

如何预防脑卒中

脑卒中俗称中风，是指脑血管阻塞或破裂导致的脑损伤。脑卒中虽然表现是瘫痪、肢体麻木等长期、慢性的症状，但它发病急，且有发病前兆。高血压、糖尿病、高血脂、房颤、颈动脉斑块、吸烟、肥胖、酗酒、高龄等都是脑卒中的高危因素。市六院神经内科主任段红霞表示，相应人群应注意观察身体变化，如果出现以下突发症状，应当立即到医院就诊：突然面瘫、上下肢无力，尤其是在身体某一侧发生；突然出现语言、意识或理解障碍，说不清话；突然头晕，出现平衡障碍和行走困难，表现为走路不稳；突然记不清最近的事，单眼或双眼视力下降，甚至失明；突然出现未曾经历过的剧烈头痛。

预防脑卒中措施，一是控制危险因素。稳定血压、血糖，治疗心房纤颤，稳定颈动脉斑块，改变生活习惯，如戒烟、限酒、控制体重。二是稳定情绪。狂喜、暴怒、忧郁、悲哀、恐惧和受惊都会诱发中风，故应保持乐观愉快的心态。三是防止便秘。大便干结易使腹内压增高，血管外周阻力增强，血压骤增，造成脑动脉破裂而发生脑卒中，所以患者要保持大便通畅，每天定时大便，多吃蔬菜和水果，不要吃辛辣、油炸食品，饮食要低脂、低盐。动物脂肪易使血脂升高，引起动脉粥样硬化，增加脑卒中的可能性，食盐过多，可能使血压进一步升高，长时间血压升高可诱发脑卒中。

同时注意不要饮食过饱、看电视时间过长、随意突然停药。腹部饱胀影响心肺功能，还可造成大量血液集中到肠胃，使心、脑等器官供血相对减少，易诱发脑卒中；久看电视，大脑持续紧张，可使肾上腺素分泌增加，血管收缩，血压进一步升高易导致脑卒中；患者应遵医嘱服药，若擅自停药，可能造成血压大幅度反弹，导致脑卒中的发生。“生活中坚持适度的锻炼，每天坚持适量适度运动，在增强体质的同时防止脑卒中发生。”段红霞说。

同时注意不要饮食过饱、看电视时间过长、随意突然停药。腹部饱胀影响心肺功能，还可造成大量血液集中到肠胃，使心、脑等器官供血相对减少，易诱发脑卒中；久看电视，大脑持续紧张，可使肾上腺素分泌增加，血管收缩，血压进一步升高易导致脑卒中；患者应遵医嘱服药，若擅自停药，可能造成血压大幅度反弹，导致脑卒中的发生。“生活中坚持适度的锻炼，每天坚持适量适度运动，在增强体质的同时防止脑卒中发生。”段红霞说。

本报记者 刘彩霞

本期解答专家



段红霞，市六院神经内科主任，主任医师，现任河南省神经变性病学常务委员，河南省癫痫、脑卒中、中西医结合老年病、神经介入等学会委员，毕业于新乡医学院，擅长脑血管病、头痛、头晕、癫痫、痴呆、帕金森病、脑炎、神经肌肉病以及各种肌无力疾病的诊治和后期康复治疗。

河南省癫痫、脑卒中、中西医结合老年病、神经介入等学会委员，毕业于新乡医学院，擅长脑血管病、头痛、头晕、癫痫、痴呆、帕金森病、脑炎、神经肌肉病以及各种肌无力疾病的诊治和后期康复治疗。

答疑解惑
漯河市第六人民医院
(漯河市心血管病医院)
地址: 市区八一一路东段83号 电话: 0395-5966002

金康万安 老爸老妈俱乐部活动预告

动手做饰品 快来报名吧

□本报记者 李江蔓

春节的脚步越来越近，除了置办年货准备美食，把家里打扫干净摆上节日的饰品也是必须要做的事情。春联、窗花必不可少，如果有一件自己动手制作的生肖摆件，就更有节日气氛了。

本周三，老爸老妈俱乐部将联合罗弗粘土的工艺师，手把手教您用五颜六色的粘土，制作一件充满节日气氛的生肖装饰品，扮靓您的家。

活动时间：1月15日（周三）下午

活动地点：会展中心西北角郑州银行

活动内容：在老师指导下，用五颜六色的超轻粘土

捏出老鼠送福等造型的装饰物。

温馨提示：本活动为公益活动，仅限会员报名参加，限额20人，有意参加者请拨打15039571679报名，额满即止。扫一扫二维码关注“老爸老妈俱乐部”公众号，即可查看往期活动精彩花絮。



老爸老妈俱乐部迎新春系列活动之一

欢欢喜喜蒸花馍



工作人员讲解制作要领。

□文/图 本报记者 刘彩霞

1月8日下午2点，老爸老妈俱乐部联合我市乐邦家政有限公司，共同开展蒸花馍活动，营养师手把手教老爸老妈用菠菜、胡萝卜、南瓜等果蔬混合面粉制作出漂亮的花馍，给大家春节的餐桌增添色彩。

活动现场，工作人员将提前准备的各种颜色的发面和工具摆放在桌子上，30多名老爸老妈认真听老师讲解。“蒸馒头需要多长时间？”“为什么我蒸的馍表面坑坑洼洼？”“蒸馍要放多少酵母粉”……针对大家日常蒸馍中遇到的问题，老师逐一进行解答。

随后，工作人员现场演示

和面和揉面技巧。“做造型的花馍为了蒸出来不变形，面要和得硬一些。如果面太软，蒸制后造型容易软塌。”工作人员一边揉面一边讲解。随后揪出一团紫色的面在手中搓成圆球，捏出一个角，用剪刀在面团上剪出小口，再用两颗芝麻粘贴在尖角两侧，一个小刺猬造型的花馍就制作完成了。在工作人员的示范下，大家纷纷动手，跟着程序一步步学习制作小鸟、金鱼等不同形状的花馍，成品活灵活现，惹人喜爱。“这次不仅知道如何蒸馍，还学会了不少卡通花样。回家要好好练习一下，过年时蒸一锅造型别致的花馍。”活动结束后，会员张雅芬高兴地说。

LUOHE 啄木鸟牙科
ZHUOMUNIAO

漯河啄木鸟口腔门诊部

电话: 2690120

(漯)医广【2019】第01-23-003号

地址: 市区人民东路479号(人民路与解放路交叉口西行50米路北)

健康提醒

冬季尿频 当心糖尿病肾病

尿频是糖尿病患者的常见症状之一，尤其是老年糖友和糖尿病史超过十年的病人，常常会有夜间多尿的症状。尤其是在寒冷的冬季，糖友多尿更常见。专家表示，除了环境因素，多尿的本质与肾功能减退脱不了干系。而发生肾功能减退的原因有多种，包括糖尿病代谢障碍、血液高渗、微血管损伤等，所以糖友冬季尿频一定要警惕糖尿病肾病。

专家表示，糖尿病肾病早期症状有早晨起床后眼睑、面部浮肿，食欲减退，四肢乏力，记忆力下降等。一旦出现

这些症状，一定不能掉以轻心，应及时到医院进行尿常规、尿白蛋白定量、尿肌酐、尿白蛋白肌酐比值和肾功能等检查。如果检查结果正常，则每次就诊时复查一次尿常规，然后每年复查一次全部项目；如果不正常，那么，就要根据医生的诊断，做进一步治疗。

在治疗方面，专家表示，对于任何一种糖尿病并发症，首要任务就是控制血糖。而尿多的糖友还要注意血脂和血压不能过高，必要时需进行扩血管治疗。此外，糖友还需做到

四点：

1.检查正在服用的药物。利尿剂、镇静剂、抗组胺药物等会加重膀胱的负担，建议可以与医生商讨对药物或剂量进行调整。

2.减肥。减轻体重能降低腹部和骨盆所承受的压力，避免尿液渗漏。

3.调整饮水时间。晚饭后减少饮水量，更不要喝茶、咖啡等刺激性饮料。

4.锻炼。增强核心肌肉群力量的锻炼，能增加盆底肌肉的力量，以更好地控制膀胱。

据人民网

第二届魅力老爸老妈风采展

你唱歌我跳舞 乐享幸福生活

□文/图 本报记者 陶小敏
实习生 王嘉明

马可九和许淑珍在市区水利技校家属院住，老两口的晚年生活过得充实快乐。

1月12日，记者来到他们家时，马可九正在练习声乐，许淑珍跟着视频练习广场舞。两人互不干扰，场面温馨和谐。

马可九2013年退休。2016年的一天，他到红枫广场观看一场文艺演出，被台上老年合唱团的表演吸引。马可九自幼喜欢音乐，平时没事也会哼唱歌曲。随后，他轻松通过测试，成为该合唱团的一员。马可九告诉记者，他除了按时参加合唱团的练习、学习和演出，私下还报了声乐培训班，专门学习乐理知识和演唱技巧。

跟马可九不同，许淑珍则



马可九和许淑珍。

比较喜欢跳广场舞。1998年开始，许淑珍就在市区红枫广场跳广场舞，从一开始的跟跳者，到现在的舞蹈团副队长，许淑珍和自己的同伴将广场舞的快乐传递给无数市民。“每天去跳两个小时，健身操和广场舞都跳，出汗很舒服，身体也越来越好。”许淑珍说，坚持跳

广场舞多年后，平时很少感冒，肌肉也更紧实，精神状态很不错。

每天晚上，马可九都会接送许淑珍去红枫广场跳舞。马可九有演出时，许淑珍也都跑前跑后做好后勤保障工作。两人的老年生活快乐、无忧、幸福。