

专家厘清卒中防治8误区

冬季卒中高发。沈阳市第一人民医院神经内科主任医师隋轶、沈阳市第五人民医院神经内科主任张雅娟在接诊时发现,患者和家属对卒中防治存在很多认知误区。

误区1:定期输液能防卒中 所谓的“输液通血管治疗”,主要是指有些急性脑卒中患者通过用药或其他方法,把处于缺血边缘状态的组织重新救回来。但这样的治疗条件限制很严格,不可能随使用溶栓药物来输液预防。真正能预防卒中的方法是控制好危险因素,包括吸烟、酗酒、肥胖、高血压、糖尿病、冠心病和高血脂等,规律服药,采取健康的生活方式。

误区2:脑血管检查正常,为何还患脑卒中 脑血管筛查正常,并不意味着不会患脑血管病。脑血管病中,血管因素只是诱因之一。统计显示,1/5的脑血管病来自心脏,和血管无

关。此外,颈动脉检查也只是脑卒中筛查的一部分。

误区3:人人都能吃阿司匹林防脑卒中 应用阿司匹林,应先评估获益与风险。心血管病高危人群服用小剂量阿司匹林可有效预防脑梗的发生,但阿司匹林不是万能的,抗血小板治疗也是一把双刃剑,在抗栓的同时会增加出血风险。

误区4:有症状才吃降压药,平时不用吃 有些高血压患者经常服药不规律,总是凭感觉吃药、停药。这种间断和无规律的治疗会造成血压较大幅度波动,更易诱发脑卒中。正确的服药方法是遵医嘱规律服药,保持血压长期稳定、达标。

误区5:他汀类药物在血脂达标后可停用 他汀不仅仅是降脂药,也可抗动脉粥样硬化,但需长期服用才能见效,以防卒中复发。如果没有其他禁忌证,一般他汀类药物应坚持长期服用。

误区6:加大降压药剂

量,血压越低越好 血压会因此大幅下降,导致血流缓慢,易形成血栓,诱发急性脑梗。需特别警惕的是利尿剂,它们因利尿而降压,但又因其利尿而失水,可使血液浓缩,导致各重要脏器供血不足,特别是老年人在大量脱水情况下,比如高热、腹泻后,患急性脑卒中的概率大大增加。

误区7:小卒中无关紧要 小卒中发病时通常只有轻微短暂的口齿不清、肢体麻木无力、头晕等,几分钟甚至几小时后可自行恢复,所以很多人未重视。实际上,发生小卒中后,如不及时检查和救治,很多患者会在短期内发生更严重的脑血管堵塞或破裂。

误区8:脑卒中治愈后很少复发 脑卒中复发率高达25%。所谓的治愈,仅仅是临床症状消失,而某些卒中实际上是一些内科病的合并症,只有有效控制内科病并定期复查,才能减少卒中复发。(摘编自《沈阳晚报》)

健康一句话

改掉拔倒刺、舔嘴唇的坏习惯 拔倒刺拔进抢救室、舔嘴唇舔出皮炎……冬季不经意的小习惯,可能引发大麻烦。出现倒刺主要和皮肤干燥和外界刺激(频繁接触肥皂和洗衣液、反复洗手等)有关。正确处理方法是:剪掉+保湿。做家务时尽量戴橡胶手套,用温水洗手,不用有强烈刺激性的洗护剂,每日多次涂抹护手霜(尤其是刚洗手后)。嘴唇干时,不要舔嘴唇或撕嘴唇上的死皮,以免诱发唇炎。建议多吃蔬果,做好唇周防护和保湿,外出时戴上口罩,严重者及时就医。(摘编自《金陵晚报》)

吃完菠菜不宜大量运动 苏州一名运动达人因在徒步期间吃了一大盆菠菜而被确诊为急性肾损伤。对此,陕西省西安市第三医院临床营养

科主任闫凤说,高草酸的摄入会伤肾,而运动会加剧这一过程。建议正在透析或有肾病者,要避免过量摄入菠菜、苋菜、坚果及大豆等富含草酸的食物,菠菜吃前要焯水。一般人群如果短期内摄入了过多的高草酸食物,可通过喝牛奶来加速草酸排出。(摘编自《人民日报》)

没做过肠镜的老人要重视便秘 浙江医院消化内科主任冯玉良说,老年人如果偶尔便秘且不影响日常生活,通过生活作息调整有改善,则一般无需治疗,但如果已明显影响生活,且通过生活方式干预无效,应尽早就医。没有做胃肠镜检查习惯(一般建议五年做一次)的老人,尤其要警惕便秘这一危险信号,及时就诊消化内科,排除器质性便秘。(摘编自《都市快报》)

95岁骨科教授分享养骨窍门

笔者曾和原中南大学湘雅二医院骨科教授、95岁的傅荫宇(如图)等骨科专家请教养生和养骨之道,收获了丰富的养生养骨知识。

笔者:您90多岁了,依然脑灵活、精神好,特别是您背不驼、没有颈肩腰腿痛、走路不要拄拐,您的养生秘诀是什么?

傅荫宇:没什么养生秘诀,就是开开心心过好每一天,不忧虑明天,明天的事明天再说。自从老伴去世后,这些年我一个人过,请了保姆做饭、搞卫生。我的兴趣爱好很广泛,比如下围棋、读书看报、和年轻人打桥牌和麻将等,每天的生活都很丰富。

不过,作为骨科医生,我也许可以给大家说说这个养骨的窍门。我们说保养骨骼,其实主要是指给骨细胞、软骨细胞增加营养。但单纯补钙不行,钙补多了还可能得结石和其他毛病。保养骨骼,需要补充复合骨胶原,还需要多晒太阳。

笔者:什么是复合骨胶原?为什么养骨需要补充它?

傅荫宇:复合骨胶原是骨骼营养剂,是在骨细胞、软骨细胞的细胞间液里面给细胞提供营养的。主要物质叫黏多糖,或蛋白多糖,是糖分子与蛋白质分子结合的一种中分子物质。蛋白质在没分解前,比如我们吃的鸡蛋、瘦肉就是大分子的,不好消化吸收。而把蛋白质分解成中分子物质后,它们就

能跟糖结合成蛋白多糖、黏多糖或骨肽。分子越小越易吸收,最小的蛋白质分子是氨基酸。在复合骨胶原里,既有氨基酸,也含有黏多糖。

这里还要说到骨骼的构成:松质骨和软骨中,90%是复合骨胶原成分(骨胶原+黏多糖),10%为钙、镁、磷等矿物质。矿物质营养容易从食物中获取,而复合骨胶原随着年纪增大,合成能力减弱、退化,需外援补充。我认为复合骨胶原真正对骨骼健康有帮助,所以我这10多年也在吃。

笔者:复合骨胶原有保健作用?适合什么人群服用?

傅荫宇:复合骨胶原能促进骨代谢,营养滑膜,修复软骨,形成类骨质,提高骨密度。适合有骨骼保健需求的人服用,比如有骨疼痛、僵硬、容易骨折或其他骨骼问题、需增加骨密度的人群。复合骨胶原有一定的养骨功能,老年朋友若经济条件允许,可适当吃,但要选正规的、可信赖的产品。很多老年人信赖复合骨胶原,企图不吃药、不手术,单靠吃复合骨胶原养骨病。我都会劝他们要理性,因为具体的骨病治疗要听从医生的建议,该吃药的得吃药,该手术的得手术。(文/杨蓓)



- 复合骨胶原
- 抗坏血酸钙
- 柠檬酸钙
- 大豆异黄酮

和格 复合骨胶原异黄酮钙片

(和格牌骨胶原片)

增加骨密度 请认准和格牌!



和格牌复合骨胶原异黄酮钙片(和格牌骨胶原片)以复合骨胶原、抗坏血酸钙、柠檬酸钙、大豆异黄酮等为主要原料制成,本品经动物实验评价,具有增加骨密度的保健功能,适用于中老年低骨密度人群。

和格牌骨胶原批准文号:国食健注G20070258; SC生产认证; 原料复合骨胶原发明专利号:ZL02120433.0。

武汉和格生物技术有限公司 鄂食健广审(文)第240718-02202号 适宜人群:中老年人 不适宜人群:少年儿童、孕妇、哺乳期妇女、妇科肿瘤患者及有妇科肿瘤家族病史者 保健食品不是药物,不能代替药物治疗疾病

订购热线: 400-6698-505 13677339238 0731-84483088



广告