

值班主任·陈玲 编辑·刘威 版式·蔡廷 校对·金鑫 王慧娟

世界卒中日

秋冬脑卒中多发

有这几种症状立刻拨打120

记者 刘威



一到秋冬,我们的面部皮肤以肉眼可见的速度变得越来越干燥,所以要特别注意皮肤的保湿与补水。同时,也不要过度清洁皮肤,以免破坏皮肤表面的天然油脂层,造成皮肤屏障受损,加重干燥症状。

很多女性都有定期深度清洁的习惯。她们认为,如果不将隐藏在毛孔里的脏东西和油脂去除,毛孔会粗大,脸上会长痘,有些人甚至一周多次去角质。但其实因为去角质过度,也让皮肤越来越敏感,深度清洁的效果没有那么如意,对皮肤的伤害真的很大。

首先,清洁的目的只是将我们脸上的灰尘、汗水等排泄物、化妆品的污染物或残留物等脏东西清洗干净,并不是要将脸上的油脂全部清洗掉。我们皮肤上的油脂,是维持皮肤微生态环境平衡的重要成分,过度清洁后腺体就会受到刺激,每受到一次强烈刺激,就会更加强烈地分泌油脂,皮肤反而会越来越油。

另外,频繁地深度清洁,会破坏皮肤最外层的角质层,我们皮肤85%的保湿功能靠角质层在维持。如果角质层去除过多,皮肤就会异常干燥,皮肤的敏感性也会加强。同时,皮肤的角质层一旦被破坏,外界的很多东西比如灰尘等,就会侵入我们的皮肤表面,引起很多的皮肤问题。

记者 刘威



脑卒中,俗称中风,它常常来得悄无声息,有时前一秒人还好好的,下一秒就晕倒不省人事。脑卒中有着高死亡率、高致残率和高复发率等特征,患病后还常常会伴随着瘫痪、失语、感觉障碍等后遗症,严重影响生活质量。

2024年10月29日是第19个“世界卒中日”。在此,宁夏回族自治区人民医院宁南医院副院长、神经内科主任医师许东提醒,秋冬时节,天气变化无常,有时气温会骤降,高危人群需警惕脑卒中的发生。



本版图片均为资料图片

1 识别脑卒中的蛛丝马迹

上周二,家住金凤区华雁湖畔小区的何叔早上出门遛弯,突然感觉头晕、走不稳。“当时以为是没吃早饭低血糖犯了,就没放心上。”让他没想到的是,第二天症状持续加重,右侧手脚无法动弹,说话也含糊不清,家人慌忙将他送到医院急诊。经检查,何叔有明显的脑卒中症状。

“脑卒中分为出血性和缺血性两大类,缺血性脑卒中是由血栓堵塞脑血管引起的,脑出血是脑血管破裂了,脑内血管破裂才会有明显的头痛表现。因此,不要以为没有头痛就不是脑卒中。”许东提醒,有的脑卒中患者在发病时,会出现一侧肢体麻木、无力,或是眼睛模糊等不适,常常不

以为然,特别是在冬季更容易被误认为是天气寒冷导致的身体僵硬,很多患者因此延误了最佳治疗时间。

其实,及早发现脑卒中的蛛丝马迹并不是很难。“识别脑卒中典型症状,请大家记住‘120’口诀,‘1’是指看一张脸,即看他的额纹是否对称,有的人会出现口角两边不对称或一边的额纹变浅。‘2’是两只胳膊或两条腿,看他走路是否发飘,一侧胳膊或者腿脚是否无力。‘0’是指聆听说话,看他是否有口齿不清或词不达意的情况。只要有其中一项表现,就应赶快拨打120,尽快赶到具备脑卒中救治条件的医院进行抢救。”许东支招说。

2 短暂失忆,也要警惕“小中风”

67岁的张阿姨最近经常“健忘”,有时出门回来走到小区门口,突然脑子一片茫然:“我走到这里来干什么?”还有一次,张阿姨坐公交车出门,上车时明明想好了要去哪里,可刚坐了两站却突然忘记自己要在哪下车了。由于每次忘事后,总是过几分钟才能想起来,所以张阿姨一直没在意。直到有一天,张阿姨脑梗发作被送进医院,她这才意识到短暂失忆

原来是脑梗的前兆。

“不少患者‘大中风’发作之前都发生过‘小中风’,也叫轻型卒中。比如:一过性头晕头痛、一过性视物不清,短期说话不利索,流口水、一过性单侧肢体麻木等。短暂失忆但意识清楚,也是预兆的一种。”许东提醒说,因为“小中风”没有典型的脑卒中症状,容易被忽略。如果没有及时干预,也可能会演变成危险的脑卒中。

3 出现症状不要等,及时就医

许东指出,一旦有脑卒中的信号,不要有“在家缓缓看”的想法,即使是在夜里,也要及时就医。脑卒中若得到及时救治,救命的同时还可减少后遗症。

“脑卒中发生后越早就医,死亡率和致残率就越低。脑梗死患者的黄金治疗时间是发病后3~6小时

内,如果能及时给予溶栓治疗或将脑血管内的血栓取出,就可以使患者最大程度避免致残或致死。”但许东同时也强调,“即使错过了黄金救治时间,也一定要尽快到医院就诊,因为,有些患者发病24小时内仍然有希望进行取栓手术治疗。”

4 脑卒中发病呈年轻化

值得注意的是,近年来,脑卒中的发病呈现年轻化趋势,四五十岁甚至二三十岁的患者并不少见。

“年轻人患脑卒中,往往与一些不良生活习惯有关系,如熬夜、吸烟饮酒、饮食结构不合理、缺乏体育锻炼等。还有的患者是因为工作压力大、肥胖或者有高血压、糖尿病、高血脂等基础疾病。”许东分析说,一些特殊情况也可能诱发年轻人患脑卒中,如心脏卵圆孔未闭、脑部血管畸形、动脉夹层等。

“我曾接诊过一位30岁的年轻人,体型非常胖,来就医时已出现了典型的脑卒中症状:他突然出现一侧肢体麻木、无力,嘴歪、说话不清楚。询问他的家人后得知,这个小伙子平时工作压力很大,作息时间不规律,经常熬夜加班,还特别爱吃高油、高盐、油炸的食物,平时拿饮料当水喝。经过我们的检查,他的血压和血糖均已远远超过正常值,但他自己竟然都不知道。”

特别提醒 高血压没症状也要吃药

许东还着重强调控制好血压、血糖对预防脑血管病的重要性。有一些高血压患者,平时没有明显不适感,只是在血压非常高时才会有头晕、头痛等症状。于是,有些人认为血压高一点没关系,只要没有症状就可以不用药物治疗。“这种想法是错误的。等到高血压出现头晕等症状时,这时血管已经硬化,斑块已经形成。无症状高血压的患者很多都是突发脑血管意外,送入医院才发现血压过高。”许东介绍。

小贴士 防复发也很重要

经常有中风患者询问医生,出院后中风是不是就完全好了?对此,许东表示,中风患者出院后并不是高枕无忧了,采取措施预防复发是非常重要的。许东介绍说:“发生中风后,有一部分病人可能反复发作,大脑的功能受损更加明显。发生过中风的患者,首先应按照医嘱,长期坚持服用药物,最常用的药物如抗血小板药、降血脂稳定血管斑块药物等。另外,还应定期复查,判断病情,调整治疗方案。日常生活中,还要注意戒烟戒酒,生活规律,避免劳累等。”