健康课堂

@咱厝老友们 这些中风前兆千万要警惕

进入初秋，昼夜之间的气温变化加大。若遇雷阵雨天气，除温度骤然下降外，气压也会发生较大变化，从而引发老年人心脑血管疾病的发病率大幅上升。特别是患有高血压、动脉粥样硬化的中老年朋友，初秋一定要防止中风（急性脑血管病的中医名称，包括脑血管梗塞和脑出血）。

那么，中风到底有什么危害？该如何防护？

医生名片：

林友榆，晋江市医院党委委员、副院长、神经内科主任医师。擅长：脑血管病、头痛、眩晕、癫痫、运动障碍等神经科疾病的诊治，尤其在脑出血的救治方面积累了丰富的经验。

中风前有何征兆

近日，65岁的黄大爷不幸得了中风。当时，他的右边身体、手脚活动能力迟钝，用不了手机，也接打不了电话……一直等到她女儿发现后，才连忙拨打120，将其送往医院。据悉，黄大爷有高血压，平时喜欢喝酒，而且体型肥胖。

林友榆医生介绍，一般来说，如出现以下现象应引起警惕，比如，突然昏眩眼前昏黑一片，数秒后便可恢复，这是中风最早的警报信号。或是，视物模糊，视野缺损多在一小时内自行恢复，这表示脑血管因痉挛或栓塞引起一过性的脑缺血。或者突然对过去发生的事情全部遗忘，但自我认知仍然良好，意识也清醒;记忆消失一般持续至数小时后恢复正常。或者频频打哈欠，一般发生在中风前5~10天之间，这是脑动脉粥样硬化加重、管腔狭窄的表现。或者短时间语言困难或偏身无力，这是大脑缺血的征兆，可能导致半身不遂。

以上均是短暂性脑缺血的表现，俗称“小中风”，此时应及时检查。因为很可能已发生脑血管破裂出血。

中风有什么危害

在不少人印象中，患上中风的都是老年人，年轻人并没有这种烦恼。其实，脑中风与年龄紧密相关，年龄是中风不可干预的危险因素之一。而且中风后对大脑的损伤和机体功能的损伤可能是永久性的，致残率非常高。

“年龄、不良的生活习惯、四高（高血压、高血糖、高血脂、高尿酸）、肥胖，都是脑卒中的危险因素。”林友榆介绍，中风多发于老年人，特别是肥胖超重者、糖尿病和高血压患者发病风险大。近年来，中风病人发病率增高，发病平均年龄逐年递减。此外，熬夜、酗酒、吸烟、体力活动不足、过度肥胖，也有可能导致中风。所以，中青年也要警惕中风。

“值得注意的是，脑中风是非常危险的一种疾病，如果身边老人中风必须马上急救。引发中风的原因有很多，比如动脉硬化、动脉炎、血压异常、心脏病等。高血压、动脉硬化是脑出血最常见的因素。另外，脑中风患者容易出现抑郁心理，如悲伤、兴趣减退、沮丧、失眠、思虑过度、易怒，甚至有绝望或自杀的念头等。抑郁患者可能会不接受治疗，甚至直接影响治疗效果。所以家属和医护需要时刻注意患者的情况，积极进行心理沟通、疏导，使患者保持身心放松，建立信心。”林友榆表示。

建议：如何预防脑中风

林友榆认为，脑中风除应早发现、早治疗外，在日常生活中还须采取下列措施，可有效预防或减少脑中风的发生。

首先，在饮食方面，建议早晚喝杯救命水。脑中风的发生与老年人血液黏稠度增高有关。人们经过一夜的睡眠、出汗和排尿后，体内水分减少，血液黏稠度升高。所以夜晚入睡前及早晨起床后，应喝下约200毫升的白开水，可以降低血液黏稠度，起到预防中风的作用。

其次，在生活方式上，建议保持大便畅通。老年性便秘不仅会延长排便时间，还会因排便用力导致心脏负担加重和血压升高，甚至诱发脑中风。为保持大便通畅，应常吃红薯、菠菜、竹笋、芹菜、大白菜等富含粗纤维的食物，促进肠道蠕动，同时应养成定时排便的良好习惯。必要时可服用一些如润肠丸、果导片等药物。初秋季节，要注意随时增减衣服，夜间防止受凉。阴天下雨时，尽量少外出。应勤检测血压。

此外，在运动方面，建议早晚行走3000米。散步是老年人最安全的有氧代谢运动，长期坚持可使血压下降、血糖降低，起到预防心脑血管疾病的作用。夏天锻炼时间最好选在清晨和黄昏，宜在平坦的地面行走。每次30~40分钟，距离为1500米。或进行做操、打太极拳等运动量不大的体育锻炼。但不宜进行剧烈活动。

最后，肥胖和超重者应该积极控制体重。老人应该保持适量有氧运动，但不宜过度，容易给身体造成损伤。注意不要熬夜、酗酒，注意防寒保暖，保持心情舒畅，戒急躁愤怒。有高血压、糖尿病等的患者不可擅自停药。

健康问答

早餐怎么吃才健康？

读者张女士：医生好！我想问问哪些食物不宜空腹食用？早餐食物怎样选择最健康？

晋江市中医院医学硕士、主治中医师陈丽芬：柿子、西红柿、山楂、香蕉、橘子、牛奶、豆浆、糖、白薯、冷饮、酒、大蒜、茶、黑枣、菠萝等这些食物都不适合空腹食用。从中医角度看，一年之计在于晨，吃好早餐很重要。脾胃需要阳气温煦，脾胃宜温养。早餐不宜选用蔬菜汁、冰咖啡、冰果汁、冰豆沙等寒凉饮品。若晨起就服用寒凉生冷饮品，朝伤暮损，会引起胃病。早餐尽量多元化。不仅仅只吃一种，比如喝粥就要配点油条、包子，吃面就要配点烙饼之类的。古语有云，早餐要吃好，一天才有精神。建议是享用温脾养胃的热稀饭、热燕麦粥、热羊乳、热豆花、热豆浆和芝麻糊等，再搭配吃蔬菜、鸡蛋、面包、三明治、水果等，达到荤素搭配、营养均衡。

晚晴话题

银发族出游要带什么物品？

辛苦了几十年，退休后的老友大多热衷于出游这一休闲方式。一场舒适、圆满的旅行，需要提前做好很多方面的准备。那么，你在出游时，会选择携带什么物品呢？有啥必不可少的出游好物可推荐给大家吗？一起参与本周互动话题聊聊吧！若想投稿，欢迎添加微信B84552165，或通过邮箱84552165@qq.com，发送个人观点给记者。届时，我们会遴选留言，刊发见报，并为上榜的读者送出精美礼品；同时，还会邀请相关专家为大家答疑解惑，欢迎继续关注。

本地医讯

晋江市口腔医院 咱厝老友可用医保卡结算啦

本报讯 即日起，晋江市口腔医院可用医保卡了。记者了解到，自2020年12月晋江市口腔医院正式投入运行起，就有不少市民对该院什么时候可以使用医保卡非常关心。为减轻群众就医负担，晋江市口腔医院于今年3月份起实行县级医疗服务收费标准。与此同时，为进一步方便群众就医，医院一直积极申报医疗保障定点医疗机构。在泉州市医保局晋江分局的支持下，医院与泉州市医疗保障基金中心正式签约成为医疗保障定点医疗机构。

据悉，晋江市口腔医院是晋江市人民政府与福建医科大学附属口腔医院合作共建、对接高端医疗资源的重要项目之一，是集医教研、牙病防治、健康管理为一体的公立非营利性口腔专科医院，也是泉州地区首家公立口腔专科医院。即日起，市民朋友们到口腔医院就诊，只需携带医疗保障卡前往医院一楼收费处进行卡片激活，就可轻松就医结算。

晋江市医院晋南分院 免费提供预防新冠肺炎中药茶

本报讯 日前，为最大限度保障患者安全，抵御新冠病毒，晋江市医院晋南分院根据预防新冠病毒中药配方专门制作了中药茶饮，在门诊楼1号门设立中药茶饮点，供广大群众和医院员工免费饮用，为来院患者、家属和医院全体员工的身体健康保驾护航。

该医院相关负责人介绍，此中药饮品处方包含贯仲、甘草、茯苓、白术、木蝴蝶、广藿香、紫苏叶、仙鹤草、建曲、桑叶、芦根。该中药饮品可化湿毒、解热毒，健脾益胃，增强免疫力，有助于预防新型冠状病毒感染。此爱心茶得到了医院广大职工及患者家属的一致好评。因为老少皆宜，现场供不应求。

值得注意的是，孕妇、哺乳期妇女慎用。疫情无情人有情，晋江市医院晋南分院以一杯有温度的“中药茶”，为人们送去浓浓温暖与关爱，积极筑起抗击新冠肺炎保护墙。

处暑节气如何防“秋乏”？

建议：早睡早起保证充足睡眠

本周一迎来秋季的第二个节气——处暑。处暑，即为“出暑”，是炎热离开的意思。这个时节让人们容易感觉乏力、困倦、燥热，老友们该怎么养生？

现象：饮食不当导致秋乏

近日，今年73岁李女士觉得浑身乏力，起床艰难，做什么事都提不起兴致。原来，李女士趁近日开渔，购买了许多海产品，已连续食用海鲜3天。她告诉记者，不知是不是这个原因，才导致她全身乏力，感到疲惫。

晋江市中医院主任中医师蔡文墨介绍，“春困，秋乏，夏打盹儿”，困倦现象一年四季都会发生，但很少有人会想到疲乏状态是由饮食不当引起的。吃得过少或过多，过食油腻食物、海鲜，都容易引起疲乏状态。处暑后，“秋乏”表现明显。这是因为，处暑期间，正是天气由热转凉的交替时期，自然界的阳气由疏泄趋向收敛，人体内阴阳之气的盛衰也随之转换。这时人体出汗渐渐减少，代谢相较于夏季逐渐减慢，人体各系统也从活跃状态转入生理性休整期，人便会感到倦怠乏力，即“秋乏”。如果这时过食生冷、肥甘厚味，容易伤脾，引起脾气虚弱，而脾主肌肉、四肢，脾气虚弱就更容易使人感到疲乏。

建议：初秋银发族如何养生

处暑后，人体机能刚刚从夏季的过度消耗中缓解，人会感到疲惫，但是这种疲惫感易影响做事的效率。所以处暑后养生，预防秋乏是重点。

蔡文墨表示，处暑后自然界阳气渐收渐降，人体顺应自然规律，预防秋乏，大家要保证充足睡眠，早睡早起。要改掉夏季晚睡习惯，每个人应比夏季增加1小时睡眠为好。同时，适当午睡也利于化解困顿情绪。

平时多伸懒腰，也有解秋乏的效果。工作、学习时间长了，感到特别疲乏。这时候伸个懒腰，马上就会觉得全身舒展，精神爽快，十分自在。

锻炼也是预防秋乏的好方法。处暑之后，秋意渐浓，正是畅游郊野、迎秋赏景、登高望远的好时节。可适当选择慢跑、爬山、散步、太极拳等运动，对于老年人来说，运动要以“不累”为标准。

此外，处暑的到来，虽早晚已有凉意，真正意义上的秋凉还没有到，但白天天气依然炎热，可谓“春捂秋冻”不宜过早添衣，但是，夜里外出天凉可增加衣服，以保护阳气。

小贴士 处暑养生食谱

蔡文墨建议，处暑过后，虽然早晚气候凉爽，但饮食还是要以清淡为主，不要过分饱食，不要太过饥饿。可多吃些养胃食物，比如南瓜、小米、圆白菜、木瓜等。而酸奶、豆豉等发酵食物营养丰富且易消化，同样适合此时食用。

薯类食物富含B族维生素和钾、镁等矿物质，膳食纤维也较丰富，且有研究表明，它们作为主食有利于预防高血压等慢性病。秋季是薯类出产旺季，可用山药、芋头、土豆、红薯等替代精白米面。

同时处暑后秋燥渐显，宜多食用滋阴润燥、安神的食物，如银耳、百合、莲子、海带、芹菜、菠菜等，多吃梨、冰糖、鸭子等，少吃或不吃辛辣煎炸食物以免加重秋燥。

减缓“秋乏”药膳推荐莲子百合瘦肉汤。准备莲子30克、百合30克、猪瘦肉200克、枸杞适量。将莲子、百合洗净加水适量，约煮半小时。再将猪瘦肉切沫用蛋清和淀粉抓匀，做成小团。放入锅中，煮沸后，撒上枸杞，煮沸，调味。

此外，也推荐煮山药排骨汤补充营养。准备山药1~2根、排骨500克、胡萝卜1~2根、枸杞适量。然后将山药、胡萝卜洗净去皮，切小块，排骨切好焯水、捞出。再将山药、胡萝卜、排骨一起放到锅里，加水，大火煮开，放枸杞再用小火煮至排骨熟软，调味。

本版由本报记者吴清华 实习生陈芯妮采写