避开脑卒中的十大误区

脑卒中俗称中风，是大脑细胞和组织坏死的一种疾病，严重威胁老年人生命健康。12月17日，潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）脑卒中中心副主任医师张丽娟针对脑卒中的几个常见误区，为老年人解答相关健康知识。

□本报记者 常方方

误区一 阿司匹林、他汀类药物不能长期服用

阿司匹林、他汀类药物作为防治缺血性脑血管疾病的基础药物，除出现严重不良反应外，应长期不间断服药。阿司匹林常见不良反应是出血，包括鼻衄、皮肤黏膜出血等，需要在医生指导下酌情减量或停用。他汀类药物常见的不良反应包括肝功能异常、肌肉酸痛等，多在开始服药时出现，所以用药过程中需注意有无肝功异常、肌肉酸痛等情况，并定期复查肝功能、肌酸激酶等。

误区二 用保健品代替正规的药物治疗

保健品往往不能起到正规的药物治疗效果，如抗板、降血脂等。正规药物治疗是预防脑卒中复发的关键。

误区三 脑梗出院后很少复发

脑梗死（缺血性脑卒中）具有高复发率的特点。如果未规律口服二级预防药物，脑梗死年复发率高达25%。因此，脑梗死恢复后要继续治疗原发病，并加强自我保健，定期复查，预防复发。

误区四 日常输液能够溶解血管里的血栓

输液并不能有效预防脑梗死。静脉溶栓是急性脑梗死的抢救方式，在发病后的黄金救治4.5小时内救治才能降低风险。

误区五 发生脑卒中后血压升高需服降压药

在发生出血性脑卒中时，因为颅内压增高及应激因素，血压可能比平时高，及时服用降压药物是可以的。如果缺血性脑卒中发作，导致血管狭窄引起低灌注，机体会代偿性出现高血压以保证脑组织血液供应，这时给予降压药物可能导致症状加重。因此需要明确高血压原因后确定是否给予降压药物。

误区六 脑卒中给予治疗后症状不会加重

大部分脑卒中患者经过积极治疗后，症状会逐渐稳定，有的还能逐渐改善，但是有些患者会出现进展性脑卒中、血肿扩大等情况，从而导致症状加重。

误区七 经常运动就不会患脑卒中

经常进行体育运动确实可以减少脑卒中的发生。但是如果老人有高血压、糖尿病、冠心病、高血脂等基础疾病，大量运动后出汗多、饮水少，会导致血容量不足，很容易引起低灌注，从而诱发缺血性脑卒中。还有一些剧烈运动，比如快速蹲起，可能引起脑灌注压呈过山车式上升或下降，容易诱发出血性或缺血性脑卒中。

误区八 脑卒中是老年病

由于一些人生活作息不规律以及有不良嗜好等，脑血管病患者呈现年轻化趋势，一些40岁左右的人也会患脑卒中。

误区九 及时溶栓就能治好所有症状

发生缺血性脑卒中后及时进行溶栓治疗，可以避免缺血半暗带受损，降低缺血性脑卒中致残率及死亡率。虽然早期溶栓治疗可以改善长期预后，但并不意味着能使症状完全消失，而且也不是所有溶栓患者都能改善或者减轻症状。此外，溶栓治疗也存在出血、过敏等风险，这与患者就诊时间、脑梗面积、既往病史及用药等密切相关。

误区十 脑卒中症状很快缓解不用就诊

有的脑卒中患者出现短暂的肢体无力、言语不清后便很快缓解，这种症状被称为短暂性脑缺血发作，通常由于血管狭窄或不稳定斑块脱落引起，可能反复发作，直至症状持续不能缓解，最后发展成为脑梗死。因此，出现短暂症状即使缓解了也应当立即就医、积极治疗，避免因延误治疗而发生严重后果。

健康宝典

改善老年人贫血 专家这样建议

□本报记者 常方方

身体机能下降、营养摄入不足、慢性疾病等原因都可能导致老年人贫血。贫血不仅会影响老年人的生活质量，还可能引发一系列健康问题。对此，12月22日，潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）血液内科副主任刘莉针对老年人贫血的原因和预防措施进行解答。

贫血的原因及影响

刘莉表示，老年人贫血的原因有很多，包括身体机能下降、造血功能减退，铁、叶酸和维生素B12等营养物质摄入不足，以及慢性疾病如慢性胃炎、慢性肾病等。这些因素都可能导致红细胞数量减少或质量下降，从而引发贫血。

贫血对身体的影响较大，主要表现在以下几个方面：

导致身体缺氧，影响身体的正常代谢和功能。由于血红蛋白减少，血液运输氧气的能力下降，身体各组织和器官得不到足够的氧气供应，导致身体机能下降。

影响心血管系统。由于心脏需要充足的血液来满足身体的氧气需求，因此贫血会加大心脏的负担，导致心脏肥大，长期下去还可能引起心律失常等问题。

对免疫系统有影响。由于身体缺乏足够的氧气和营养物质，免疫系统功能会下降，身体更容易受到感染和疾病的侵袭。

影响神经系统和消化系统等。如出现头晕、乏力、注意力不集中以及食欲不振、消化不良等问题。

如何预防贫血

预防和治疗老年人贫血，可以采取以下措施：

保持良好的饮食习惯，摄入充足的营养。老年人应多吃富含铁、叶酸和维生素B12的食物，如瘦肉、蛋类、豆类、绿叶蔬菜等。

适当运动和锻炼，有助于改善老年人的贫血状况。运动可以促进血液循环，增加红细胞的数量和质量，提高身体的造血功能。

此外，保持良好的心态和充足的睡眠也是预防和治疗老年人贫血的重要措施。对于患有慢性疾病的老年人，还需要关注他们的疾病管理与控制。糖尿病、高血压等慢性病疾，都可能影响人体营养吸收和血液生成，从而加重贫血症状。

总之，老年人贫血是一个需要重视的健康问题，通过了解其原因和采取相应的防治措施，可以帮助老年人改善贫血状况，提高生活质量。

老年人冬季如何养胃

□本报记者 常方方

冬季气候寒冷干燥，是老年人胃病的高发季节，潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）消化内科副主任韩冰提醒，老年人做好以下几个方面，可有效防止或减少胃病的发生。

饮食规律，应少食多餐、细嚼慢咽，避免暴饮暴食，以免增加胃肠道负担。可进食一些温热、清淡、易消化的食物，如羊肉、山药、粥类、南瓜、薏米等，有健脾养胃的功效。还可以适当进食一些芒果、木瓜以及菠菜、甘蓝等新鲜水果蔬菜，这些食物含有丰富的维生素及矿物质，有助于促进消化，保护胃黏膜。避免进食生冷、油腻、辛辣刺激的食物，以免损伤脾胃。

注意保暖，特别是胃部保暖，避免受凉，适当增添衣物，可以用热水袋敷腹部或者用热水泡脚，有助于促进血液循环保持体温，减少胃肠痉挛的发生。

保持心情舒畅，避免生气、焦虑、紧张等不良情绪。可以在医生的指导下进行一些体育锻炼，如打太极拳、慢跑、散步等，可以提高身体免疫力，改善胃肠消化功能。

作息规律，保证充足的睡眠，避免熬夜劳累，可使胃黏膜得到有效的修复。

避免服用可能对胃黏膜造成损害的药物，如消炎镇痛药等。如果需要药物治疗其他疾病，应在医生的指导下规范用药。

此外，还可以遵循医嘱服用一些健脾养胃的中药，如参苓白术散、人参归脾丸等，或用岐黄灸进行调理。

总之，老年人冬天养胃需要综合多方面的措施，养成良好的生活及饮食习惯，如出现胃部不适，应及时就医，在医生的指导下进行诊治。