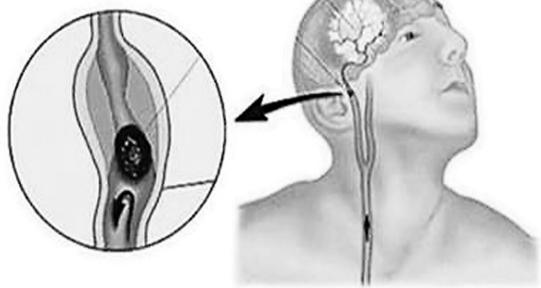


# 脑梗并非悄无声息

一旦头部有这四种表现,建议尽早查一下脑CT



脑梗是一种发病很急的脑血管疾病,发病原因是大脑的某一根血管发生了堵塞,造成了脑组织的缺血、缺氧,从而造成一系列的脑组织功能障碍。

脑梗具有很高的致死率、致死率和复发率,一旦发生,给家庭和自身带来的危害是巨大的。

其实,脑梗塞发病前并非悄无声息,是有一些迹象可寻的。

## 有四种表现应提起注意

一旦头部有下列四种表现之一,建议尽早查一下脑CT:

### 表现1.头痛加重

在发生脑梗的患者当中,有70%的人在发病前会出现头痛

加重的症状,且发病越来越频繁。还有人会出现抽搐、昏迷、嗜睡等,甚至用力咳嗽都会加重头痛,一旦发生昏迷,脑梗就很容易上身。

如果你长期头痛,且近期出现以上表现,一定要警惕。

### 表现2.舌头发硬

这种症状的持续时间通常不超过10分钟,然后短暂消失,随后可能直接导致脑梗塞。此时,建议患者及时去医院进行检查。

### 表现3.打哈欠,流口水

临床上的数据显示,大约80%的脑梗患者发病前都会出现哈欠不断的表现,通常还伴随着睡觉时单侧流口水的表现。这些症状一般会持续一周左右的时间。这是脑供血不足和供氧不足导致的。

### 表现4.眼前发黑

发生这种情况的原因,很可能是脑干、小脑和脑桥中出现了血栓。一般眼前发黑的情况具有较为短暂的特点,一般持续几分钟或者是几秒钟。

这是一种暂时的视力损害,通常不会留下后遗症,但这往往是脑梗发生前较为明显的征兆,应该引起重视。

## 测测自己有无血栓

发生脑梗,一个最主要的诱因就是——身体有血栓。

### 测试1.泡脚法

打一盆热水,温度在40多摄氏度即可,水位最好没过脚脖子。过一分钟左右,观察自己的双腿和双脚。

如果下肢很快就能感觉到温度,就说明血管的功能比较好,血流较为通畅;如果迟迟感觉不到水温,下肢仍然是冰凉、发白的状态,就说明血液的流动性比较差。

此时,很可能是出现了下肢

静脉血栓,建议进行检查。

### 测试2.握拳测试

双手握拳30秒,打开后,观察手掌的颜色变化的速度。

如果打开手掌后手掌很快就会恢复到原来的颜色,就说明血管比较健康,弹性很好;如果超过了30秒还没有恢复,就说明可能出现了动脉硬化。

动脉硬化是导致血管出现堵塞或脑出血的重要因素。

### 测试3.摸脚背测试

方法是把手指轻轻搭在脚背部最高点正中间的位置,感受脉搏。

此方法主要是通过感受脚背脉搏的强弱来判断有无血栓。如果两只脚脉搏的强弱不一样,原因通常是下肢动脉硬化;如果两侧脉搏同时变弱,就可能是比双腿更高的位置出现了动脉硬化或狭窄。

## 控制好两件事

### 1.控制盐分的摄入

现在很多老年人年轻时生

活都比较困难,咸菜是他们每餐必备的菜品。尽管现在生活改善了,可是很多老人还是改不掉重口味的饮食习惯。

长期的高盐饮食,是引发高血压的重要原因,而高血压,更是无时无刻不在考验着每一根血管。一旦血压突然升高,就容易引发脑出血,有致命的风险。

### 2.控制情绪

现代人的生活压力普遍都很大,房子、车子、票子使很多年轻人每天都处于紧张的状态,难以调节。

研究发现,人如果长时间处在紧张、压抑或者疲劳的状态中,就有可能引起血管痉挛的发生,阻碍了人体正常的血液循环,最终诱发血栓。生活中,很多人脾气急躁,遇到事情,情绪不能控制,就会造成血压的猛然升高,从而诱发心脑血管疾病。因此,在生活中应尽量保持心情平静,不要大喜大悲。

据“健康中国”

# “七分饱”可逆转细胞衰老

卡路里限制(即节食)被证明在多个物种中能延缓衰老,具体分子机制并不明确。近日,《细胞》发表的我国学者的研究表明,超过1/2的衰老细胞和1/4的衰老基因能被“七分饱”逆转。

中国科学院动物研究所刘光慧研究组、曲静研究组、中国科学院基因组研究所张维钧研究组及美国索尔克生物研究所等研究团队用大鼠做试验,将一批实验大鼠分为3组:年轻任意进食组、年老任意进食组、年老节食组。后者从中年开始对大鼠进行“七分饱”(70%的卡路里摄入量)干预,持续节食9个月。论文通讯作者之一、中国科学院动物研究所研究员曲静介绍说,这相当于人类从中年(约40岁—45岁)开始节食,一直持续到70岁。

“我们分别对3组大鼠的

皮肤、主动脉、棕色脂肪、白色脂肪、肝脏、肾脏、骨髓这7种组织中取到的细胞进行单细胞测序,对脑、骨骼肌这两种组织的不同细胞进行单细胞核测序。”曲静介绍,他们通过高通量单细胞测序技术对细胞逐个摸底,弄清了9大组织20万个细胞衰老是什么样。此次绘制的细胞图谱中涉及到的细胞类型有百余种,是首个针对哺乳动物衰老和节食的跨多个器官的单细胞转录组图谱研究。

通过“老少比”,科学家发现:促炎细胞比例的增加,半数以上可被节食抑制。炎症相关基因表达上调,节食可逆转1/4的基因表达变化。节食还可抑制老年细胞通讯超载。

在数据挖掘中,研究团队看到了多种基因的变化,结合此前的科研积累,他们发现了两个有潜在应用价值的基因。

“S100a8等炎症相关基因在衰老大鼠的40余种细胞中表达上调,而节食能够在30多种细胞类型中抑制这种变化。S100a8蛋白的血清含量也随衰老显著上调,且能够被节食逆转,这说明该蛋白可作为衡量机体衰老程度的潜在分子标志物。”论文通讯作者之一、中国科学院北京基因组研究所研究员张维钧介绍,团队还发现:衰老导致Ybx1基因在多种细胞类型中的表达下调,而节食可以在超过20种细胞类型中逆转这种变化。

据介绍,这项研究由中国科学院动物所、中国科学院生物物理所等多个机构合作完成,并获得了国家科技部、国家自然科学基金委员会、中国科学院和北京市等项目资助。

据《科技日报》

# 戴口罩皮肤疼痛怎么办

疫情期间,有的人戴口罩后会皮肤疼痛,这时应该怎么办呢?

### 换掉N95口罩

N95口罩虽是防护新冠病毒的首选,但在超市、交通工具、办公室、空旷的室外等人群不太密集的场所,佩戴一次性医用口罩就足够了。N95口罩会将面部皮肤勒得比较紧,容易造成破损,而一次性医用口罩对于皮肤的压迫力度较小。若耳后皮肤破损严重,可以选择头戴式口罩,以减少对耳后皮肤的摩擦及压迫。

### 适量减少口罩佩戴时间

根据所处环境,可以适当减少持续佩戴口罩的时间。在人员相对固定、人群不密集的场所,可适度变换口罩位置,给局部皮肤减压;卫生条件许可的前提下,每2小时—3小时可以摘下口罩休息一会儿,缓解局部皮肤压力。

### 涂抹润肤乳

佩戴口罩前,在接触口罩的部位涂抹润肤乳,可以减少口罩对皮肤的刺激。

### 选择合适的口罩尺寸

一般口罩都有S、M、L三个尺寸,可以根据脸和头的大小,选择合适的口罩尺寸。在佩戴口罩前,调整好口罩的松紧,避免口罩的松紧带因太紧而在脸上产生压痕。

据“科普中国”



# 何以报德 唯有报德

报德老酒,清香型46度,是白酒最古老的香型。它纯粮酿造,传统固态发酵,并以老酒、老味、老口感,清爽醇厚,好喝不伤身,入胃不上头的特点著称。



沧州本土原酒 | 报德老酒  
询酒热线:15612738988