



久坐不动、工作时长 24岁男子一周遭遇两次脑梗



“24岁男子一周脑梗两次”的经历引发很多人关注。这名浙江杭州24岁男子在一家互联网公司做程序员,长得瘦瘦高高的,一直以来身体都挺健康,但一周内遭遇两次脑梗住院治疗。

男子一周两次脑梗

男子回忆,第一次发病是在白天,突然出现像针扎一样的头痛、说话不清的情况。

随后,他被同事送到医院急诊。医生检查后,发现他的脑基底动脉闭塞、左侧椎动脉局部重度闭塞,也就是人们常说的“脑梗”。好在就医及时,医生立即给他进行了颅内血管取栓术,成功开通了闭塞部位。

然而,就在男子出院后没几天,他再次脑梗了。这次事发夜晚,他突然瘫倒在地,一侧肢体偏瘫,口齿不清,等到被家人送到急诊时,已经有点意识不清了。医生检查后,发现他的基底动脉再次有闭塞倾向,立即对他进行了支架手术。

医生表示,脑梗过的人发生二次脑梗的概率本就比一般人要高,但患者短时间内两次脑梗发作,考虑还是可能存在血管炎症等问题。

医生介绍,过度疲劳、长期作业、熬夜、肥胖、高血压、炎症感染等因素,都会让身体处于高凝状态,也是形成血栓的重要原因,更易发生脑梗。

程序员的工作每天久坐不动,工作时长,熬夜也是家常便饭,长期作息不规律,发病前患者在单位加班工作,每天都睡眠不足,跟脑梗相关的高危因素基本都占了。

4种状态是血液黏稠的征兆

一般来说,出现以下4个预警信号,就说明体内血液黏稠度可能偏高了:

信号一:晨起时头晕,晚饭后清醒

临床观察显示,血液黏稠度高的人,早上起床后,会感到脑袋晕乎乎的,没有力气,没有睡醒后神清气爽、精力充沛的感觉。等到晚饭后,精神状态反而最好,有的人甚至到了半夜都没有困意。

信号二:午饭后犯困,须立即睡觉

正常人吃过午饭后,都会有困倦感觉,但可以忍受。血液黏稠度高的人在午饭后马上就犯困,睁不开眼,要立即睡觉,否则全身不适,整个下午都无精打采。如果睡上一会儿,精神状态就明显好转。这是因午饭后血液循环在加速,血液黏稠度高的人,大脑血液供应不足症状更加明显。

信号三:下蹲时气短,肥胖者居多

血液黏稠度高的人群中,肥胖者居多,这些人下蹲比较困难,甚至因过度肥胖而无法蹲着干活,一蹲下就感到胸闷气短、呼吸不畅。人体下蹲时,回到心脏的血液减少,加之血液过于黏稠,导致血液循环不足,氧气与二氧化碳不能完成交换,从而引起呼吸困难、憋气等机体缺氧现象。

信号四:视力突然模糊,看不清东西

有些人平时视力还可以,但常出现短暂性模糊,严重时甚至突然看不清东西,该情况普遍发生在65岁以上老年人身上。随着年龄增长,大多数老年人血液黏稠度偏高,血液流通不顺畅,营养物质和氧气不能及时供给视神经,导致视神经和视网膜暂时性缺血缺氧,医学上称

为阵发性视力模糊。

远离血液黏稠做好6件事

1.平时喝好“三杯水”

不要等到渴了再喝水,当人感到口渴时,其实机体已经处于轻度脱水状态,血容量开始减少,血液黏稠度增加。

平时可以随时喝两口,尤其晨起空腹三餐前一个小时。睡前每次喝水量150毫升—200毫升。喝水的温度不能太热也不能太凉,最适宜的温度是10摄氏度—30摄氏度。喝的时候要慢慢喝。

2.别总是久坐不动

打麻将打一晚上的,坐飞机、火车行程超过6小时的,都是静脉血栓的高发人群。很多人不知道,在医院的病人只要能下地活动的,医生一般都会叫病人多活动,避免久卧、久坐出现血栓。久坐少动者,血液循环减缓,血液黏稠度增高,心肌收缩乏力,久而久之,动脉硬化、冠心病等都会伴随而来。平时没事散步,也可以促进血液循环。

3.尽量减少熬夜

熬夜不利心脑血管健康。研究人员对一项小鼠研究发现,睡眠不足的小鼠动脉斑块逐渐变大,血管中某些炎症细胞的水平是正常小鼠的两倍。睡眠不足会增加炎症细胞,这也是导致动脉粥样硬化的主要原因。

4.少吃高油高糖食物

一些油炸、煎制、辛辣的食物,像火锅、炸鸡、烤肉等,这些食物里面含有大量的饱和式脂肪,会导致血液里面的甘油三酯含量变高,慢慢地血液会变得浓稠,容易导致血管堵塞。

此外,吃多了糖分会转化为脂肪在身体堆积引发肥胖不说,也会导致血糖升高,造成血管内皮损伤。像甜点、奶茶、糖果、蛋糕等这些饮食里面就含有大量的反式脂肪,会让血液变得黏稠,导致血管堵塞,引发相应病症。

5.工作生活地点多些绿植

一项研究显示,居住在绿植密度越高地区的人,氧化应激水平低,而氧化应激水平升高,经常会诱发各种心脏疾病;同时,他们自身的血管修复能力也较高。大环境与小环境都影响心血管健康,缺少阳光和植物绿化的居住环境,增加了患心血管疾病的风险。

6.控制好“三高”和腰围

要注意控制好“三高”指标,关乎心血管健康。老年人,如本身有高血压、糖尿病、高血脂等慢性基础疾病,血液本身就是高凝状态。

此外,腰围粗往往意味着腹部脂肪堆积过多,而肥胖是导致心脑血管疾病的主要危险因素。

据人民日报

牙齿问题为啥 找上年轻人

王家翔就读于安徽一所高校。上初中时,他时常感到吃东西、喝水或用舌头舔牙齿时,一颗牙齿总是隐隐作痛,刚开始他没当回事,以为自己就会好起来,但长期持续的疼痛让他不得不去医院。

他有十几个牙洞,其中有的牙齿是顶端、侧面有牙洞。近日他去看牙后,父母责怪王家翔不好好刷牙,只有他自己知道,这可能是他有时晚上偷偷吃糖,甚至嘴里含着糖睡觉导致的。

经历了两次大规模牙齿重建,他比以前注意多了,现在他除了刷牙,还每天用牙线清洁牙齿。

除了日常口腔清洁习惯不好,有些对牙齿的“过度关注”也会影响牙



齿健康。许晨上大学后,更加关注牙齿漂不漂亮。“我做攻略后买了两盒牙贴,贴了之后牙真的明显白了。”但她也很快发现了美白牙贴的潜在风险。“牙贴里有腐蚀性的东西,我用的时候觉得有酸酸的东西化在嘴里,舌头和牙床会有麻麻的感觉。”

“美观是相对的,健康更重要。”北京大学口腔医院医学部口腔医学博士刘建表示,美白牙贴等产品在一定程度上能祛除色素,但这并不是永久的,随着时间的累积,仍会有外源性色素沉积进入,“并且这类化学制剂可能会造成牙齿敏感的问题。对大多数人来说,使用这类产品的必要性不强。”

刘建建议大家,除了保持口腔卫生习惯,还要掌握刷牙方法,每天使用牙线等。另外,还应该定期做口腔检查,对牙齿问题做到早发现、早治疗。

毕若旭

健康知识宣传 ③①

做好四点预防高尿酸血症

高尿酸血症目前已经成为高血压、高血糖、高血脂之外的“第四高”。

尿酸是什么

尿酸是人类嘌呤化合物的终末代谢产物,嘌呤是一种生物碱,是核酸的重要组成部分。人体内嘌呤的主要来源包括体内合成、人体组织中核酸分解以及从食物中摄取。体内嘌呤经代谢最终转化生成尿酸,主要经肾排出体外。

什么是高尿酸血症

高尿酸血症是指在正常嘌呤饮食状态下,非同日两次空腹血尿酸水平男性

高于420微摩尔/升,女性高于360微摩尔/升,即称为高尿酸血症。长期大量摄入高嘌呤食物如海鲜、肉类等,再加上一些诱导因素,极易导致尿酸在体内沉积,引发高尿酸血症或痛风。长期高尿酸还可导致肾脏损害、动脉硬化及高血压、心脑血管疾病、糖代谢紊乱等。

如何预防高尿酸血症

避免受寒及过度劳累 寒冷及过度劳累导致自主神经调节紊乱,进而导致血管收缩、尿酸溶解度下降,从而导致尿酸排泄减少。

少食高嘌呤食物 如猪牛羊肉、火腿、香肠、鸡、鸭、鹅、兔肉、鱼、虾、菠菜、

豆腐、蘑菇等均属于高嘌呤食物,不要过量食用。少喝饮料,不要酗酒,尤其禁饮啤酒、葡萄酒。适当增加发面食品、根茎类蔬菜、放碱的粥、水果等。

降低血脂 高脂血症不仅可致心脑血管疾病,还可引起代谢障碍、影响尿酸排泄。

减轻体重,预防肥胖 肥胖多因摄入过多,代谢障碍而引起,预防肥胖要控制饮食,适量运动,但不要剧烈运动。剧烈运动可导致出汗过多,血容量、肾血流量减少而影响尿酸代谢,痛风患者易因剧烈运动而导致痛风性关节炎急性发作。

记住以下这组数字,养成良好生活习惯,远离高尿酸血症:

3克盐 每天的盐摄入量建议不超

过5克,痛风患者还得减半,每天最好别超过3克。

2升水 充足的饮水有利于排出尿酸,预防尿酸肾结石。

30分钟运动 运动可以促进尿酸排出。以中低强度、运动后微微出汗为宜,如游泳、步行、跳舞等。每天早晚各锻炼30分钟,每周3次—5次。

传播健康知识 提升健康素养



沧州疾控 权威·及时·靠谱