

# 艾灸两个穴位可防中风

什么是脑卒中(中风)? 脑卒中有哪些症状? 哪些是脑卒中的高危人群? 脑卒中发病突然, 事前都有哪些征兆? 缺血性脑卒中的治疗方法有哪些? 脑卒中高危人群运动时有哪些注意事项? 6月24日上午9:30-10:30, 本报健康热线0551-62623752邀请安徽中医药大学第二附属医院(安徽省针灸医院)老年病三科副主任医师费爱华提供健康咨询服务。

汪珺 记者 李皖婷/文 倪路/图



本期指导专家 费爱华

第五批全国老中医药专家学术经验继承工作继承人。擅长运用针灸、中药治疗各种老年病: 包括糖尿病、出血性和缺血性脑血管疾病、冠心病、心律失常、高血压病、老年性心脏病及心功能不全的治疗。

## 中风哪怕只有几分钟也应引起重视

读者: 什么是中风?

费爱华: 中风是指急性起病, 由于脑局部血液循环障碍所导致的神经功能缺损综合征, 症状持续时间至少24小时, 但仅仅只有几分钟或数小时的症状也应引起高度重视。中风引起的局灶性症状和体征, 与受累脑血管的血供区域一致, 但出现弥漫性脑功能障碍时, 如心跳骤停引起的全脑缺血, 则不属于中风的范畴。

## 了解以下症状, 及时判断中风

读者: 中风的症状有哪些?

费爱华: (1) 突然口眼歪斜, 口角流涎, 说话不清, 吐字困难, 失语或语不达意, 吞咽困难, 一侧肢乏力或活动不灵活, 走路不稳或突然跌倒。这是由于脑卒中供血不足, 运动神经功能障碍引起的。

(2) 突然出现剧烈的头痛, 头晕, 甚至恶心呕吐, 或头痛头晕的形式和感觉与往日不同, 程度加重, 或由间断变成持续性。这些征兆表示血压有波动, 或脑功能障碍, 是脑出血或蛛网膜下腔出血的预兆。

(3) 面、舌、唇或肢体麻木, 也有的表现眼前发晕或一时看不清东西, 耳鸣或听力改变。这是由于脑血管供血不足而影响到脑的感觉功能的缘故。

(4) 意识障碍, 表现精神萎靡不振, 性格也一反常态, 突然变得沉默寡言, 表情淡漠, 行动迟缓或多语易躁, 也有的出现短暂的意识丧失, 这也和脑缺血有关。

(5) 全身疲乏无力, 出虚汗、低热、胸闷、心悸或突然出现打嗝、呕吐等, 这是植物神经功能障碍的表现。

上述症状, 不一定每个患者均有表现, 但只要有症状出现, 就是中老年人中风警报, 要特别警惕。此时, 应让患者保持安静, 及时卧床休息, 避免精神紧张, 尽量少搬动, 最好就地治疗。必要时应在患者平卧的情况下送医院治疗。

## 突然看不清, 小心要中风

读者: 中风发病突然, 事前都有哪些征兆?

费爱华: 在中风发病前往往有许多先兆, 比如, 中风发病前大多会有一次到多次的短暂脑缺血发作, 表现为突然发生的单眼或双眼看不清东西, 面部或单侧肢体麻木、无力, 说话不清楚, 剧烈头痛等症状, 一般发作仅持续几分钟便消失, 极易被患者忽略。一旦出现上述先兆, 常预示着大中风的来临, 应积极到医院求治, 不可延误。

## 艾灸两个穴位可防中风

读者: 我们在平时的生活中, 应当怎样预防中风的发生?

费爱华: 预防中风要从平时做起, 经常保持心情舒畅、稳定, 避免过食肥甘厚味, 不吸烟, 切忌酗酒。此外, 要注意天气变化, 及时加减衣服。生活要有规律, 注意劳逸适度, 更重要的是要坚持适当的运动, 使体内气机和调, 血脉流畅, 关节疏利, 防止本病的发生。首先要强调的是注意观察先兆症状, 在本病未发之前, 病人多有先兆症状, 如头晕和肢体一侧麻木。若见眩晕、抽搐等症, 为肝阳偏亢、肝风欲动之象, 应予平肝息风之钩藤、菊花、白蒺藜、牡蛎、白芍等药。若见肢体麻木、沉滞者, 为脉络气虚痹阻所致, 应予活血通络之丹参、赤芍、鸡血藤等药。同时应用传统方法艾灸足三里和绝骨两个穴位(每日半小时)有预防中风的作用。

## 一周病情播报

### 夏季饮食多注意, 小心患上肠炎

据合肥市第一人民医院的门诊急诊统计数据显示, 上周前来医院消化内科就诊的急性肠炎患者人数明显增多。据该院消化内科彭琼主任介绍, 急性肠炎患者的临床症状主要表现为腹痛、腹泻、恶心、呕吐、发热等, 严重者致脱水、电解质紊乱、休克等; 而发病的诱因主要为细菌及病毒等微生物感染所致或者进食了生冷、辛辣的食物, 暴饮暴食等。

专家提醒市民, 近期气温回升, 食物容易腐败, 细菌滋生, 要注意饮食卫生, 少食生冷、辛辣、刺激性的食物, 不吃不新鲜、隔夜的食物, 尤其对生吃的水果蔬菜应彻底清洗, 洗后食用, 要养成良好的个人卫生习惯。一旦出现腹痛、腹泻、恶心、呕吐等消化道症状, 是食物中毒的需立即停止进食, 并及时来医院就诊。 苏洁 记者 李皖婷

## 下期预告

### 炎夏来临, 如何安然度夏?

炎炎夏日, 对于中老年人尤其是慢性病患者来说, 如何安然度夏成了一个课题。下周二(7月1日)上午9:30至10:30, 本报健康热线0551-62623752, 将邀请合肥市第一人民医院康复中心急诊部主任张文联为大家提供健康服务。

张文联, 合肥市第一人民医院康复中

心急诊部主任, 从事内科临床20余年, 对内科疾病的诊断与治疗积累了丰富的临床经验, 尤其擅长慢性阻塞性肺病、哮喘、肺纤维化、消化道疾病以及中老年心脑血管疾病、糖尿病及并发症等综合治疗及康复指导。

记者 李皖婷

### 炎夏谨防空调病

夏季使用空调不当可使人得空调病, 如果你出现注意力不集中、头昏乏力、全身发冷、头痛、咽痛、关节疼痛、鼻塞、食欲不振等症状, 就要小心自己是不是“中招”了。

怎样预防空调病呢? 首先空调的调节温度要适宜, 室内外温差不宜太大。空调风不宜对着人的头颈部、肩颈部、腰腹部、膝部直吹, 尤其是温度较低、风量较大

时更要注意。

此外, 即使是空调房间应经常或定时开窗, 使室内空气经常与室外空气通风对流。晚上睡觉最好少用空调, 或定时, 或间歇, 或调高空调温度, 以避免睡觉时着凉, 尤其老人与小孩更要注意。同时, 切忌在温度较低的空调房通宵打牌、打麻将。

记者 李皖婷

### 孕妇解暑, 别贪喝绿豆汤

从保健角度出发, 准妈妈喝绿豆汤的确是解暑的好办法, 但不适合长期喝, 也不宜多喝。因为绿豆性味甘凉, 对于那些性冷脾弱的准妈妈来说不适合多喝。

在煮绿豆汤时, 不妨加些红豆、大枣, 这样既可补气又能养血。此外, 对孕妇而

言, 绿豆汤里别放太多糖, 以免产生妊娠高血糖症。

另外, 就夏天孕妇解暑来说, 喝绿豆汤不如喝红小豆汤, 因为红小豆汤可以利尿, 有助于消除孕晚期的下肢浮肿。

记者 李皖婷

### 打了一下午麻将, 阿姨中暑了

医生建议: 夏天, 多吃点冬瓜、苦瓜、番茄等清热食物

前两天, 忙碌了一天的陈阿姨在邻居家打麻将, 几个人挤在狭小的客厅里, 只有一台小电风扇呼呼地吹着, 阿姨突然感到胸闷, 头昏眼花, 心慌出汗, 被急送至合肥市一院急诊室, 经医生确诊为轻度中暑。不仅是合肥市一院, 记者探访发现, 合肥各大医院每天都要接诊十余例甚至更多的中暑病人。

医生建议, 高温期间, 市民平时饮食

应以清淡为主, 常食用冬瓜、丝瓜、黄瓜、南瓜、苦瓜、番茄、茄子、生菜、芦笋、苦丁茶等, 这些都有助于人体清除暑热和对抗暑湿。多注意休息, 中午最好能午休半小时。轻度中暑病人要转入阴凉的地方, 饮用含食盐的清凉饮料, 还可在额头涂抹清凉油、风油精等, 或内服藿香正气水、人丹、十滴水等; 如果症状严重要及时送医院救治。

记者 李皖婷

### 2岁男孩走不稳, 原是脑瘤惹的祸

一个多月前, 2岁男孩齐齐突然出现频繁呕吐、走路不稳、易摔跤等症状, 经医院检查发现, 齐齐颅脑后颅凹部位竟藏着一个油桃大小的肿瘤, 随时会危及生命。6月6日, 安徽省儿童医院神经外科为齐齐实施了手术显微镜下后颅凹髓母细胞瘤全切除术。日前, 齐齐已康复出院。据

悉, 此类手术在我省尚无先例。

安徽省儿童医院神经外科叶桓主任提醒, 当家长发现孩子出现不明原因的呕吐、走路不稳、反复头痛等情况时需及时带孩子去正规医疗机构就诊, 并听取医生建议进行必要的检查, 以便及时确诊, 避免延误治疗。 王炜 童有兵 记者 李皖婷

### 安徽首届订单专科医学生将毕业

今年将再招315名本专科生, 单列志愿、单独划线, 提前批次录取

记者日前从安徽省医改办了解到, 今年安徽省将招收农村订单定向免费医学生315名, 并将迎来首届专科毕业生。据了解, 农村订单定向免费医学生纳入2014年普通高等学校定向就业招生计划, 单列志愿、单独划线, 提前批次录取。

今年我省将继续招收定向生, 免费培养项目包括本科和专科两个层次, 专业为临床医学、中医学, 其中本科学制5年, 计划培养180人(其中中医学专业40人), 由安徽医科大学、蚌埠医学院、皖南医学院、安徽中医药

大学共同承担; 专科学制3年, 计划培养135人(其中中医学专业35人), 由安徽医学高等专科学校、安庆医药高等专科学校、安徽中医药高等专科学校共同承担。

安徽省医改办相关负责人介绍, 农村订单定向免费医学生发放录取通知书前, 培养医学院校和订单定向免费培养需求县(市、区)卫生局组织考生分别签订定向培养和定向就业协议书, 毕业后在指定乡镇卫生院核定的编制内聘用并服务6年以上。

陈佐君 孔令敏 冯立中 记者 李皖婷