

熬夜突发脑溢血:

熬的不是夜,是命



并非老年专属病

很多人会有疑惑,脑出血不是多发于中老年人吗,为何现在这么多年轻人却突发脑出血?其实这种观念是有所偏差的,脑出血(又叫脑溢血,系指脑内血管突然发生破裂,迅速形成局部血肿,挤压周围脑组织,产生相应的临床症状或体征,脑出血是主要是发生在高血压人群身上的一种多发病,发生的原因多是血压突然上升,导致脑内微血管破裂,从而引起脑部出血)是多发于中老年人的病症,但近些年来,脑出血的发病却逐渐呈现年轻化的趋势。

当今社会,随着生活节奏的加快,中青年人的生活、工作压力大,经常熬夜,导致精神常常

处于高度紧张之中,脑出血就很容易找上门来。此外,有些年轻人喜欢吸烟饮酒,长期吸烟使得体内血管脆性增加,长期饮酒引起血管收缩舒张调节障碍等,都会导致脑出血的高发。

饮酒者发病率高三倍

脑出血之所以年轻化,跟年轻人不规律的饮食作息密切相关。动脉硬化、三高、肥胖、生活压力大等均是导致年轻人脑出血的重要原因。

疾病因素:因现在动脉硬化、高血压、糖尿病的发病年龄正逐年下降,或者患者本身有先天性脑血管畸形,颅内动脉瘤等疾病,都是引发脑出血的原因。

缺乏自觉性:年轻人自恃年轻体壮,防病、治病的意识反倒

不如老年人,他们大多觉得脑出血与自己“无缘”。

环境因素:精神受到外界刺激导致血管急剧收缩,从而诱发血管破裂。

据统计,饮酒患者发病率高出不喝酒者3倍;季节变换,使毛细血管痉挛性收缩和脆性增加、血压升高,造成血管破裂;工作、学习紧张,过度劳累也极易诱发脑出血,因此导致这些疾病的年轻患者越来越多。

三大先兆需警惕

虽然脑出血的发病具有突发性,但是在发病初期会或多或少表现出一些异常情况,即出现一些有预兆的前期表现。如果出现以下症状,就要格外警惕了。

先兆一,患者出现与人交谈时突然讲不出话来,或吐字含糊不清,或听不懂别人的话。

先兆二,患者出现短暂性视物模糊,或者突然感到头晕,周围景物出现旋转,站立不稳甚至晕倒。

先兆三,患者突然感到一侧身体麻木、无力、活动不便或手持物掉落,嘴歪、流涎,走路不稳。

尽管不是所有的脑出血都有前兆,但只要发现有上述异常情况,就要提高警惕。一旦出现进一步的症状,要及时到医院检查、治疗,从而控制疾病发展,避免出现更为严重的后果。

红黑榜

食药监总局通报 6批次药品不合格

近日,国家食品药品监督管理总局发布关于6批次药品不合格的通告。通告显示,经检验,标示为三门峡广宇生物制药有限公司生产的5批次清喉咽合剂、吉林省精鑫药业集团有限公司生产的1批次罗红霉素片不合格。不合格项目为微生物限度、溶出度。

对上述不合格药品,相关省级食品药品监督管理局已采取查封扣押等控制措施,要求企业暂停销售使用、召回产品,并进行整改。

据《中国医药报》

山东食药监通报 5批次不合格糕点

近日,山东省食品药品监督管理局对糕点进行了监督抽检,共抽检199批次,其中不合格产品5批次。

据统计,不合格样品所涉及的企业、产品和不合格指标为:标称山东省聊城市金麦食品有限公司生产的慕斯奶酪面包菌落总数和霉菌项目;标称山东莘县天福庄园食品有限公司生产的鲜蛋糕(青柠味)防腐剂混合使用时各自用量占其最大使用量的比例之和项目;标称东营市河口三信工贸有限公司生产的老式桃酥大肠菌群项目;标称东营春建食品有限公司生产的桃酥大肠菌群项目;标称栖霞市温馨食品有限公司生产的桃酥铝的残留量项目。记者 刘一梦

山西食药监抽检1批次中华鲟不合格

近日,山西省食品药品监督管理局公布了2017年食品安全监督101批次监督抽检结果。其中,不合格样品1批次,标称晋城市城区红军水产批发部销售的中华鲟存在恩诺沙星超标问题,检出值为968 μg/kg,而标准规定为≤100 μg/kg。

据了解恩诺沙星属于氟喹诺酮类药物,长期摄入喹诺酮类药物超标的动物性食品,可引起轻度胃肠道刺激或不适,头痛,睡眠不良等症,大剂量或长期摄入还可能引起肝损害。据央广网

枣庄达利园召回未标保质期饮料

近日,山东省食品药品监督管理局对外发布《枣庄市达利园饮料有限公司关于主动召回“乐乐家生榨椰子汁”的公告》,对部分饮料进行召回处理。

据了解,枣庄市达利园饮料有限公司2017年1月1日生产的“乐乐家生榨椰子汁”,由于公司生产工人疏忽,只在外包装大纸箱上印有“保质期18个月”字样,而罐体却并未印制保质期的相关说明,因此采取召回措施,召回起止时间为2017年9月14日至2017年10月13日,召回区域为山东省。据大众网

七招防患脑溢血

脑血管病的预防重在控制危险因素,这些因素是:高血压、吸烟、糖尿病、高血脂、嗜酒和药物滥用、肥胖、久坐不动的生活习惯。因此合理膳食、适量运动、保持心理平衡都是预防脑出血疾病的有效方法。

1. 稳血压:对于高血压患者,一定要做到定期检查和坚持服药治疗。

2. 戒烟酒:酒和烟都能使脑血管收缩,心跳加快,血压上升,加速动脉硬化。特别是冠心病、高血压患者都应戒烟戒酒。

3. 择饮食:饮食上要注意低脂、低盐,切勿大鱼大肉,以免加速身体肥胖。

4. 避疲劳:避免体力和脑力劳动过度,工作适度,不要有太大的压力,超负荷的工作更容易诱发脑出血。

5. 多运动:久坐不利血液循环,会引发新陈代谢和心血管疾病。坐姿固定,也易引发颈椎、腰椎病。所谓“生命在于运动”,多些锻炼,可强身健体。

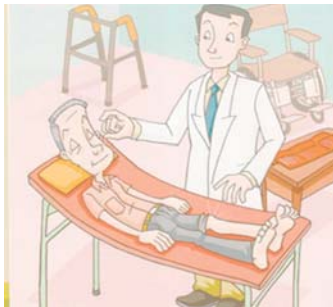
6. 保睡眠:人没有水可以活7天,没有睡眠的话,3天都活不过。这句话足可证明睡眠对生命的重要性,每天保证足够的睡眠时间,维持正常的生物钟。尤其是熬夜族应格外注意。

7. 重先兆:如突感无诱因的剧烈头疼、头晕、肢体麻木、乏力或一时性失明、语言交流困难等,应及时就医,做进一步检查治疗。另外主动体检也能预防很多疾病的病发。

后遗症莫惊慌,坚持治疗促康复

脑出血的致残率很高,大部分病人会遗留瘫痪、失语等严重残疾。有些患者可能发病几个月了还不能下床活动,就觉得没希望恢复了。事实上,根据每个人的体质不同,恢复的时间也不同,但积极进行康复治疗是有助于脑出血患者运动功能恢复的,这一点已经得到了大量的临床实践证实。脑溢血的康复治疗主要包括以下四个方面:

1. 运动疗法。在发病早期及当患者肢体没有肌力时,应当以被动运动为主,轻柔、缓和地活动逐个关节,保证所有关节全范围的活动。患者肢体有肌力后,应及时开展主动运动。依照床上主动活动,起坐



训练、床边锻炼、站立锻炼的顺序循序渐进地开展。

2. 中医中药针灸理疗治疗。中药可防治脑水肿,促进血肿吸收,达到加快脑组织损伤修复和改善神经机能的效果。同时还可以配合理疗、按摩、针灸等措施,促进康复。

3. 语言治疗。据统计,约有22%-32%偏瘫患者伴有语言-言语障碍,因此,此类患者的语言训练是必不可少的。语言训练人员应首先根据患者的语言情况和病变部位,诊断出语言-言语障碍的类型,然后运用不同的方法,通过听觉、视觉、触觉等多种途径的刺激,引发并强化患者的语言反应。

4. 心理治疗。脑出血发生半年内约有50%以上患者伴有不同程度的心理障碍,以焦虑、抑郁为主。主要治疗方法有理性情绪疗法、支持性心理治疗、行为疗法等。有效的心理治疗能纠正患者的不良情绪,增强患者的学习能力和主动参与精神。

脑溢血急救,抓住黄金三小时

对于脑溢血患者而言,时间就是生命。一般大脑半球出血量40毫升、小脑出血量10毫升,最好能在两小时内手术,尽量不要超过3小时,时间长了会引发脑水肿,导致脑细胞严重损害,大大增加中风并发症和后遗症的风险,甚至会夺命。脑出血意外跟心脏猝死一样,危险性极高,如果脑出血突然发作而处理不当,不仅会加重病情,病人还可能因此而丧命。转运病人的话,一定要记住尽

量减少病人的搬动,避免对其头部的晃动,越摇脑出血量越多,病人昏迷会越严重。有的人看到有人跌倒昏迷,马上背起病人跑下楼自行开车送医院,这是大忌,因为病人由于头部的晃动,可能增加脑出血量。一般这种情形下,最好打120急救电话,由专业医生救助,不建议由非专业人士转运脑出血病人到医院。同时,要高度注意病人气道要通畅,不要让呕吐物堵塞气管发生窒息。

送得及时,出血量少且部位不太重要的,一般愈后较好,并发症少,后遗症也比较轻,而出血量又大又被拖延治疗的话,即使救回一命,也有可能造成终生与轮椅为伴的后果。

