

咸安区中医医院提醒

冬季 谨防脑中风“趁冷作乱”

●记者 夏咸芳

昨日,记者从咸安区中医医院内科门诊获悉,随着气温的变化,医院内头晕、头痛、肢体瘫痪、言语不清、身体麻木等中风病人一下子又多起来了。对此,咸安区中医医院内科主治医师樊晓君表示,冬季,是心脑血管意外发生的高发季节。立冬后,昼夜温差骤增,容易造成人体血管收缩异常,发生中风意外。此外,低温可使体表血管的弹性降低,外周阻力增加,血压升高,进而导致脑血管破裂出血,而本身就有血管狭窄病变的老年患者,易引起脑供血不足,引发脑中风。

他提醒,对于中风患者来说,时间就是生命,6小时内为“黄金抢救期”,一旦发现有关中风的“危险信号”,应及时就医。

■什么是脑中风

樊晓君介绍,脑中风,是一种脑部疾病,也叫脑卒中或脑血管意外,是由脑部血管病变引起血液循环问题而引发的脑功能障碍。一般分为缺血性和出血性两种,分别约占全部脑血管疾病的70%和30%。缺血性脑卒中即人们常说的脑梗塞,出血性脑卒中就是所谓的脑出血。前者就好比下水道堵住了,后者就好比水管破裂。可导致肢体瘫痪、言语障碍、吞咽困难、认知障碍、精神抑郁等症状,具有发病率高、死亡率高、致残率高的特点。

他表示,脑卒中的危险因素分为不可干预性和可干预性两类。不可干预性危险因素包括年龄、种族、遗传因素等。可干预性危险因素是脑卒中一级预防的主要内容,包括高血压、糖尿病、血脂异常、心脏病、吸烟、酒精摄入、饮食、超重或肥胖、运动缺乏、心理因素等。其中,一级预防是降低脑卒中发病率的根本措施。从临床观察来

看,不管是老年人还是中青年,都可能发生卒中,而相比老年人,年轻人更容易对个人健康问题掉以轻心。

■及时预防是关键

“一旦发生脑卒中也就是脑中风,基本上无法逆转,也就是说一旦发生,是绝对不可能恢复发病以前的正常状态,多少都会留有后遗症,因此积极预防脑中风的发生至关重要。”樊晓君称,目前,我国对脑卒中的预防遵循三级预防措施,一级预防即针对有高血压、高血糖、高血脂以及吸烟、喝酒等具有脑卒中危险因素的人群进行筛查,增强他们的危机意识,积极配合治疗,及早消除致病因素。二级预防是针对已发生过一次或多次脑卒中的患者,给予早期诊断、早期治疗,防止严重脑血管病发生,同时患者要按时吃药进行预防。三级预防即对已患脑卒中的患者加强康复护理,防止病情加重。

他表示,脑卒中可防可治。早期



积极控制脑卒中危险因素及规范化开展治疗,可有效降低脑卒中的发病率、复发率、致残率及死亡率,并改善脑卒中的预后。需养成良好的生活和饮食

习惯,定时到医院检查,同时要远离烟酒,控制体重,加强体育锻炼,这样才能有效预防脑卒中的发生,保持健康的身体。

..... ■相关链接 急性卒中快速识别方法

- 1:代表“看1张脸是否对称(如口眼歪斜)”;
 - 2:代表“检查2只手臂是否有单侧无力的情况”;
 - 0:代表“聆(0)听患者讲话是否清晰”。
- 若有以上1—3任何一项,怀疑脑

卒中,不论病情轻重,都要尽快送医院诊治。缺血性脑卒中,发病6小时内是黄金治疗期,常采用静脉溶栓或动脉取栓的方法治疗,越早治疗效果越好。少部分缺血性脑卒中患者发病6—24小时也能通过动脉取栓取得好的疗效,但同样需要尽早治疗。

咸宁爱尔眼科医院提醒

冬季小心干眼症“来袭”

●记者 夏咸芳

家住温泉书台街的刘女士,最近早上起来总感觉眼睛睁不开,一睁开眼睛就要流眼泪。对此,咸宁爱尔眼科医院干眼门诊主治医师刘五洲表示,这是“干眼症”的典型性表现,迁延不愈,有可能造成眼部其他组织病变,最终影响视力。

■干眼症不容忽视

刘五洲介绍,干眼症是一种眼部不适和眼表组织病变引发的多种疾病的总称。在我国的发病率为20%至30%,女性略高于男性,老年人高于年轻人。正因为泪液不足,对外界刺激非常敏感,反而会刺激眼泪异常分泌,所以常常流泪也是干眼症的一种表现。

干眼症是指泪液质或量异常或动力学异常,导致泪膜稳定性下降,并伴有眼部不适或眼表组织病变等多种疾病的总称,又可以叫做角结膜干燥症。干眼症常见的症状是眼部干涩和异物感,其他症状有烧灼感、痒感、畏光、充血、痛、视物模糊、易疲劳、黏丝状分泌物等,较严重者眼睛会红肿、充血、角质化、角膜上皮破皮而有丝状物黏附。这种损伤日久则可造成角结膜病变,并会影响视力,甚至致盲。

他表示,目前,干眼症已经成为临床最常见的眼科疾病之一,患病率达10%以上。虽然发病率如此之高,但社会对干眼的认识严重不足,很多人以为随使用点药,休息一下就可以了,

孰不知,病情可能一直在悄悄加重。少数严重的干眼症,尤其是合并有全身免疫性疾病的干眼症有可能发生角膜炎、角膜溃疡,导致视力下降。如果不加以注意,使眼睛经常处于干燥状态下,将会引起角膜上皮细胞的脱落,发生器质性病变,使视力严重受损,甚至失明。

■四招预防干眼危害

“预防干眼可以采用多眨眼、蒸熏眼、勤喷水、常按摩四种方式来进行缓解。其中多眨眼可以促进泪液分泌,并将泪液均匀分布于眼球表面,保持眼部湿润。眨眼次数少了,直接导致泪水的量减少,而暴露在空气中的泪膜会快速蒸发,失去对眼球的保护力。”刘五洲建议,长时间用眼人群,可以经常使用保湿喷雾,在眼睛觉得干涩的时候对着眼部喷一下,可以有效地缓解干眼症状,有条件的可以选择将人工泪液也加入其中,效果更好。

此外,要注意眼部休息,每隔1小时要让眼睛休息10分钟。如闭目养



神,嘹望远处,或看看绿色植物、图片等。同时,市民还可采取用热毛巾敷眼或穴位按摩法,如按摩眼睛周围的睛明穴、丝竹空穴、四白穴、攒竹穴、太阳穴等方法来加强眼部锻炼,防止干眼症的发生,对假性近视或预防近视眼度数的加深也有好处。

■切勿盲目就医

刘五洲建议,如果出现类似干眼症的症状,最好及时到专业眼科医院就诊,医生会通过专业检查进一步确定治疗方案。

目前,咸宁爱尔眼科医院干眼门诊临床率先推出眼部SPA、IPL激光等疗法,并可以采用配合热敷和睑板腺按摩及疏通等有效治疗。该门诊针对干眼症的不同程度和类型,量“眼”定制治疗方案。如,眼部SPA疗法,针对各型干眼及视疲劳人群及脂质缺乏型干眼,采用营养药物,结合超声雾化及

香薰,让患者在身心放松的同时眼部也得到充分舒缓,缓解眼干涩、痒、疲劳等不适,还有睑板腺按摩能为睑板腺阻塞患者提供热敷、按摩、疏通等理疗方案,改善睑板腺功能,解决大多数干眼患者油脂分泌不足问题。IPL强脉冲激光治疗技术,则针对睑板腺功能障碍型干眼光热作用的光子能量穿透表皮直接加热睑脂,彻底疏通睑板腺堵塞,缓解干眼症状。光化学效应精确“引爆”血红蛋白封闭毛细血管,抑制炎症因子传播。同步杀灭微生物(细菌、蠕形螨),消除睑板腺功能障碍的病因。光生物调节作用刺激细胞复苏萎缩的睑板腺,恢复睑板腺功能。医生对治疗区域皮肤进行照射后,IPL能封闭眼睑周围异常毛细血管,活化睑板腺腺体功能,减轻睑板腺炎症,同时有杀菌和除蠕形螨的作用。

刘五洲提醒干眼患者,上述治疗方案均应在专业眼科医生的指导下进行,切勿盲目就医,耽误病情。