



眩晕头晕或是中风先兆

据统计,目前眩晕人群发病率为8%,65岁以上的老年人眩晕以女性居多。同时,由于人们生活和工作压力的增大,年轻人患上眩晕症的比例也在不断上升。

很多人会把眩晕、头晕和头昏当一回事,医生提醒:感觉“天旋地转”为眩晕,实际上是由运动错觉导致的平衡障碍,明显感到自身或外界景物旋转,上下漂浮。而头晕最主要的症状为头晕眼花或轻度站立不稳,无眩晕感和眼球震颤,通常不伴恶心和呕吐,常见于全身性疾病引起,如贫血,心功能不全等。头昏则是患者会感觉头昏脑涨,头脑不清醒的感觉。

当伴随有其他相关症状,如视物黑蒙、心慌胸闷、恶心呕吐等表现时,需及时就医,做进一步检查,以免延误治疗。对于“三高”中老年患者,眩晕是脑血管出现意外的危险信号,需格外警惕。

中风的先兆表现有:远期先兆常有眩晕、头昏、头痛、记忆力减退、肢体麻木等。近期先兆表现为眩晕、头晕、头痛突然加重,突然出现原因不明跌倒或晕倒,均为中风的危险。短暂性脑缺血性眩晕、头晕患者,一般在1年~5年内可能发生脑出血、脑梗塞者占46.5%。在脑血栓形成的患者中,很多病人曾有过短暂性脑缺血性头晕,所以说此类眩晕、头晕为中风的一种危险征兆,应按急症对待,及时治疗,不应认为是一过性眩晕、头晕,而不当回事,不予重视,将是很危险的。王琳



专家简介



宋颖民,市中医院脑病一科主任,主任中医师;1987年毕业于河南中医药大学;从事临床工作二十余年,先后到北京、南京等地进修;擅长中医治疗脑病及内科疑难杂症,是河南省中医学院兼职教授,全国第二批优秀中医临床人才,河南省“112”人才;曾获得市“十佳医生”,市“五一劳动奖章”,市“优秀拔尖人才”,市科技创新学术带头人。

老爸老妈俱乐部活动预告

“丝巾沙龙”活动 报名开始啦

本报讯(记者李江蔓)乍暖还寒的时节,脖子上系一条丝巾,不仅能保暖,还是一种时尚。掌握丝巾搭配要领,不仅可以创造个人的独特形象,还能节省置装预算。如果你能将其巧妙搭配,就能充分调动丝巾色彩的效果,发挥画龙点睛的作用。同一款丝巾的不同系法可以产生不同的佩戴效果,帮助你充分展示女性的魅力。

下周二,老爸老妈俱乐部特别邀请环球礼仪商学院高级培训师、ACI注册国际高级礼仪培训师张晓玲为老爸老妈们带来一场“丝巾沙龙”活动,为你解锁丝巾的百变打法。

活动具体安排如下:

活动时间:3月13日下午2:30~4:00

活动地点:报名结束后统一通知。



活动内容:学习丝巾的色彩搭配及百变系法。

活动需带:丝巾一条。

报名方式:本活动为公益活动,不收取任何费用,仅限老爸老妈俱乐部会员参加,您可以在下周一前拨打电话3170858、15039571679报名即可。

温馨提醒:老爸老妈俱乐部会员常年招募进行中,更多精彩活动请扫二维码关注微信公众号。



图片由张晓玲提供

宝宝爱眨眼 当心这几种病

在正常情况下,人每分钟眨眼的次数大约15次~20次,通过眨眼在一定程度上保护眼球表面。宝宝眨眼频次过多就不是正常现象,要警惕这些疾病的发生。

屈光不正 当孩子双眼近视、远视或散光等屈光不正影响视觉质量时,为了能够看清楚会频繁眨眼。

干眼 电视、手机、平板电脑等视频画面闪烁,变化速度快,导致儿童视觉中枢过度兴奋,易导致眼睛容易发干。如果持续时间长,就会出现眨眼次数增多。

倒睫 主要见于比较肥胖的婴幼儿和单眼皮儿童,婴幼儿由于面部肥胖,下睫毛毛向内卷入,摩擦刺激眼球引起。倒睫导致患儿频繁眨眼、揉眼、严重者导致角膜炎,影响视力。

抽动症 患儿在眨眼时,如有使劲挤眼或伴有面部肌肉痉挛、抽动或伴有肩、腹部肌肉抽动,谨慎抽动症。该病症常在3岁~15岁发病,开始为频繁眨眼、挤眉、吸鼻、噘嘴、伸舌等,往往被家长误认为作怪动作。

感染性疾病 多发生于感

冒发热后,患儿突然发生频繁眨眼,可伴有眼红、流泪、畏光等症状。

应对这些,家长首先要助其形成良好的用眼习惯,减少看电视等视频刺激,避免视疲劳、干眼症的发生。其次,合理膳食结构,多吃蔬菜、水果,纠正偏食嗜好。最后,合理用药,当孩子出现频繁眨眼时,及时到正规医院检查,确定眨眼原因,如有屈光不正时进行矫正,出现角膜炎等及时对症治疗和用药。

据健康网

咳嗽老不好 警惕变异性哮喘

咳嗽性哮喘又称咳嗽变异性哮喘,是指以慢性咳嗽为主要或唯一临床表现的一种特殊类型哮喘。全球哮喘防治倡议中明确认为咳嗽变异性哮喘是哮喘的一种形式,它的病理生理改变与哮喘一样,也是持续气道炎症反应与气道高反应性。发病年龄较典型哮喘高,约有13%患者年龄大于50岁,中年女性较多见。因此咳嗽变异性哮喘的早期诊断和早期治疗对预防哮喘病是非常重要的。

咳嗽性哮喘有哪些特点?

1. 患者本身有较明确的过敏性疾病史,如过敏性鼻炎、湿疹等,部分患者可追溯到有家族过敏史。

2. 咳嗽可能是本病的唯一症状,主要为长期顽固性干咳,常在吸入刺激性气味、冷空气、运动或上呼吸道感染后诱发,多在夜间或凌晨加剧。患者就诊时多已采用止咳化痰药和抗生素治疗过一段时间,几乎无效果,而应用糖皮质激素、抗过敏药物、B2受体激动剂和茶碱类药物则可缓解。

3. 肺功能和气道反应性测定是诊断本病和判断疗效

的重要指标。

咳嗽性哮喘患者在日常生活中应尽量避免吸入烟尘、异味、刺激性气体,坚持锻炼,防止上呼吸道感染,散步及深呼吸都可以提高患者抵抗力,增强呼吸道抗病能力;饮食上应以清淡而富有营养的食物为主,少吃辛辣、刺激性及油腻食物,多吃蔬菜水果,婴幼儿应尽量母乳喂养,避免食用过敏食物,避免高蛋白、高脂肪饮食;有明确过敏源者,尽量避免接触过敏源,保持居室空气新鲜。

据健康网

春季健身 不要忽略“冷身运动”

人们总认为锻炼过程中出汗越多,运动效果越好,其实不然。春季气温较凉,出汗过多容易让毛孔扩张,凉湿之气乘机侵入体内,容易使身体受风寒而着凉感冒,从而诱发呼吸道疾病,后果可能很严重。

汗与心和血有莫大的干系,一定量内的流汗有排毒作用,但如果汗液排泄过多,则会带走体内一些珍贵的微量元素,会耗人心血、损人阳气。因此,春季锻炼

不宜出汗过多,刚出汗就差不多了,锻炼结束时还要立即擦干汗液,以防着凉。

运动后需“冷身”。运动会加速血液的循环,如果不做一些节奏慢、简单的结束动作,血液不能立即自动适应身体的变化,血压会猛然下降,会引起心脏供血不足、昏迷甚至休克。5分钟左右的慢走,能够有效消除疲劳,当脉搏减慢至120次以下,“冷身运动”就可以结束了。

据健康网