

长期高盐饮食,夫妻先后脑梗

3月14日早上,浙江杭州71岁的老高血压患者黄女士起床后发现左侧肢体不灵活,且讲话口齿不清。儿子立即拨打了120,将她送到杭州市第三人民医院急诊。医生初步判断她发生了脑卒中,磁共振、CT等检查发现,她的颅内基底动脉已完全堵塞,考虑急性大血管闭塞性脑梗。由于血栓较大,且错过了溶栓时间窗,经评估,需马上手术取栓。

当时,黄女士的意识还清醒,听说要做手术,有点犹豫不决。正当和医生谈话之际,黄女士突然失去意识,陷入昏迷。医院立即对她抢救,做急诊取栓术。

经此一劫,黄女士一家人还惊魂未定,没想到几天后,黄女士的老伴又脑梗

了。原来,他清早起来,出现一侧手脚发麻的症状。他一刻也没耽搁,立刻打车到医院做检查,结果被确诊为脑干梗塞。好在就诊及时,经溶栓治疗后,病情改善,目前夫妻俩住在一个病房。

短短一周内,老两口先后发作脑梗,这是巧合吗?

高盐饮食是卒中重要诱因

医生询问患者的儿子后才知道,原来黄女士老两口平时饮食口味重,几十年来饭桌上少不了腌制海产品,尤其喜欢吃咸呛蟹、霉豆腐。就在住院期间,黄女士还嫌医院里的饭菜寡淡,让儿子从家里带咸菜来下饭。

“妈,您以后要吃清淡点,吃得太咸对血管不好!”



儿子连忙劝阻。该院脑病科主任钟长扬说,高盐饮食是导致脑卒中的高危因素之一。建议要做到食物多样化,少油、少盐,少吃肥肉,少吃腌制加工类制品。

常常头晕可能是卒中信号

脑梗的致残率达75%,病死率超过20%。脑梗需在发病4.5小时内溶栓或在发病6—8小时内手术取栓。钟长扬提醒,头晕往往是卒中发生的预警信号,患

者千万不能忽视,一旦发生卒中,救治必须争分夺秒。如果突然出现面部不对称、单侧手臂无法上举或上举无力以及言语含糊、口齿不清等情况,应立即拨打120急救电话,送至有卒中救治能力的医院救治。

筛查+预防,远离卒中

预防卒中,建议患有多年高血压的人,以及有抽烟习惯、爱吃油腻和高盐食物等不良习惯者,应控制好血压,定期进行脑血管筛查,发现颈动脉狭窄达70%以上,要尽早治疗。此外,要避免熬夜、肥胖、长期抽烟、过劳、缺乏运动等,降低脑梗的发病风险。(摘编自《每日商报》《湖北日报》)

喉咙痛喝热水管用

最近,很多人因吞咽时喉咙痛而选择吃喉糖止痛。湖北省中医院耳鼻喉科易新林主任医师提醒,咽部不适的原因有很多,喉糖不但不治本,反而可能加重症状,甚至引起过敏。

市面上常见的喉糖有两种类型:一类是以糖或调味剂为基础,加入部分香料的固体糖片;另一类喉糖含有药物成分,如碘、右美沙芬、苯扎氯铵等成分。商品类喉糖虽然成分简单,但糖尿病人不宜服用;此外,干燥性咽炎、萎缩性咽炎、痰多的患者吃这类喉糖会加重不适和口渴。而药物类喉糖则更应慎重,消炎杀菌类喉糖常含有地喹氯铵、西吡氯铵等成分,盲目服用很可能过量,导致过敏。

缓解“刀片嗓”,建议可以多喝、花式喝热水。慢性咽炎患者可根据体质服用中药茶饮:玄生、麦冬、陈皮、桔梗、胖大海、黄芪、枸杞,前四种每次3克左右,后三种5克左右,每次选用四或五种组成一剂代茶饮,夏、秋季节可加用菊花或金银花3克左右同用。(摘编自《湖北日报》)

每个人生下来就带着癌细胞

近日,中国工程院院士、中国抗癌协会理事长樊代明去河南洛阳出席学术活动期间,接受媒体采访时,呼吁大家“不必谈癌色变,因为每个人生下来就带着癌细胞”。

樊代明说,之所以这样说,是因为每个细胞中都有原癌基因。和正常细胞不同,癌细胞的生长模式不可

控,只要条件合适,它就能迅速扩张、繁殖,直至长出肿瘤。不过,每个细胞中也有抑癌基因,正常情况下,两种基因相互制约,细胞也将保持在正常状态,不会癌变。

想要让癌细胞可控,建议大家保持良好的生活习惯,清淡饮食,戒烟戒酒,保持乐观,定期体检。

此外,他还认为不是所

有的肿瘤都该切,也不是所有的治疗都要“赶尽杀绝”。目前,我国肿瘤的发生率在增高,但肿瘤患者的5年生存率也在增高,死亡率有所下降。肿瘤并不可怕,1/3的肿瘤可通过改变生活习惯预防,1/3的肿瘤可以通过早期筛查实现治愈,1/3的肿瘤可通过整合诊疗方案延长生命。(摘编自《洛阳晚报》)

查呼吸道病原体,核酸检测最靠谱

春季天气变化剧烈,部分市民接连遭受支原体、甲流、乙流、腺病毒、新冠病毒等的夹击。面对“病毒大杂烩”,该怎么办?

厦大附属第一医院急诊部副主任医师许咨辉介绍,呼吸道感染是包括鼻、咽、喉、气管、支气管及肺部的感染性炎症。针对不同病原体,常用检测方法有抗

原检测、抗体检测和核酸检测等。抗原检测速度快,目前有一些市售的产品,该方法灵敏度较低,易发生漏检。抗体检测受机体产生抗体的时间及机体免疫功能的影响,灵敏度和特异度均较低,临床上不作为主要方法。核酸检测灵敏度和特异度较高,是病毒检测的金标准,且快速核酸检测和

多重核酸检测(可同时检测以上3—6种病原体),在临床应用日益广泛。

当老年人、免疫力低下者出现高热、呼吸困难、意识障碍等,应积极就医。可行呼吸道病原体的抗原或核酸检测,明确病原,从而有针对性地给予抗感染治疗。预防呼吸道感染最有效的方式是接种疫苗。(摘编自《厦门晚报》)

刷牙防用力过猛

50岁的王先生认真刷牙,每天至少刷两遍牙,每次持续5分钟。前阵子,因吃东西时过敏症状越来越明显,他才前往浙江省杭州市淳安县第一人民医院就诊,结果被确诊楔状缺损。医生说,用力刷牙、拉锯式横向刷牙是病因。经充填

治疗,其不适症状很快消失。该院口腔科医生表示,用力刷牙除了会导致牙齿缺损,还会导致牙龈萎缩、牙周退缩、牙釉质变薄等。如何判断刷牙是否用力过猛?建议刷牙时多观察刷毛是否严重四散,刷头底部是否容易碰到牙齿。如果

刷毛未明显展开,说明刷牙期间未用力过猛。

建议刷牙要遵循巴氏刷牙法,刷够3分钟。刷牙时,刷毛与牙齿成45°角、水平震颤。另外,单纯刷牙还不够,最好在刷牙前或刷牙后养成使用牙线的习惯。(摘编自《每日商报》)

被蜜蜂蜇伤 立即取出毒刺

湖北武汉38岁的吴女士因驻足赏花不慎被蜜蜂蜇伤,所幸紧急就医处置,化险为夷。

“之前接诊过被蜜蜂蜇伤后未及时就医导致毒液扩散,造成呼吸困难、神志不清等情况的患者。一旦发现有毒刺遗留,应立刻拔除。”长江航运总医院·武汉脑科医院急诊部主任韩静表示,蜜蜂不会主动攻击人类,只有当感到生存受到威胁或遭到驱赶、扑打时才会反击。蜜蜂喜欢香气,因吴女士喷洒了浓香水,蜜蜂闻香而动,而她又因害怕而去拍打,蜜蜂这才“自卫”蜇人。

专家建议,赏花时,切勿喷洒香水或穿颜色艳丽的服装。避免主动拍打或驱赶,主动远离有蜂巢的地方。若个别蜜蜂飞入室内,应打开门窗,让其自行离开。如不慎被蜜蜂蜇伤,可用镊子等工具拔掉毒刺,用大量清水冲洗,同时可涂抹肥皂水。若无法自行取出,或被蜇部位肿痛显著,应尽早就医。(摘编自《楚天都市报》)

喝豆浆 不会导致乳腺增生

近日,话题“乳腺增生真是豆浆惹的祸吗?”登上热搜第一。豆制品中含有大豆异黄酮,可与雌激素受体结合,发挥雌激素样作用,也称植物雌激素。因此,不少女性患有乳房疾病,对喝豆浆有顾虑。

其实,目前并没有证据表明喝豆浆会引起乳腺增生、乳腺癌等疾病。豆浆富含营养,可以适量喝,每天喝200mL即可。有少数女性喝豆浆后,乳房总感觉胀痛、刺痛,我们会建议她们少喝或不喝。而比起豆浆,女性更应避免大量摄入热量高、刺激性、脂肪多、糖分高的食物。市面上流行的蜂皇浆、燕窝等,因成分难以明确,也不建议盲目补充。(江苏省中西医结合医院甲乳外科副主任中医师 马丙娥)