

预防脑卒中 从健康生活方式开始

脑卒中又称“中风”，是由于血管阻塞或脑部血管突然破裂导致血液不能流入大脑，引起脑组织损伤的一种疾病，包括缺血性脑卒中（脑梗死）和出血性脑卒中（脑出血）。脑卒中可导致肢体瘫痪、语言障碍、吞咽困难、认知障碍、精神抑郁等，具有发病率高、复发率高、致残率高和死亡率高及经济负担重的特点。

三伏天天气炎热，空气湿度大，含氧量降低。此时人体新陈代谢加快，对氧气和养分的需求量增加，而且人体为了散热会使血液聚集于体表，这就导致大脑的血液供应减少，大脑缺血缺氧，致使头晕发作。其次，人体容易大量出汗，当摄入水分、盐分不足时，机体会处于缺水状态，血管条件不好的人群如血管狭窄患者，当血管中流动的血液量减少、黏滞度增加时，更容易发生血管堵塞，引起脑梗死。血压控制不平稳、情绪激动或漏服降压药等情况造成血压急剧升高，导致脑出血。市六院神经内科主任段红霞表示，三伏天更要注意预防脑卒中，不仅中老年人，年轻人也应积极预防，减少脑卒中发病风险。

脑卒中的发生与高血压、高血脂、糖尿病、冠心病、肥胖、不良的生活饮食习惯等关系密切，高盐高脂饮食、吸烟饮酒、缺乏体育锻炼、熬夜等是脑卒中的危险因素，55岁以

后更易发生中风。卒中发病率、死亡率的上升与血压升高关系密切，血压越高，脑卒中风险越高。降低血压，控制血脂，保持健康体重，可降低脑卒中风险。房颤是引发缺血性脑卒中的重要病因，建议房颤患者遵医嘱采用抗凝治疗。

脑卒中可防可治，预防主要是建立健康的生活方式，即合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。不要贪凉、猛吹空调或者吃寒凉的食物，适量运动不久坐，每小时起来动一动。老年人活动时动作不能过猛，幅度不能过大。定期监测血压，保持血压的稳定。定期进行健康体检，发现问题早诊早治。保持口腔清洁，积极

■本期解答专家



段红霞，市六院神经内科主任、主任医师，省神经变性病分会常务委员，省癫痫、脑卒中、中西医结合老年病、神经介入等学会委员，市神

经内科学会副主任委员，市癫痫学会委员。毕业于新乡医学院，曾先后在第四军医大学、省人民医院、郑州大学一附院进修学习，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。

治疗牙周疾病。对于患有心肌梗死、肥胖等脑卒中高危因素者，应积极及时采取措施，进行干预和处理。

及早识别脑卒中是早诊早治的关键。用“中风120”的办法能有效进行评估和判断：“1”指的是一张脸，要看有没有嘴歪眼斜；“2”是指两个手臂，也就是向前平伸双臂，看有没有一侧手臂下垂、无力；“0”指的是聆听，就是指语言，看是否言语不清、表达困难。一旦发现急性脑梗死患者，一定要立即拨打“120”，送到卒中中心的绿色通道，或具备急诊溶栓条件的医院，在发病4.5小时（最好是3小时）内尽早溶栓。

刘彩霞

答疑解惑



漯河市第六人民医院
(漯河市心血管病医院)

地址：市区八一路东段83号 电话：0395-5966002

尿路结石的诱发因素

现在生活节奏快、工作压力大，很多人一上班就是长时间坐着，久而久之，有些男性朋友就出现尿痛、血尿的情况，这背后的罪魁祸首很可能是常见的尿路结石。

尿路结石的主要诱发因素有：生活方式和饮食习惯，高草酸盐、高蛋白、高钙、高钠、低镁饮食，以及日常饮水量少会增加患结石的危险；饮食中缺乏维生素A、维生素B6会诱发结石；每天服用维生素C超过500mg有可能诱发草酸结石形成；长期服用大量维生素D会促进钙的吸收，进而尿钙增加，钙结石形成的风险也随之增加。

“忍忍就过去了”是很多泌尿结石患者的选择，殊不知这样可能会酿成严重后果。结石长期存在会对肾脏造成一定损伤。比如肾结石容易出现

在肾脏和输尿管的连接处，容易引起尿路梗阻。尿路梗阻以后，梗阻以上的输尿管和肾盂会扩张、积水。出现肾积水时，肾脏受到挤压，结石压迫黏膜，会引起肾组织萎缩，影响肾功能，诱发肾衰竭。因此泌尿结石即使不疼也要及早诊治。

微创泌尿外科以前列腺疾病、泌尿系结石、肿瘤为主要研究方向，主要开展微创前列腺低频低温等离子切除术，微创肾、输尿管及膀胱、尿道结石碎石取石术等泌尿外科微创手术。

李霄

柳江医院特色专科

微创泌尿外科

地址：漯河市柳江路6号 电话：15703956120

(漯)医广【2020】第07-29-013号

■本期解答专家



赵勇，主治医师，漯河柳江医院微创泌尿外科主任。市第一届、第二届微创外科专业委员会委员，市首届血管外科专业委员会委员，市第二届、第三届显微外科专业委员会委员。曾先后在河南科技大学第一附属医院、省人民医院、郑州大学第二附属医院进修学习。

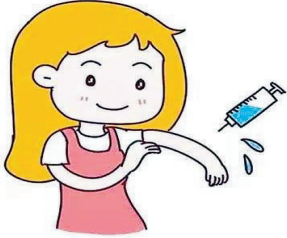
健康提醒

什么情况下打破伤风针

夏季皮肤裸露较多，易出现手被烫伤或者脚被硬物扎破的情况。在去医院处理伤口的时候，医生可能会要求你打一针破伤风。那什么是破伤风？什么情况下需要打破伤风针？

什么是破伤风

破伤风由经皮肤或黏膜侵入人体的破伤风梭菌分泌的神经毒素引起，其临床特征是肌肉痉挛。随着病情进展，轻微



的刺激也有可能诱发全身强直性发作，从而导致各种并发症，甚至引起死亡。

如何预防破伤风

破伤风是和创伤相关的一种特异性感染。特别是开放性骨折、含铁锈的伤口、伤口小而深的刺伤、火器伤等易受到破伤风梭菌的污染，以泥土、香灰、柴灰等土法敷盖伤口更易致病。

破伤风是完全可以预防的，这对于降低破伤风死亡率至关重要。预防的首要原则是在生活中加强防护，避免创伤。如果不小心发生创伤，要采用正确的方式处理伤口。对所有伤口，无论肉眼是否可见出血，都应及时彻底清创。如果伤口清理不干净，不要贴创可贴，因为那样会有利于厌氧

菌滋生，加重伤口感染。

应尽早打破伤风针

婴幼儿时期主动进行疫苗接种，这较发病后再治疗要好得多。“百白破疫苗”中含有破伤风类毒素成分，免疫效果好，可维持免疫力5到10年。成人每5到10年应接受破伤风疫苗加强注射。

一旦发生外伤，尤其是带有铁锈和土壤的东西刺入体内时，应尽快到医院就诊，由医生决定是否需要注射用于预防和治疗破伤风针——破伤风抗毒素和破伤风免疫球蛋白。

破伤风抗毒素临床上强调尽早应用，不能等到出现牙关紧闭、颈项强直等发病症状时再打，那时破伤风针的作用就十分有限了。

据《北京日报》

图片新闻



8月19日是“中国医师节”。8月14日下午，漯河柳江医院组织召开“迎第三届中国医师节暨创建二级医院强化医生队伍建设”座谈会。

本报记者 刘彩霞 摄

健康有道

防晒+保湿 预防黄褐斑

对爱美女性来说，脸上长出黄褐斑影响颜值、影响气质。专家提醒，长了黄褐斑不要盲目使用祛斑产品。

中医认为，黄褐斑与肝、脾、肾的关系密切，可根据个体不同，辨证用药治疗。黄褐斑主要分为三种类型：肝郁气滞型，治疗主要是疏肝理气，可用逍遥散加减；脾失健运型，治疗

主要是健脾益气，可用参苓白术散合补中益气加减；肾气不足型，需要滋补肝肾，可用六味地黄丸合右归丸加减。

中医外治讲究以色取色，以白治黑，黄褐斑的外治方法主要包括：外用六白散外敷面部；中药膏霜美白防晒润肤霜外用；中医面针和刮痧等治疗方法，以活血祛瘀消斑。

预防黄褐斑，夏天外出最好选择SPF30以上的防晒霜。保湿工作也不能忽视，可使用透明质酸、神经酰胺类的保湿霜。饮食上可多吃一些白色食物如白萝卜、冬瓜、山药、莲子、薏米、藕等，对减缓黄褐斑也有益。另外，睡眠时间充足、心情愉悦、舒缓压力能够起到预防黄褐斑的效果。

晚综



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）