

预防脑出血从控制血压做起

□本报记者 齐 放

脑出血是一种常见的脑血管病，对人们的健康危害很大。什么样的人容易患上此病？一旦患病，如何治疗才是最佳选择？5月16日，记者采访了市第三人民医院神经内科主任、脑卒中中心主任、主任医师李惠敏。

在市第三人民医院神经内科、脑卒中中心病房记者看到，病房内住满了脑出血、脑梗死患者，患者分布在不同的年龄段。对此，李惠敏表示：“以前脑出血多发生在老年群体，而从近年来救治的病人情况看，脑出血出现了年轻化趋势，中青年高血压患者的远期病死率增高，预期寿命缩短，危害性高于中老年人，市民应提高警惕。”

哪些人容易发生脑出血

李惠敏告诉记者，脑出血也就是常说的脑溢血，是一种严重的临床脑血管疾病，致死率、致残率非常高。脑出血是中老年人的多发病，它是因血压突然升高，致使脑内微血管破裂而引起的出血。在出血灶的部位，血液能直接压迫脑组织，使其周围发生脑水肿，重则继发脑移位、脑疝而危及生命。

通常所说的脑出血是指自发性原发性脑出血。患者往往在情绪激动、费劲用力时突然发病，症状表现为失语、偏瘫，严重者意识障碍，半数以上患者伴有头痛头晕、呕吐等症状。

哪些人要警惕脑血管病的发生？李惠敏说，脑出血有许多危险因素，尤其高血压、糖尿病、高血脂和吸烟、嗜酒、滥用药物、肥胖、久坐不动的生活



习惯及高强度工作的人更要小心。

遇到脑出血病人如何应对

李惠敏告诉记者，医疗实践证明，脑出血的早期救治原则应以“就地处理，就近治疗，减少颠簸，密切观察”为宜。

遇到脑出血病人发病时，首先，让病人平躺下来，不要频繁地搬动病人。若病人为昏迷状态，则要注意保持呼吸道的畅通，如给患者解开衣领，松开腰带，摘去假牙，去除掉口腔中的呕吐物及分泌物，最好头向一侧歪斜，以免呕吐物堵塞气道，引起窒息；不宜给病人喂水、喂药，以免发生呛咳或吸入异物。随后，拨打120急救电话请求专业人士救治。李惠敏提醒，脑出血病人不宜长途转运，宜就近诊治。

如何预防脑出血

如何避免脑血管病的发生？李惠敏说，脑出血是可以预防的，应该积极控制高血压，必须长期、有效、积极地控

制血压在正常范围内，因为高血压是发生脑溢血的重要原因。平时要做到戒烟限酒、适当运动、饮食清淡，生活要有规律。定期监测血压、血糖、血脂的变化。注意避免剧烈活动，及情绪激动、避免劳累，防寒保暖。保持心境开阔、情绪乐观的心理状态，这样有助于调节大脑皮层的植物神经功能。特别是年轻人应该劳逸结合，及时排解压力，保持良好的心态；生活要有规律，忌烟限酒，不熬夜，避免摄入过多高脂肪、高胆固醇食物等。尤其是肥胖的年轻人，要加强体育锻炼，每天坚持1至2小时的体育运动，积极预防高血压。

李惠敏提醒，如果突然出现剧烈的头痛、一侧肢体麻木无力或偏瘫、眩晕或晕厥、昏迷等应及时到医院检查，尽早治疗。

相关链接

脑出血前征兆

- 1.突然感到一侧身体麻木、无力，活动不便，手持物掉落，嘴歪、流涎、走路不稳。
- 2.与人交谈时突然讲不出话，或吐字含糊不清等。
- 3.出现短暂的视物模糊，之后又自行恢复，也可能出现失明。
- 4.感到天旋地转，站立不稳甚至晕倒。一般来说，先兆出现后的第一年内，发生脑出血的风险很高，两个月内发生的风险更高，出现这些症状时应提高警惕，及时就医。



今天我市将出现晴热高温和“干热风”天气。“干热风”天气是北方冬小麦开花灌浆期出现的一种高温、低湿并伴有一定风力的灾害性天气，可影响小麦灌浆成熟，导致小麦减产。农业专家提醒农民朋友，及时浇足灌浆水，并喷施磷酸二氢钾。

今后三天天气

5月18日		晴间多云 18℃~33℃
5月19日		多云间晴 19℃~33℃
5月20日		晴间多云 18℃~32℃

感谢武威提供信息

生活小贴士

开窗换气最佳时间

一般来说，每天上午和下午应各开窗通风1次，每次不少于半小时。专家认为，上午9~11时、下午2~4时是开窗换气的最佳时间，因为这两个时间段内空气质量最好。另外厨房是室内空气污染的重要来源，在做饭时要开启排气扇或抽油烟机，以及时排除有害气体。

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

业务联系：13781707655 宋丽君



扫描二维码 做广告送广告
咨询电话：5670019

财务审计

低价快办审计报告
电话：13937188053

鑫启程会计
学会计 特价560元
代办公司 500元 代理记账 190元
源汇区人民路华东商务7楼
18236213601

旺铺租售

火锅店转让
位于建设路西段，两层400m²左右，房租便宜，客源稳定，可看营业报表，接手即可盈利。15985808598

仓库出租
双汇大厦南200米，有600m²仓库出租，交通便利。电话：15936608666

仓库厂房出租
银湖大道东有仓库厂房对外出租，水电、办公设施齐全，交通便利，价格面议。18903959888 李先生

库房出租
南环与解放路交叉口院内 有库房 1000m²。电话：13007687902

房屋出租
泰山路南段房屋，3楼，2室1厅，72m²，家具家电齐全，长期出租。15539561695

火锅店转让
会展中心西500米，一楼大厅460m²，因夫妻离异急转让。电话：15303953186

急售门面
现急售人民路与解放路交叉口两套连排门面房，面积340m²和230m²，价格面议，非诚勿扰。联系人：马先生 电话：15936632008

售房
黄路路华山美食城门面房一至三层，346.98m²，售价98万元。现营业中。13938025083

急售旺铺
现急售双汇路中段旺铺一套430m²，价格面议，非诚勿扰。联系人：万先生 电话：15839518016

出租
毗邻漯河东高速口产业园区内厂房仓库出租，面积1000m²，价格面议。电话：13939509951

欢迎刊登分类信息

百业信息

辅导机构对外承包 联合办学或转让
位于人民路与交通路交叉口新天地，正在招生中的小、初、高辅导机构对外承包、联合办学或者空房转让（面积360m²）。有意请联系 15939562185

易经研究
生意 官运 财运 考试 工作 婚姻 生克化解 起名 家居布局 新房规划 地理勘察
电话：15803958920 赵老师 15603958221
辽河路与舟山路交叉口向东100米路南农行家属院

澳大利亚旅游签证
可务工，男女均可，有经济实力，办理快。13120132760

学区房出售
三中原家属院，5楼，65m²，两分钟可到校，紧邻受降路小学。家电齐全，简装，拎包入住，价格面议。13513850201

出售
人民路与文化路交叉口电子科技大厦公寓房，漯河高中、五中、许慎小学环伺，距漯河一高南校区一步之遥，宜商宜居，低价出售。13513850201

1000m²旺铺出租

黄河路与嵩山路交叉口，有1000m²旺铺出租，可分租。
电话：17603955666

招聘兼职

招聘
网络管理员：要求精通电脑，熟悉网络推广，思想活跃，年龄在35岁以下，男女不限。电话：13507658288 2193193

装修装饰

申港装饰
室内外装修设计 二十年专业经验
家庭住宅、办公、餐饮、酒店、洗浴、会所、商业店面、展示等各类空间。
设计、施工、建材选购一站式服务
服务热线：13323673857 0395-3326199

售门面房

1.昌建外滩三楼营业房183.06m²，欲售146万元；
2.兰乔圣菲门面房上下层264.7m²，欲售338万元。
以上房屋均已精装，现正营业中。
13513855615

家政服务

洁爽保洁公司
专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗 石材 地毯 专业外墙漆
6188458 13653950591

家天下家政公司 工商注册
月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训
6666991 15139506611

信德保洁 信汇装饰公司
石材翻新 单位保洁 地毯清洗 化粪池清理 旧木地板翻新 抛光 打蜡 外墙清洗
www.lhxdbj.com 电话：15039500115

投资咨询

贷款
退休贷、分期房二次贷、保单贷、代办代还信用卡、极速贷、网贷，一小时拿钱。13949867767

免费工商注册
13273957757

借款就到富华德

10年诚信经营，高效快捷办理。车辆、房产抵押借款，月息1分，购房分期7厘，当天放款。
15517678889 0395-6196177

汽车租赁

顺利汽车租赁 114转
对外租赁各种小轿车、商务车、旅游用车、婚庆用车及机场接送。
美盛大厦A座拐角处 电话：2129777
2189799 15729337700 13939588683
舟山路与海河路交叉口 15139555517

婚介信息

世纪缘
白领相亲会所
2003年~2017年
世纪缘全城寻找
诚心找对象的人
地址：市人民路美盛大厦B座十楼
相亲热线：3398505 2121213

●**征婚**：男（61702）32岁，离异，1.73米，公司高管，有房有车，阳光开朗。寻年龄相当、善良爱家的女士。电话：2116177

●**征婚**：女（61690）29岁，离异，1.62米，销售主管，自有住房，阳光大方。寻35岁以下、稳重踏实的男士。电话：13383953328

●**征婚**：男（31974）25岁，无婚史，铁路系统，独生子，开朗幽默，有上进心。寻温柔秀气、懂事的女孩。电话：2193193

●**征婚**：女（32962）26岁，无婚史，1.65米，本科，会计，苗条靓丽，会理财。寻阳光开朗、有上进心的男孩。电话：18134471288

保姆月嫂

雪绒花母婴关爱中心 工商注册
服务内容：月嫂育婴 催乳 小儿推拿 满月发汗 保姆护工 常年培训 安排就业
昌建东外滩A2座24楼21室 13939531652

乐帮家政公司 工商注册
月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训
5571157 18639995528

健康咨询

失眠专家问喜洋
中国睡眠研究会会员
地址：太行山路与颍河路交叉口东北角 电话：6155120