 应少吃高油脂的食物，膳食尽可能清淡，不能消化的食物会给人体带来极大的压力。然而应特别注意，高温天气下更要摄入充分的热能，补充蛋白质、维生素与钙。同时确保充分的休息时间，休息时要避免电扇或空调直吹。

**穿适当的衣裤并涂抹防晒霜** 在户外，要选择轻软、质地凉快的衣服。假如必须进行户外锻炼，要注意防暑降温。应准备一些宽款式的太阳帽等，并抹上防暑系数超过15的防晒霜。

**认真计划行程** 高温天气下要尽可能避免去户外。假如要在户外锻炼，最佳时间是早上或傍晚，而且尽可能在阴凉处锻炼或活动，太阳太大时尤其要注意此点。假如需要在高温天气下走路或运动，要循序渐进，逐步增大强度，让身体逐渐适应外界天气。当出现心跳沉重并且胸痛气短、头昏、意识不清醒、羸弱或昏倒的症状时，必须马上终止所有活动，快速寻找阴凉通气的地方休息。

**选择阴凉处预防中暑** 高温天气下要在室内休息。有条件的人可以在家里开空调

乘凉。假如家中并未安装空调，可到卖场、图书馆等公共场所乘凉。空调的送风功能强大，即使很短的时间都能达到解暑的目的。开电扇乘凉也能够短暂驱走炎炎夏意，但是只要外界温度提高到超过32摄氏度，电扇对消暑来讲就变得不太有用。用凉水冲洗身体或处于空调室中是最佳的降暑方式。要尽可能减少炉灶、微波炉的运用。假如必须长时间使用灶台、微波炉等，必须注意随时补充水分。

**结伴而行 相互关照** 在高温天气下工作，同事间要互相关心对方的健康情况。假如察觉有人中暑，要立刻采取应对措施。高温中暑能够导致人神志昏迷，严重时可能会丧失观感。夏日炎炎，提议超过65岁的老年人的家属或好友，至少每日电话确认老人的健康情况。

**关爱高危群体** 尽管所有人都可能中暑，但部分人群在高温天气下更易“中招”，因此要特别注意：（1）婴孩与幼儿被高温刺激的可能性更大，而且更要依靠别人的帮助来布置凉爽的环境并补充水分。（2）超过65岁的老人身体对气温改变的感受与反应相对较慢。（3）工作与锻炼强度太强的人会引起脱水情况，更容易中暑。（4）罹患冠心病、高血压或正在服用某类药物的患者，如服用抗抑郁药物、睡眠障碍、血压循环不畅的患者等。这部分人群被高温天气影响的概率较大。

高温天气下，对这部分中暑的高风险群体，每24小时确认1次其是否安全是必要的，密切注意其有没有中暑的情况。

**快速适应环境** 初夏的头波热浪会让大家的身体形成过重的负担，要让身体逐渐适应这样的改变。长期在空调房中工作、生活的人，要适度进入高温天气下缓一缓。在某个时段关闭一下空调，早上或傍晚到户外走动，如此有助于提高自身的耐热能力。假如必须要去更酷热的城市旅游或公务，那么用几天的时间适应要去的城市或地区的天气，之后再再进行剧烈锻炼或高强度的工作就会比较习惯。