

出现五种症状请注意 可能是自发性脑出血

大脑是我们身体的“总司令部”，它被坚固的头骨和脑膜保护着。然而，一旦深部血管突然破裂，血液涌入脑组织，就像一场毫无预兆的地震，瞬间破坏脑细胞，并形成血肿压迫生命中枢，这就是脑出血。所谓“自发性脑出血”并非外伤引起，而是脑内血管自身问题导致的破裂，是卒中的一种严重亚型，发病急、病情重、死亡率和致残率都较高。自发性脑出血的原因有哪些？如何预防？潍坊市人民医院神经外三科副主任刘琦作出解答。

健康宝典

□本报记者 常方方

1 自发性脑出血的原因有哪些？

刘琦称，自发性脑出血最常见的原因是高血压。长期血压高，会让小动脉的血管壁逐渐变脆弱，一旦血压骤升（如情绪激动、剧烈运动、用力排便），这些血管就可能破裂。老年人常见的脑血管淀粉样变性，也是重要病因。随着年龄增长，淀粉样蛋白沉积在血管壁上，使血管失去弹性，更容易破裂，70岁以上老人更容易中招。此外，还有一些先天性的结构隐患，比如动静脉畸形、动脉瘤或海绵状血管瘤，都可能导致反复出血。

另外，血液病、脑肿瘤以及长期服用抗凝药的患者也会增加脑出血的风险。

2 应警惕哪些身体症状？

突发剧烈头痛

很多自发性脑出血患者自述与普通头痛不同，像有东西在脑子里爆裂。这种头痛常常毫无征兆，强度迅速加剧，常伴随恶心或喷射状呕吐。

肢体无力或麻木

常见表现为一侧手脚突然使不上劲，握不住东西，走路时一条腿发飘，甚至无法站立。部分患者还会出现口角歪斜、面部不对称等，这些都是神经功能损伤的表现。

语言障碍

患者可能突然说话不清、吐字含糊，甚至一句话都说不出来。有些患者则表现为听不懂他人说的话。

视力异常

患者可能突然出现视物模糊、重影，或某个方向的视野消失。由于大脑枕叶负责视觉功能，出血压迫此处时就会出现这些表现。

意识障碍

轻者表现为嗜睡、反应迟钝，重者会直接昏迷。这说明出血量大、颅内压升高，危及生命。

此外，少部分患者还会突然抽搐、口吐白沫，容易被家属误以为是癫痫病，应及时就医，做进一步检查。

3 如何预防自发性脑出血？

管理血压

每天自测血压，高血压患者应按时服药，切勿自行停药，尽量让血压控制在140/80mmHg以下。

适度运动

建议选择太极、游泳等运动项目，每周可进行5次，每次30分钟以上。避免憋气、举重等剧烈运动。

养成健康生活方式

戒烟、限酒；保持规律作息，不熬夜；不让情绪大起大落。

定期体检

监测血压、血糖、血脂，必要时做颈动脉超声检查。

谨慎用药

抗凝剂、阿司匹林等药物会增加出血风险，必须在医生指导下使用。一旦出现牙龈出血、皮肤淤斑，应及时复查。

这些妇科疾病 老年人需警惕

□本报记者 常方方

一些老年女性认为自己多注意卫生就不会患妇科疾病，其实，老年女性并不是妇科疾病的“绝缘体”，绝经后卵巢功能衰退、体内雌激素水平下降、免疫力下降、盆底功能松弛等因素恰恰使得老年女性更容易患妇科疾病。那么，老年女性应注意哪些妇科疾病？潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）妇产科副主任王小娜为您解答。

●老年性阴道炎与泌尿系统感染

调查显示，约有30%的绝经女性可能患老年性阴道炎（萎缩性阴道炎），表现为分泌物增多、瘙痒、血性白带或性生活后出血。因阴道黏膜脆弱，细菌易侵入，可能合并尿频、尿急等泌尿系统感染症状。

应对建议：可外源性补充雌激素，调节阴道菌群环境，必要时抗菌治疗。日常需注意外阴清洁，避免使用刺激性洗剂。

●绝经后阴道出血

绝经1年后再次出血，俗称“倒开花”，它并不是重返青春的表现，而是妇科疾病的重要警示信号。可能原因包括：老年性阴道炎、宫颈息肉、子宫内膜病变、宫颈病变、卵巢病变以及激素类药物影响（如长期使用雌激素替代治疗或含激素的保健品）。老年女性一旦出现“倒开花”现象，应及时到医院就诊。

●盆底功能障碍性疾病

老年女性绝经后，雌激素分泌减少，导致盆底肌肉松弛，可能引发压力性尿失禁、子宫脱垂或阴道膨出。表现为尿频、尿急、排尿不畅、咳嗽后或活动后漏尿等，甚至外阴有异物脱出。轻度症状者可通过凯格尔运动或者盆底功能康复治疗，严重者需手术修复。

建议老年女性调整生活方式，管理好体重，肥胖或者超重的女性需减重。避免进行重体力劳动，保持大便通畅，均有利于盆底机能的稳固。

王小娜表示，绝经是女性生命的新起点，而非健康管理的终点。老年女性通过科学认知、定期体检和及时干预，可有效降低患妇科疾病的风险，维护生活质量。需要提醒的是，任何异常出血或持续不适都是身体发出的警报，及早就医是对健康最好的投资。

秋季养肝正当时 听听专家建议

老年人随着年龄增长，生理机能逐渐退化，身体各器官衰老。作为人体的“解毒工厂”，肝脏承担着代谢、解毒、消化和免疫等关键功能。潍坊市人民医院感染性疾病科主任冯静表示，秋季阳气渐收，阴气渐长，此时正是养护肝脏、为健康过冬奠定基础的重要阶段，日常护理可从五个方面做起。

□本报记者 常方方

秋季养肝有何说法？

中医素有“春养肝，夏养心，秋养肺，冬养肾”的说法，但这并不代表其他季节可以忽略脏腑的养护。《黄帝内经》认为，肝脏是“将军之官”，主疏泄、主藏血。秋季气候干燥，易耗伤人体津液，导致“肝阴不足”，还可能引发悲秋、忧郁情绪，进而影响肝气疏泄，导致肝气郁结。

此外，一些老年人患有高血压、糖尿病等慢性疾病，需长期服药，增加肝脏负担，甚至导致药物性肝损伤。秋季天气转凉，老年人活动减少，若进补不当，更容易加重肝脏负担。

秋季养肝措施有哪些？

●早睡早起 顺应天时

《黄帝内经》提倡秋季作息应“早卧早起，与鸡俱兴”。早睡以顺应阴精的收藏，早起以顺应阳气的舒长。

●营养均衡 润燥为先

根据中医“肺金克肝木”的理论，养肺即有助于养肝。秋季可增食银耳、百合、梨、蜂蜜、芝麻等白色食物，能有效滋阴润燥，防止肝火过旺。同时，应确保摄入足够的优质蛋白质，如鸡蛋、牛奶、鱼肉、豆制品等，以支持肝细胞的修复与再生。多进食新鲜蔬菜和水果，有助于抗氧化、清除氧自由基，减轻肝脏负担。控制高脂肪、高糖分食物的摄入，如油炸食品、甜点及含糖饮料，以避免加重脂肪肝和代谢紊乱。尤其要强调的是，酒精直接损害肝细胞，老年人应严格控制饮酒。

●适度运动 疏通气机

秋日凉爽，适合进行散步、太极拳、八段锦、慢跑等和缓的运动。这些运动有助于促进气血流通，疏泄肝气，缓解秋郁。建议选择阳光充足的午后时段运动，每周3次-5次，每次30分钟左右，以身体微汗、不感到疲劳为度。避免过度运动导致大汗淋漓，损耗津液。

●心境平和 远离悲秋

肝主情志，情绪起伏最伤肝。应保持心情愉悦，使肝气顺畅条达。

●定期检查 防患未然

长期服药或患慢性肝病的老年人，应定期进行肝功能、超声等相关检查，以便及时发现问题并调整治疗方案，实现早防早治。切勿自行使用任何药物，包括中药、保健品及偏方。使用的药物需经医生全面评估，以规避潜在的肝脏损伤风险，确保用药安全。

