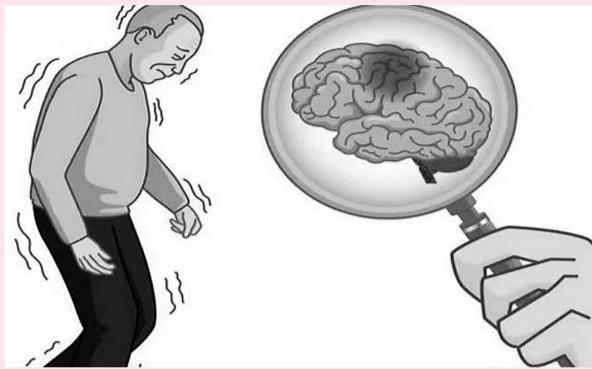


球友多看一眼 竟救男子一命

球友是位医生,让他赶紧停止运动去检查

近日,浙江诸暨的徐先生打羽毛球时,被一位球友提醒去医院检查,没想到查出了中风。



1 医生球友救了他一命

徐先生今年30多岁,日常工作忙碌,有点微胖,就想靠打羽毛球放松放松,还能减减肥。

近日,徐先生正在球馆打球,突然,平常一起打球的球友问他是不是身体不舒服。徐先生便如实告诉对方,自己确实有点头晕、头痛。没想到,这

位球友让徐先生赶紧停止运动,先去医院做个头颅CT检查。

徐先生去医院检查,发现脑部小血管破裂,查出了中风。

原来这位球友正是浙江省诸暨市中医医院的脑外科主任阮培弟,他看见徐先生精神不振,运动时步态不稳,嘴巴

也有点歪,就去问了一嘴。

“他说有点头晕、头痛,我就意识到不对劲,在工作中这样的病人我见多了。”阮培弟医生说。

不幸中的万幸,徐先生只是脑部小血管破裂,且就医及时,经过治疗已经康复。

2 出现这些情况警惕脑出血

“脑卒中”分为两大类,一类是缺血性,一类是出血性。缺血性就是脑血管狭窄、堵住了,又叫脑梗死;出血性就是脑血管破裂,造成出血,俗称“脑溢血”。

脑出血有10个信号,特别是对于本身有高血压的人群,出现下面这些情况要注意:

突然晕眩 突然感到天旋地转,站立不稳,抬脚费力。

剧烈头痛 很多人开始都是断断续续的头痛,但后来转化为持续性头

痛,部分人会伴发恶心和耳鸣。

一侧麻木 很多患者脑出血发生前都会出现面部、胳膊、手指的麻木,特别是无名指。如果麻木的同时,出现上肢或者下肢的乏力,情况就更加危急。

眼前黑蒙 突然一过性的眼前黑蒙,或者一只眼睛出现视物不清,看东西模糊,甚至出现重影。

白天嗜睡 一些人在脑出血发病前会出现嗜睡症状,即便是在精神很好的白天也睡意明显,睡不够。

经常呛咳 在喝水或者进食的过程中莫名出现呛咳。

哈欠连天 不分时间、地点而情不自禁地打哈欠,正是大脑缺氧的征兆。

舌根发硬 突然感觉舌头根部僵硬,舌头膨大,说话说不清楚。

握力下降 手臂突然失去握力,比如拿一个东西明显感觉拿不住了,却掉在地上。

常流鼻血 如患有高血压,经常流鼻血要小心。

3 这些习惯会增加中风风险

过度疲劳、经常熬夜 身体疲劳和精神压力过大,也会诱发心脑血管疾病。熬夜导致生物钟紊乱,交感神经过度兴奋,使心跳加速,会引发脑中风,原因是血压过高使脑血管破裂。

吃饭口味重 高血压是脑卒中最重要的危险因素。患有高血压的人脑中发病几率可高于正常人6倍,如合并糖尿病,危险性升高至8倍。

吃晚餐不规律 晚餐时间不规律,将大大增加脑出血风险。吃晚餐时间不规律与中风、脑出血和心血管疾病死亡率之间,均存在正相关关系。

有饮酒、吸烟习惯 2019年4月《柳叶刀》发表了一项覆盖我国50多万成年人的研究发现:平均每日饮酒量每增加40克,脑卒中发生风险上升35%。如男性不饮酒,可预防8%的

缺血性脑卒中和16%的出血性脑卒中发生。

此外,吸烟会加速血管硬化,增加脑出血的风险。吸烟可使缺血性脑卒中的相对危险增加90%,使蛛网膜下腔出血的危险增加近两倍。

经常生气、情绪激动 生气会引起交感神经兴奋,血压升高,心率加快,容易突发心脑血管疾病。

据健康时报

买药杀老鼠,竟被“反投毒”

医生:灭鼠尽量选用粘鼠板

老鼠没杀死,却意外把自己毒倒了进了医院。近日,在浙江省宁波市打工的河南女子小汪,从宁波市鄞州第二医院血液科病区出院时,直呼这是一个“大乌龙”事件。

买药杀老鼠,自己先中毒了

小汪今年25岁,租住在鄞州一个老旧小区。最近,小汪发现老鼠活动的踪迹,便自行购买了几袋老鼠药,投放于房间四周。

她接连观察了几天,没发现老鼠的尸体,但自己的身体却莫名出现了异常:腿上青一块、紫一块,身上有大面积的淤青,像被人殴打过的样子。

“最近也没磕着碰着,我这是怎么了?”近日,小汪来到宁波市鄞州第二

医院血液科就诊。接诊的血液科主任洪用伟发现,小汪同时存在尿血、牙龈渗血等情况。洪用伟了解到,小汪曾有老鼠药接触史,便高度怀疑她是凝血功能出了问题。

果不其然,经检查,小汪的凝血酶原时间、国际标准化比值、活化部分凝血活酶时间等指标,均比正常值高了10倍。情况危急,洪用伟立刻将小汪收治入院。

当晚,医生为小汪紧急输了新鲜血浆310毫升,对症用药。第二天复查,小汪的凝血功能显著改善。

没吃老鼠药,怎么会中毒

及时的救治让小汪脱离了生命危险,但她仍疑惑不已:自己好端端的,

怎么会中毒了?

“有些老鼠吃了药后,不会很快死亡,会爬来爬去,有可能把老鼠药带到碗里或食物里。”洪用伟告诉小汪,类似情况偶有发生,去年,他们科就接诊过两例老鼠药中毒患者。

洪用伟表示,老鼠药杀老鼠的原理,就是引起老鼠体内出血致其死亡,人吃了也有类似症状,不及时治疗可能会导致多脏器出血,随时有生命危险。

医生建议,灭鼠尽量选用粘鼠板。如果选用老鼠药,一定要注意投放位置,一旦出现尿血、黑便、牙龈渗血、皮肤出血、月经增多等出血症状,要及时就医。

据长江日报



肚子上肉越多 骨折风险越高

一项新研究发现,脂肪分布在不同区域,也会影响骨折概率。比如,肚子上肉多的人比全身肥胖者骨折风险更高。

与正常体重进行对照,腹部脂肪堆积可促进炎症因子的大量分泌,不仅加速破骨细胞形成和激活,还会抑制骨保护素的分泌,导致成骨细胞分化减少,最终造成骨质流失和骨量减少。

过度腹部肥胖还会引发脂代谢紊乱和骨微结构破坏,引起早发性骨质疏松。体重过重、腹部过胖则会加重骨质疏松等疾病的风险。

——生命时报

常吃水果干 痴呆风险高

水果干携带、食用比一些新鲜水果方便,是很多人常备的零食。

但最近广东省产科重大疾病重点实验室和广州医科大学第三附属医院的科研人员研究发现,摄入水果干对阿尔茨海默症有促进作用。

该研究发表在法国《阿尔茨海默症预防杂志》上,其中所指的新鲜水果包括苹果、香蕉、葡萄等,水果干则包括李子干、杏干、葡萄干等由新鲜水果经过脱水制成的食品。

与摄入较少水果干的人相比,摄入较多水果干的人患阿尔茨海默症的风险高4.09倍,新鲜水果摄入量与阿尔茨海默症之间没有潜在因果关系。

——生命时报

运动30分钟后 才开始消耗脂肪?

“有氧运动超过30分钟才开始消耗脂肪,少于30分钟就是无效运动。”这个观点误导了很多人。

人体有三大供能物质:糖、脂肪、蛋白质。在有氧运动开始的前30分钟,糖的供能占比大于脂肪;30分钟后,糖的供能占比下降,脂肪的供能占比增加,超过糖的供能占比。因此,并不是有氧运动30分钟后才开始消耗脂肪,而是在30分钟后,燃烧脂肪的效率显著提升。

——健康时报

“鼻炎针” 能根治鼻炎吗

每年4月—5月春暖花开,既是赏花的季节,却也是花粉过敏患者最痛苦的季节。近期,有不少网友分享自己打“鼻炎针”的经历,并表示多年的老鼻炎终于有救了。“鼻炎针”究竟能不能治好鼻炎?哪些人群不建议打?

医生介绍,“鼻炎针”从学术上其原理是阻断交感神经,产生一过性的阻断作用,从而降低鼻腔黏膜对温度、花粉等刺激源的免疫反应,减轻鼻咽部过度敏感导致的喷嚏、流涕、鼻塞、鼻痒等症状。

北京大学第一医院麻醉科副主任医师林增茂表示,“鼻炎针”只起一个缓解症状的作用,和口服药、鼻喷药效果类似,打完针鼻炎也会复发。心脏病或者脑梗患者不能打“鼻炎针”,70岁以上的老人、孕妇、小孩不建议打“鼻炎针”。

——长江日报