盛夏来袭，当心卒中

夏季到来，如何防范缺血性脑卒中？日前，本报健康热线0551-62623752，邀请了合肥市三院神经内科行政主任、副主任医师朱瑞与读者交流。

口傅喆 记者 马冰璐 文/图

夏季多为“缺血性脑卒中”

读者：夏日为何频发卒中？

朱瑞：从季节性来讲，冬季和夏季更易发生卒中，通常冬季发生的为“出血性脑卒中”，夏季则多为“缺血性脑卒中”。夏天天气较热，出汗较多，老年人口渴感觉中枢差，即便身体已经缺少水分了，他们也不一定能马上感觉到，且能及时补充水分，更容易陷于轻度脱水状态，这时血液容量减少，血流减慢，血液也更趋黏稠。并且人体为了增加散热，皮肤表面的血管扩张，使血压降低，如果患者此时缺乏对血压的有效监测，或者平时服用的降压药、利尿药等药物没有随之调整，很可能对血压形成不利影响。如果患者已经患有脑血管狭窄，脑组织的供血量对血压的变动也会更加敏感。以上原因可以促使血液各种成分凝结形成血栓，造成脑梗死发生。

卒中的征兆易被忽视

读者：卒中有哪些征兆？

朱瑞：卒中的直接病因在血管，高血压、高血脂、高血糖、冠心病等患者是卒中的高危人群，卒中的征兆易被忽视，有时患者会忽然感到头晕目眩，几秒钟后恢复常态，这可能正是短暂性脑缺血发作（TIA），俗称“小卒中”，出现这种情况应尽早去医院就医，防止卒中发生。另外，手指发麻、单眼忽然发黑、流口水、说话吐字不清等也可能是卒中的前兆。

预防“热中风”注意事项

读者：盛夏到来，高危人群要如何预防“热中风”的突然来袭呢？



朱瑞　副主任医师，擅长对神经内科各种危重症病救治、疑难病症诊治，在脑血管病、神经变性病、中枢神经系统感染、癫痫、周围神经疾病、重症肌无力、头颈痛等诊治方面有丰富经验。

朱瑞：1、避免贪凉：不可将空调温度调得过低，以室内外温差不超过7～8℃为宜，使用空调时间不可过长，出入空调室次数不宜过多；电风扇不可直吹。

2、科学饮水：老弱者盛夏要注意科学饮水，应采用“多次少饮”的补水方法，每天补水约2500ml。

3、合理饮食：限制脂肪和胆固醇的摄入，即使是植物油也不宜过多食用。

4、谨慎用药：药物使用不当可能导致卒中。①夏季人体血压不大稳定，有的高血压患者治病心切，服用过量降压药物，从而导致血压骤然下降，影响了大脑的血液供应，促使脑血栓形成，导致缺血性脑卒中；②长期大量应用利尿药的患者，如不及时补充水分，则会造成体内失水过多，血液浓缩，血黏稠度增高，血流变慢，易形成血栓，引起脑卒中；③解热镇痛类药物会使人大量出汗，尤其是伴有呕吐、腹泻的中老年人要慎用，因为若发汗后机体缺水严重，血液浓缩，易诱发血栓形成。

“手机党”“电脑族”当心屏幕辐射“伤眼”

星报讯（郑慧 记者 马冰璐） 如今，不管是大人还是小孩，都对手机、平板电脑爱不释手。日前，安医大二附院眼科主任陶黎明提醒，电子产品背后隐藏着数码时代视觉“第一杀手”——屏幕辐射，家长一定要严格控制孩子们使用数码产品，以免对视力造成伤害。

长时间盯着屏幕，很多人出现眼睛发红、充血、分泌物溢出等症状，这是视疲劳表现。如果不及时进行休息，就会眼睛干涩、视线模糊，而视频中散发出的射线难免会影响眼睛的正常活动，长此以往会使视力受到损害，甚至可能患上角膜、结膜炎症。

青少年吸烟危害远大于成人

星报讯（洪雪飞 刘亚萍 记者 马冰璐） 近日，“让烟草远离青少年”公益宣传活动走进合肥市洪岗社区。医生提醒，青少年吸烟，危害远大于成人，如果发现孩子抽烟，建议家长要帮助他们远离烟草。

“青少年呼吸道还不健全，吸烟会使呼吸道受损害并产生炎症，增加呼吸阻力，使肺活量下降，影响胸廓发育。”医生说，烟草中含有大量尼古丁对脑神经也有毒害，它会使学生记忆力减退、精神不振、学习成绩下降。医生建议，要尽量靠意志力戒烟，青少年可将注意力多放在学习上，课余生活可安排得丰富一些，来转移注意力。如果戒烟过程很困难，说明身体已经形成条件反射，只能通过药物戒掉。

