

# 老人突发脑卒中 掌握应对方法很受用

近年来,脑卒中发病率呈上升趋势,在我国二级以上医院住院患者疾病诊断数量中,脑卒中位居首位,也是导致我国居民死亡的前三位病种之一。然而,脑卒中并非不可防不可控。对此,潍坊市人民医院神经外科主任医师刘琦,教您识别脑卒中的早期信号,掌握突发时的应对方法。

□本报记者 常方方

## 识别脑卒中的早期信号

刘琦表示,脑卒中包括出血性脑卒中(俗称脑出血)和缺血性脑卒中(俗称脑梗死),严重威胁着中老年群体的健康。

脑卒中往由来势汹汹,但在发作时通常会有一些突发异常症状。识别以下6个预警信号,可以避免不可逆的后果:

肢体无力或麻木。突然感觉一侧手脚无力,拿不住东西,甚至无法站稳。

口角歪斜。照镜子时发现一侧面部下垂,口角出现歪斜。

言语障碍。突然说话不清楚、词不达意,或无法理解他人的话语。

视力异常。突然一只眼或双眼视物模糊、视野缺失。

剧烈头痛。平生未经历过的突发剧烈头痛,可能伴随恶心呕吐(多见于脑出血)。

眩晕和平衡不稳。突然感到天旋地转,身体失去平衡,站立、行走困难。

如果老年人出现原因不明的头晕、肢体瘫软或语言困难,务必提高警惕,及时就医。

## 突发脑卒中的应对措施

刘琦表示,当怀疑患者突发脑卒中时,每一秒都关系到脑细胞的生存,正确的急救措施至关重要。第一时间采取急救措施可以为患者争取治疗时间,挽救生命:

立即拨打120急救电话。一旦出现疑似脑卒中症状,立刻联系专业医疗急救。切忌自行驾车送医,救护人员能在送医途中展开专业救护并通知医院做好接诊准备。

避免随意搬动患者。让患者平躺或侧卧在安全的位置,头部稍稍抬高30度以利于呼吸。不要剧烈摇晃或移动患者,以免加重脑损伤或引发跌倒等二次伤害。若患者呕吐时,应让其头部偏向一侧,避免误吸呕吐物。

保持气道通畅和安静舒适。松解患者的衣领

和腰带,确保呼吸道通畅。观察患者的呼吸和脉搏,必要时进行心肺复苏(若患者无呼吸心跳时)。不要让患者进食或饮水,以防噎塞。安抚患者情绪,告知救援正在赶来,避免产生焦虑情绪不利于病情。

记录发病时间和症状变化。仔细记下患者最后一次正常时刻或症状开始的时间,对于医生评估患者是否在静脉溶栓等治疗时间窗内至关重要。与此同时,留意症状是否有进展或波动,等急救人员赶到时,如实提供情况。

总之,发现老人突发脑卒中时,应牢记四点:快打120、就地安置、保持通气、记录时间。在专业急救人员到来前做好这些方面,患者生存和恢复的希望就越大。

## 健康宝典

### 心情影响肠胃?

### 了解肠脑轴的健康秘密

□本报记者 常方方

日常生活中,我们时常会遇到各种压力与挑战,不仅影响我们的心情,还可能悄悄地改变我们的身体状况。你是否曾有过这样的体验:在紧张或焦虑的时候,肚子会隐隐作痛,甚至食欲不振?这并非巧合,而是我们的身体在向我们发出信号——心情与肠胃之间存在着一种微妙而深刻的联系,即“肠脑轴”。不良情绪波动会影响神经系统,进而影响胃肠道功能。对此,潍坊市中医医院肛肠科主任李士国表示,一些患胃病的老年人要多加注意,不要让负面情绪影响胃部健康。

李士国称,心情一舒畅,百脉皆疏通。从中医角度来看,胃健康与情绪密切相关。肝主情志,情绪波动会直接影响肝脏的疏泄功能,肝脏疏泄失调会导致肝气乘脾,从而影响脾胃功能。所以,负面情绪容易导致脾胃气机紊乱,影响脾胃健康。

中医理论中,长期肝气郁结会导致胃肠道功能异常、脾胃虚弱等。例如,肝气郁结会造成胃肠功能紊乱,出现胃痛、胃胀等;脾胃虚弱则更容易受到外邪侵犯,加重胃部不适。因此,保持心情舒畅,避免情绪过度波动,对于保持肠胃健康至关重要。

除了保持心情舒畅外,老年人也应该注意以下事项:

规律饮食,避免暴饮暴食,减少摄入刺激性食物。

避免不良生活习惯。建议戒烟、限酒,避免熬夜,避免长时间空腹。

注意饮食卫生。不吃过期、变质食物,生食要加工熟透再吃。

适度锻炼,促进胃肠蠕动,但要避免剧烈运动。

减轻压力,学会放松身心,调节情绪。

通过药物治疗,避免使用刺激性药物。

如果症状严重,应及时就医。最后,李士国提醒,良好的生活习惯、规律的作息和积极的心态,对于胃病的预防和恢复都非常有帮助。

## 老年人可试试全谷物饮食

□本报记者 常方方

在很多重大疾病发展的过程中,炎症反应是重要一环,涉及心脑血管疾病、癌症等。全谷物富含膳食纤维、抗氧化物、维生素和矿物质,有助于减轻患者全身的炎症。潍坊市第二人民医院(潍坊呼吸病医院)老年医学科副主任医师李晓静建议,老年人可以试试全谷物饮食。

### 全谷物饮食有哪些好处?

李晓静表示,全谷物中的纤维能促进肠道健康,增加有益菌群,减少有害菌群,从而降低肠道炎症的发生率;全谷物中的抗氧化物如维生素E、硒和多酚,能中和自由基,减少氧化应激,从而减轻炎症;全谷物的消化速度较慢,能平稳血糖水平,避免血糖快速升高引发的炎症反应。此外,全谷物中的β-葡聚糖能调节免疫系统,减少过度炎症反应。

除了减轻炎症,吃全谷物还有以下好处:

改善消化。高纤维含量有助于预防便秘,促进肠道健康。

控制体重。全谷物增加饱腹感,减少过量进食,帮助控制体重。

降低慢性病风险。全谷物饮食有助于降低心

脏病、2型糖尿病和某些癌症的风险。

提供合理营养。全谷物富含B族维生素、铁、镁、锌等,促进能量代谢和维持免疫系统功能正常。

改善高血糖、高血脂。全谷物有助于稳定血糖、血脂,适合代谢综合征患者。

### 全谷物怎么吃更健康?

科学食用全谷物,可以参考以下方法:

多样化选择。选择不同种类的全谷物,如燕麦、糙米、全麦、藜麦、小米等,确保营养均衡。

适量摄入。根据个人需求适量摄入,建议每天摄入50克至150克。

避免过度加工。选择未经过度加工的全谷物产品,避免添加糖、盐或脂肪的食品。

合理搭配。与蔬菜、豆类、坚果等搭配食用,增加营养摄入。

注意烹饪方式。可选择蒸、煮等健康烹饪方式,避免油炸或高盐高糖的烹饪方法。

