

22岁小伙突发脑梗后偏瘫

医生:30多岁患脑卒中已不鲜见

22岁小伙儿柳某,喜欢熬夜,脑梗导致偏瘫;30岁白领,可乐当水喝,头晕手麻,被确诊脑梗……脑卒中,也就是常说的中风,包括脑梗和脑出血两种情况,都是危害大家生命健康的头号“杀手”。

近年来,脑卒中患者的年轻化趋势越来越明显。其实,很多悲剧本可以避免。



1 30岁白领血管比60岁的还老

30岁的吴先生是浙江省宁波市一家公司的白领。前几天的一个早晨,他突然觉得头晕,还伴有左手麻木。吴先生也没当回事,觉得可能是前一天没睡好导致的,过一会儿就好了。

直到当天下午,吴先生的情况非但没有好转,头晕还越来越厉害了,还开始恶心。他赶紧前往宁波市第二医院神经内科就诊。

“赶紧检查!很可能

是脑梗。”接诊的医生马上作出判断。

“不可能,我才30岁,怎么可能发生脑梗?”吴先生压根没把自己和脑梗联系起来。在他的认知中,脑梗是至少60岁的老人才会得的病。

然而,不出医生所料,头颅磁共振检查结果提示,吴先生确实发生了脑梗。医生赶紧为其办理了住院手续。

脑动脉造影发现,

吴先生颅内血管存在多发中重度狭窄。可以说,在他仅仅“使用”了30年的身体里,血管却比60岁老人的还要老。

由于吴先生是第一次发病,且年龄较轻,脑梗症状相对较轻,因此医生建议其强化药物的保守治疗,暂时不为他实施支架手术。

住院期间,医生通过检查发现,吴先生患有糖尿病,随机血糖高达22毫摩尔/升,而正常

值应该在7.8毫摩尔/升以下。吴先生错愕不已,说他是喜欢喝可乐,平时都是可乐当水喝,但想想,自己这么瘦,多喝点可乐也没关系。没想到已经患上糖尿病了。

目前,经过一段时间治疗,吴先生的肢体麻木和头晕症状有了明显好转。他表示,接下来,他会好好调整生活方式,包括戒掉碳酸饮料和控制血糖,以降低脑梗复发的可能性。

2 22岁小伙脑梗致偏瘫

“我接诊过最年轻的脑卒中患者才22岁。因就医太晚,他错过了黄金治疗时间,很遗憾。”该院神经内科副主任、主任医师范伟女遗憾地说。

22岁的小伙柳定(化名)喜欢玩游戏,他奉行“凌晨两点前睡觉就是浪费人生”的信条。发病当天,他和平常一样玩游戏玩到深夜,觉得头晕、头痛,手也没平时灵活了。第二天,柳定发现自己半边身体动不了了,这才联系家人。等被家人送到医院时,他左侧肢体已经偏瘫。住院治疗几天后,悲痛欲绝的

家人决定带其回老家治疗。

范伟女感慨:“小伙子才22岁,风华正茂的年纪,结果却因为脑梗导致偏瘫,太遗憾了。他年纪不大,烟龄却有10多年,还爱喝酒,加上熬夜、久坐等种种不健康生活方式叠加在一起,导致这么年轻就脑梗了。”

柳定还有严重的动脉粥样病变。这类病的病因是脂质的积聚、纤维细胞的增生等,从而导致血管内膜损伤,在动脉内膜形成斑块。斑块破裂或掉落,就形成了血栓,如果堵塞脑部血管,就会导致脑卒中。

3 “90后”脑梗不新鲜

近日,“第一批‘90后’已成为中风高发人群”这一话题冲上热搜,引发网友热议。

脑血管流行病学资料显示,从全球范围来看,25岁以上人群罹患中风(脑卒中)的终生风险为24.9%,而我国的相应数字竟接近40%。

随着社会经济的发展,人们饮食结构变化很快,因此,我国居民脑卒中患病率急剧上升。目前,我国40岁及以上成年人脑卒中患病率为2.6%。据此估算,我国40岁及以上人群中,现患有和曾患有脑卒中的人数约为1780万。

当前,第一批“90后”已成为中风高发人群,相关识别、干预工作刻不容缓。

4 年轻化趋势明显,青年脑卒中患者有这几个共同点

范伟女已经在神经内科工作了20多年。

她说,20年前,脑卒中患者基本全是60岁以上的老人;近年来,年轻化趋势明显。科室每个月都会收治多例40岁以下的脑卒中患者。40岁以下的脑卒中被称为“青年脑卒中”。

她总结,青年脑卒中患者往往有这几个共同点:男性、抽烟、锻炼少、经常熬夜,患有糖尿病、高血压等基础疾病而不自知,或者知道了也没治疗。

中风不是老年人的专利,任何年龄段都有可能发生。近年来,被中风盯上的年轻人越来越多。实际上,中风的年轻化是个全球趋势,在我国尤其明显。

精神压力太大

有的年轻人因长期压力大导致情绪不好,从而出现应激状态,也是中风的危险因素之一。

生活方式不健康

部分年轻人存在各种各样的不健康生活方式,比如经常熬夜、饮食不规律、缺乏锻炼、过量饮酒、抽烟等。

数据显示,35岁以下人群中,发生中风者占总数的9.77%,45岁以下人群中,发生中风者占10%—14%。

据介绍,生活方式很大程度上决定了血管的健康程度。在血管病变进展的任何阶段,健康的生

活方式,高血压、糖尿病、血脂异常等危险因素的生活及药物干预都有益处,可以延缓血管病变进展。

如何快速识别脑卒中?

“中风120”和“BE FAST(快一点儿)”口诀是适用于民众的可迅速识别脑卒中和如何抢救的策略,简单易记,且非常有效。

记住两个口诀

1.“120”口诀

看“1”张脸:看到1张不对称的脸;

查“2”只胳膊:查两只手臂是否有单侧无力;

聆“0”听语言:聆(“0”)听讲话是否清晰。

2.“BE FAST”口诀

“B”——Balance 是指平衡,即平衡或协调能力丧失,突然出现了行走困难;

“E”——Eyes 是指眼睛,即突发的视力变化,视物困难;

“F”——Face 是指面部,即面部不对称,口角歪斜,或眼皮耷拉;

“A”——Arms 是指手臂,即手臂突然无力感或麻木感,通常出现在身体一侧;

“S”——Speech 是指语言,即说话含混、不能理解别人的语言;

“T”——Time 是指时间,即上述症状提示可能是脑卒中,要立即拨打120,以获得医疗救助。 据北青时



番茄鸡蛋汤有助抗炎

新鲜蔬果、全谷物、鱼类、大豆及其制品、绿茶或红茶等食物,含有多种抗炎成分,如番茄红素、β胡萝卜素、类黄酮等,能更好地帮助我们对抗慢性炎症。

中国注册营养师刘萍萍推荐了一款家常汤:番茄鸡蛋汤。它里面有含抗炎成分番茄红素、胡萝卜素等,其中,番茄红素抗氧化能力是β胡萝卜素的2倍多、维生素E的100倍,能帮助人体细胞免受自由基的损害,增强免疫功能。

番茄成熟度越高,番茄红素含量越高,因此做汤时应尽量选择成熟的番茄。

——生命时报

肩胛骨疼 考虑三个病因

广东省中医院大骨科主任医师林定坤表示,肩胛骨疼痛可以考虑以下几个原因:1.肩胛骨周围肌肉疲劳 这是最常见的情况,也叫劳损或是筋膜炎。比如长时间使用电脑等电子产品,导致两个肩膀就要耸肩、抬起来,久而久之就会造成肩胛骨周围肌肉疲劳,引发疼痛。2.颈椎病 本身有颈椎病,发生神经痛的时候,往往会肩胛骨内侧疼痛,是肩胛骨内侧神经受刺激引起的。3.内脏问题 特别是右边肩胛骨,比如胆囊炎、肝内胆管结石等,都可以引起右侧肩胛骨的疼痛。

——生命时报

独居者患癌风险高

近日,美国癌症协会的研究人员发表论文显示,独居会增加患癌风险,跟与家人一起居住者相比,独居成年人患癌症死亡的风险高32%,其中,独居男性高38%,独居女性高30%。

研究人员分析了美国47.3万名年龄在18岁—64岁之间的参与者的数据,24%的参与者独居。研究人员发现,癌症死亡风险因年龄而存在差异,18岁—44岁者,独居者患癌症死亡的风险比与家人同住者高10%;45岁—64岁者,患癌症死亡的风险要高31%;55岁—64岁者,患癌症死亡的风险要高38%。

——生命时报

饭后喝酸奶易发胖

酸奶是公认的健康饮品。它不但保留了牛奶中的所有营养,而且因其经发酵制成,故其中的营养素更易被人体吸收。不过,酸奶本身是一种饱腹感很强的食物,还会给人体提供一定热量,吃饱了再喝酸奶,不但会加重消化负担,而且若长期如此,还容易导致发胖。

因此,如果想饭后喝酸奶,就要提前适当减少正餐的量,以避免热量过剩。

——生命时报

做拇指操可健脑

这套简单的健脑操包含两个动作,只需花费一分钟左右时间,大家不妨试一试。

1.弯曲大拇指 两手握拳,将大拇指竖起来,慢慢弯曲大拇指的第一关节到极限。如此重复10次。

2.交替伸出大拇指 两手张开,数“1”握成拳,单独伸出右手大拇指;数“2”再张开双手;数“1”握成拳,单独伸出左手大拇指。如此重复10次。

这两个动作可以刺激大脑,增加其灵活性。

——生命时报

