

# 警惕高血压引发脑出血

低盐低脂合理饮食控制血压

## 诊室故事

患者小刘今年38岁，做销售工作。平时早出晚归，经常参加各种应酬。他很少参加体育活动，用他自己的话说“有点时间都陪合作伙伴抽烟了”。几年前单位体检检查出有高血压，医生告诫说虽然轻微，却不可大意。小刘自恃年轻体壮，并没有放在心上，甚至连吃降压药都不以为意。一个多月之前下班回家，突然觉得头晕恶心，家人见状就带他去医院就诊，还没等医生检查就突然瘫倒在地。医生赶紧将其推往急救室，经过检查确诊为高血压脑出血。



## 建议

### 合理饮食可控制血压

健康合理的饮食可以说是和降压药并驾齐驱，特别是已经患有高血压和高血压易发人群，合理膳食非常重要。至于血压到底能不能吃下去，我不敢打包票，但是可以肯定的是合理饮食能够控制血压。

●“控盐”每人每日摄入的盐最好不要超过6克，但是绝大部分人都做不到。这里有个无需计量的小窍门，只要每次放盐的时候，先比平时少放1/3，坚持养成习惯后可再降1/3，如此就基本达标了。

●“少肉”其实古语里约定俗成的食肉方式倒是可以说：“吃四条腿的不如两条腿的，吃两条腿的不如没有腿的。”当然，为了健康不得不吃也要少吃。

●“高钾”的血压是与钾的排泄成反比的，钾还能够对抗钠产生的不利作用，尤其是那些对盐敏感的人，提倡多吃含钾高的食物，如绿豆、海带、菠菜、西瓜和柠檬等。

这是为一名中轻度高血压患者制定的食谱，可全面理解“黄金准则”。(一位身高1.6米左右的普通中年女性，大家可根据自己的具体情况适当增减食量。)

早餐：一两花卷，一两绿豆燕麦粥或半斤豆浆；

午餐：一两米饭，半斤拍黄瓜，一两清蒸鱼，一两海带汤，半斤苹果或者香蕉；

晚餐：一两窝窝头，一两玉米粥或豆浆，半斤白菜炖豆腐。

这个食谱可以用一句话概括：有粗有细、不甜不咸、三四五顿、七八分饱(吃饭要粗细均匀，口味温和，少食多餐，不宜过饱)。专业角度解释就是“四低一高”：低热量、低胆固醇、低脂、低糖、高纤维素。(只要是新鲜蔬菜，种类可以丰富一些，每天调换。高纤维的食物，主要包括一些粗粮，如大豆、燕麦、荞麦、玉米等。

(本报综合)

## 有问有答

### 1.高血压脑出血是种什么病？

脑出血是一种常见的脑血管疾病，也就是大家常说的“脑溢血”，该病发病率和致残率都很高，急性期病死率更高。引起脑出血的原因有很多，在中老年人群中最常见的病因就是高血压。如今青壮年高血压脑出血的发病率也大幅提升，须引起足够的重视。

### 2.高血压为什么会引发脑出血？

当下脑出血病的发病率越来越高，而且有明显的年轻化趋势，究其根本是越来越多、越来越重的危险因素，比如吸烟、饮酒和高血压等，其中最重要最常见的就是高血压。积极降压能够从源头上预防脑出血的发生。

### 3.长期的高血压可导致颅内小动脉变性，逐渐形成微小动脉瘤，当血压急剧升高时，血液可能就会从血管壁渗出或直接“顶”破动脉瘤壁，此时大量的血液会“冲”进脑组织，而脑组织又是松软结构，最后就会形成血肿。

需要注意的是，长期高血压可加速脑动脉管壁发生粥样硬化，特别是高血压患者合并有高血脂时，更容易引起脉粥样斑块破裂、血小板黏附，导致血栓形成，最终引发另外一种严重的疾病——脑梗塞。

### 4.高血压脑出血有前兆吗？

有些高血压脑出血患者在发病前并无明显异常，不过也有一部分患者会出现诸如头晕、头痛、恶心等症狀，此时若测量血压可显著高于平时。对于高血压患者来说，一定要密切注意可能出现的征兆。

高血压脑出血可发生在颅内不同的出血部位，出血量多少不一，因此不同的患者表现出来的症狀也是不尽相同。

不过有些症狀是雷同的，如言语不清或不能言语、口角歪斜、一侧肢体麻木、头痛、剧烈恶心呕吐等，一旦发现类似情形，则要警惕脑出血，必要时迅速就医来处理。

### 4.发现疑似脑出血的病人怎么办？

如果身边的高血压患者出现了疑似脑出血的症狀，作为施救者切忌“手忙脚乱”，而是应该努力做好如下几个方面：立即拨打120急救电话；患者如有呕吐，需将其头部摆为侧位，如果口腔内有呕吐物，应想办法掏出，以防止窒息；患者出现抽搐等癫痫症狀时，要为患者解开衣扣，帮助其平卧；有条件的话，可为患者测量血压。

5.既然是高血压脑出血患者，发病后就应当赶紧降压，所以喂其降压药是否可行呢？

答案：否。一方面，脑出血患者可能已经丧失了吞咽功能，强行喂药容易引起窒息而危及生命；另一方面，看似“高血压脑出血”的症狀，还有可能是“高血压脑梗塞”，此时做降压处理会适得其反。因此，先不要忙着“喂药”，而是做好上述工作，等待专业的急救人员来处理。

答案：否。一方面，脑出血患者可能已经丧失了吞咽功能，强行喂药容易引起窒息而危及生命；另一方面，看似“高血压脑出血”的症狀，还有可能是“高血压脑梗塞”，此时做降压处理会适得其反。因此，先不要忙着“喂药”，而是做好上述工作，等待专业的急救人员来处理。

答案：否。一方面，脑出血患者可能已经丧失了吞咽功能，强行喂药容易引起窒息而危及生命；另一方面，看似“高血压脑出血”的症狀，还有可能是“高血压脑梗塞”，此时做降压处理会适得其反。因此，先不要忙着“喂药”，而是做好上述工作，等待专业的急救人员来处理。

## 季节变换谨防皮肤过敏

本报讯 记者陈希子报道：近日，家住温泉花坛社区的年轻人小冯觉得“痒痒”，随手挠了几下，手臂居然起了红色小疙瘩。医院诊断才知，小冯是季节变换引起的皮肤过敏。

花坛社区卫生服务中心相关负责人介绍，每逢气候转换、昼夜温差悬殊大，或秋冬季节气候干燥，许多人常会发生皮肤过敏的现象。由于种种环境因素，空气中散

布的细菌孢子和花粉等致敏物质也会使人引起鼻塞、打喷嚏、喉咙发痒、眼皮肿胀等现象。致使出现过敏症狀。

当发生过敏后，要避免抓挠，防止引起细菌感染。要及时口服或肌注各种抗过敏药物，同时可给予一些相应的外用药物，如炉甘石洗剂或激素外用药等。过敏体质的患者，家中可备一些常见的抗过敏药，如扑尔敏、氯雷他定等。但如果出现较重的呼

吸困难甚至发生休克，则需紧急到医院进行处理。

已经过敏的患者，外出时尽量做好防护，在春季尽量减少户外活动，避免到花粉、柳絮较多的地方去。尽可能少吃海鲜、高蛋白发物。保持室内温度、湿度，穿纯棉、柔软、宽松的衣服。注意房屋通风透气，勤洗勤晒被褥床单、枕头等，清理致敏原聚集的地方。

需要注意的是，很多女孩子为了美丽，尽管皮肤不适，仍然频繁护肤或涂抹化妆品。要维持好皮肤的屏障功能，涂擦功能单一的保湿型护肤水乳即可，避免症状加重。

## 生活顾问

## 赤壁市国有建设用地使用权网上挂牌出让公告

赤壁网挂 G[2019]30号

根据《中华人民共和国土地管理法》、《招标拍卖挂牌出让国有建设用地使用权规定》、《咸宁市国有建设用地使用权网上挂牌出让规则》等有关规定，经赤壁市人民政府批准，湖北省赤壁市自然资源和规划局定于2019年5月6日至2019年12月6日在省网上交易系统公开挂牌出让赤壁网挂 G[2019]30号国有建设用地使用权，具体承办，现就有下列事项公告如下：

一、网上挂牌出让地块的基本情况和规划指标要求

宗地号	用地位置	面 积 (m <sup>2</sup> )	规 划 容积 率	建 筑 密度	建 筑 限高	土 地 用 途	出 让 年 限	约 定 土 地 条 件	竞买 保 证 金 (万 元)	网 络 起始价 (万 元)	增 值 率 (万 元)
赤壁市赤马港办事处 30号	赤马港办事处 社区	27331.62 (折14亩) 次一等地块	>1.0 40%- 60%	< 15%	< 25 米	工业 用地	50年	现状 土 地 条 件	237	474.42	10

备注：出让地块的详细规划条件以赤壁市城乡规划局出具的《规划设计条件通知书》为准。

二、竞买人资格及其他要求：中华人民共和国境内的自然人和其他组织均可申请参加竞买(法律法规另有规定的除外)，均可通过网上竞拍报价竞价。申请人可单独申请，也可以联合申请。凡符合《国有建设用地使用权出让合同》的竞买人，参加竞买须提出竞买申请，并提供竞买须知中要求提供的相关文件资料。

三、本次国有建设用地使用权网上挂牌不设底价，按照价高者得原则确定竞得人。

四、本次国有建设用地使用权网上挂牌出让在互联网上进行，即通过湖北省赤壁市国土资源网上交易系统进行。凡办理数字证书，按要求足额交纳竞买保证金的申请人，方可参加网上挂牌出让活动。

五、本次网上挂牌出让的详细资料和具体要求，见《咸宁市国有建设用地使用权网上挂牌出让规则》、《咸宁市国土资源网上交易操作说明》和《赤壁市国有建设用地使用权网上挂牌出让须知》，有意竞买人可登录咸宁市国土资源网上交易系统（<http://229.139.108.3/>）进行查询。

## 遗失公告

咸宁太平洋保险公司以下

从业人员执照与保证金条遗失，特

声明作废：

姓名 身份证号码

金亚均 42232519701133841

程君瑞 422325196109223234

胡定芳 422325196109223234

张 青 422322198305075320

陈 威 422301198602220537

熊 锐 422301198303112974

刘 黄 422301198206131540

黄 露 422301198201085944

王素芬 422301197909163444

张 强 42230119781020952X

刘 涛 422301197802020017

毕亚红 422301197508180546

周祥宏 422301197201203134

成春英 422301196502065724

易 婧 421223199303283243

何 丹 421202198909062967

徐 瑶 421202198402200566

周 娜 420881195831042941

李 丹 421202199210083006

金学林 420281198209030854

张圆圆 420621198605100919

马四红 422301198412303008

刘桂华 422301198411092007

曹升根 422301197502106713

魏晓红 422301197307191521

陈秀珍 422322198209216322

黄朝海 422301197010188676

谭传林 421224199110140652

陈 静 420222199105162849

刘 动 420222199105162849

黄柳平 422301198703082276

李春红 422301197007151093

肖 娟 421202199204143585

张 燕 422322198111296325

甘爱民 420106119711113226

胡定芳 4223011986910124732

冯美玲 422301197010015340

熊建宏 422301198704230066

熊家媛 422301198704230066

杨 静 52213010198704061668

孟红霞 420620197403045026

胡小燕 422301197009200521

黄朝海 422301197010188676

姜治义 422326197308110008

周 娜 422301197010188676

李 娜 422301197010188676

周 娜 4223011