

# 秋冬交替 老人莫忽视“小中风”

进入深秋,市民普遍感到早晚温差大,脑卒中(俗称中风)又成了很多中老年人谈之色变的常见疾病之一。多数患者受冷风刺激,血压波动很大,就容易引起血管痉挛,造成急性脑部血液循环障碍,诱发中风。由于脑卒中具有发病率高、死亡率高、致残率高、复发率高的特点,很多患者都觉得难预防、难治疗,然而,神经内科医生指出,脑卒中发病并非完全没有预兆,“小中风”就是典型的“预警”,中老年人在气温变化明显的秋冬交替之时要特别警惕。

## 反复“小中风”或招来“大中风”

“小中风”又称短暂性脑缺血发作,是指一时性脑缺血引起的一种短暂而局限的脑功能丧失。一般情况下,“小中风”症状持续时间短,往往会在出现 24 小时内完全消失,发作过后人又“完全正常”,很容易让患者误以为是劳累、疲倦所致,因此常常被患者及家属所忽视。然而,由于“小中风”复发率很高,它对脑血管的损害并不小,多数患者在复发中风、心肌梗死等疾病的风险普遍高于普通人,患者如果没有及时发现和控制病情,多会在一两个星期内发生中风,严重时会给患者带来生命危险,因此,及时发现“小中风”非常重要。

## 五症状提示“小中风”来袭

“小中风”发作持续时间短,如果患者一旦出现“五个一过”症状(一过性肢体无力、一过性头痛、一过性视力明显模糊下降、一过性言语不利、一过性的眩晕)时,一定要及时就诊。医生提醒,特别是 60 岁以上的老年人,一旦出现突然口眼歪斜、说话不清、失语或吞咽困难,一侧肢体乏力或活动不灵活、走路不稳或突然跌倒,突然出现剧烈的头痛、头晕以及恶心呕吐,意识障碍、老想睡觉或表情淡漠,千万不要忽视,应及时在专科医生的建议下积极治疗。

## “三高”患者要加强预防

当被确诊为“小中风”以后,患者应尽早于医生指导下接受规范治疗,控制各种危险因素,争取把中风复发的风险降到最低。特别是患有高血压、糖尿病的患者,由于高血压、高血糖能引起血管痉挛,导致形成血栓,血压、血糖的大波动便会引发患者脑部动脉粥样硬化,因此平时要控制高脂肪类食物的摄入,节制饮食,做到定时定量,不要吃得过饱和过咸,少吃肥甘厚味和辛辣刺激的食物,多吃水果和蔬菜,注意戒除烟酒。

## 中风后急救忌大力摇晃

中风后急救非常重要,很多患者家属由于不了解急救常识往往会给患者带来严重的伤害。医生提醒,一旦发现中风患者,家属不要急于从地上把病人扶起,最好 2 人~3 人同时把病人平托到床上,头部略抬高,以避免震动。同时把患者衣领和腰带松开,以减少身体的束缚所造成的血压变化以及脑中风恶化。如果患者有呕吐现象,或是想要吐的样子,务必让患者侧躺,以免口腔分泌物误入呼吸道或堵塞气管,并及时清除口腔及喉部的呕吐物,同时要避免颈部屈曲,以免影响呼吸,侧躺时记得让瘫痪侧在上方。

(据《成都晚报》)

## 常喝矿泉水预防老年痴呆

英国基尔大学一项新研究发现,每天喝 1 升矿泉水可以预防认知障碍症(俗称老年痴呆症)患者认知能力下降,其机理是多喝富含硅的矿泉水可显著降低体内神经毒素铝的水平。

长期以来,铝一直被认为与老年痴呆症有密切关联。新研究中,克里斯托弗·埃克斯利教授及其同事让参试老年

痴呆症患者每天饮用 1 升矿泉水,研究持续 13 周。结果发现,大多数患者认知能力不再进一步下降。一名患者体内铝水平下降了 70%,多数患者体内铝水平下降了 50%~60%。3 名患者大脑功能得到明显改善。

埃克斯利教授表示,新研究包括两大部分。一是饮用含硅矿泉水的确可排除体内神经毒素铝。饮用富硅矿泉水之

后,体内铝会汇集血液中,然后通过尿液排出体外。这种疗法可称为“富硅水排铝疗法”。研究的另一部分是,调查参试老年痴呆症患者认知能力情况以及这些症状是否会随着铝的降低而有所改善。

研究人员建议老人多饮用富含硅的矿泉水,有助降低老年痴呆症风险。

(据新浪健康)

## 这样用蜂蜜能给营养加分

我国古代医学家为我们提供了一条对付秋燥的最佳饮食良方:“朝朝盐水,晚晚蜜汤。”换言之,喝白开水,水易流失,若在白开水中加入少许食盐,情况就大不同了,那就不那么容易流失了。这种方法,与我们现代医学中的给病号补充生理盐水是一个道理。女性白天喝点盐水,晚上则喝点蜂蜜水,既是补充身体水分的好方法,又是秋季养生、抗拒衰老的饮食良方。但蜂蜜水是个好东西,单单留在晚上喝太可惜了,其实有很多时候我们都需要它。

**1.缓解疲劳,尤其是熬夜后:**在所有的天然食品中,大脑神经元所需要的能量在蜂蜜中含量最高。蜂蜜中的果糖、葡萄糖可以很快被身体吸收利用,改善血液的营养状况。

用法:中午一杯蜂蜜水。

**2.消除大餐后的积食:**蜂蜜可以促使胃酸正常分泌,还有增强肠蠕动的作用,能显著缩短排便时间。

用法:每天早晚空腹服蜂蜜 25 克。

**3.润肺:**蜂蜜有消炎、祛痰、润肺、止咳的功效,枇杷蜜的止咳作用最好。

用法:雪梨一个,切薄片拌蜂蜜吃,每日数次。

**4.解酒:**蜂蜜成分中含有一种大多数水果没有的果糖,它可以促进酒精的分解吸收,因此有利于快速醒酒,并解除饮酒后的头痛感。

用法:饮酒前吃 50 克蜂蜜或几块涂蜂蜜的饼干面包,酒后饮蜂蜜水。

**5.让兴奋的神经安眠:**蜂蜜中的葡萄糖、维生素、镁、磷、钙可以调节神经系统功能,缓解神经紧张,促进睡眠。而且蜂蜜没有其他药物所具有的压抑、疲

惫、分神等副作用。苹果蜜的镇静功能最为突出。

用法:每晚睡前一匙蜂蜜。

**6.治疗偶发伤口:**蜂蜜去糖分后的酸度等同于醋,可令细菌在创伤部位不能生存。即使没有病菌,在它的作用下,伤口的肿胀、疼痛程度都会大大减轻,还能消除死去的肌肉,加快伤口愈合。

用法:用 10%~15%的蜜汁洗涤伤口,用纯蜜涂抹包扎。

**7.安抚皮肤:**蜂蜜是最理想的护肤品。它能供给皮肤养分让皮肤具有弹性,能杀灭或抑制附着在皮肤表面的细菌,还能消除皮肤的色素沉着,促进上皮组织再生。

用法:在一匙葡萄汁中加入一匙蜂蜜,加入面粉调匀后就成为葡萄汁蜂蜜面膜。

(据《山西晚报》)

## 吃钙片时喝点酸奶

钙剂中碳酸钙的吸收率最高,成人用得比较多。但人体吸收钙有个过程,在胃酸的作用下部分碳酸钙会变成氯化钙,进入肠道后会形成磷酸钙,这些钙盐很难被吸收,并抑制肠道蠕动,可能会引起便秘。尤其对老年人或饮食中缺乏膳食纤维的人而言,这种情况较为多见。

建议在补钙时喝点酸奶,它含有的乳酸和钙结合,能促进钙质吸收。酸奶还含大量活性乳酸菌,可促进胃肠蠕动,缓解便秘。其次要增加粗纤维的摄入,还要鼓励老年人多喝水、多走路、多运动,这对预防便秘都有好处。另外要注意的是,吃钙片多了也会引起便秘,一般每次服用不宜超过 500 毫克。(据《生命时报》)



## 上班族喝七种茶可防癌

### 上班族防癌:减少保温杯泡茶

专家指出,茶叶中含有大量的鞣酸、茶碱、茶香油和多种维生素,用 80℃ 左右的水冲泡比较适宜,如果用保温杯长时间把茶叶浸泡在高温的水中,会使茶叶中的维生素全遭破坏,茶香油大量挥发,鞣酸、茶碱大量渗出。这样不仅降低了茶叶的营养价值,减少了茶香,还使致癌物质增多。

每日面对电脑屏幕,每日久坐不动,每日不出办公室……研究显示,上班族已经成为现在最容易患癌的人群。由于不好的习惯,现在连喝茶都有致癌的可能。其实不然!只要合理食用,喝茶也能防癌。那么,在这样干燥的秋冬季节,上班族和什么茶能防癌润燥呢?

### 上班族喝七种茶可防癌润肺补气

**1.【姜苏茶】**此茶有疏风散寒、理气和胃之功,适用于风寒感冒、头痛发热,或有恶心、呕吐、胃痛腹胀等肠胃不适型感冒。此方以药代茶,味少而精,实用简便。

生姜、苏叶各 3 克,将生姜切成细丝,苏叶洗净,用开水冲泡 10 分钟代茶饮用。每日 2 剂,上下午各温服 1 剂。

**2.【橘红茶】**此茶有润肺化痰;理气止咳之功,适用于秋令咳嗽痰多、粘而咳痰不爽之症。此茶以橘红宣中理气,消痰止咳。茶叶有抗菌消炎作用,以此二味配制,对咳嗽痰多、粘而难以咯出者疗效较好。

选用橘红 3~6 克、绿茶 5 克。用开水冲泡再放锅内隔水蒸 20 分钟后服用。每日 1 剂随时饮用。

**3.【铁观音茶】**此茶具有清心明目,杀菌消炎,减肥美容和延缓衰老,防癌、消血脂、降低胆固醇,减少心血管疾病及糖尿病等功效。

人说“春水秋香”,所以,秋茶是茶中的精品,此时又是正逢铁观音秋茶上市。综合来看,秋季是铁观音的养生之季。

**4.【萝卜茶】**此茶能清肺热、化痰湿,加少许食盐既可调味,又可清肺消炎。

选用白萝卜 100 克、茶叶 5 克,先将白萝卜洗净切片煮烂,稍微加点食盐调味,再将茶叶冲泡 5 分钟后倒入萝卜汁内服用,每天 2 次。民间谚语:“吃着萝卜喝着茶,气得医生满地爬。”

**5.【银耳茶】**此茶有滋阴降火,润肺止咳的功效,特别适用于阴虚咳嗽。

可选用银耳 20 克、茶叶 5 克、冰糖 20 克,先将银耳洗净加水与冰糖炖熟,再将茶叶泡 5 分钟后加入银耳汤里,搅拌均匀服用。

**6.【桂花茶】**此茶具有温补阳气的功效,主治阳气虚弱型高血压病。

选用干桂花 1 克,茶叶 2 克。将干桂花、茶叶,入杯中,沸水冲泡 6 分钟,即可饮用。早晚各饮 1 杯。

**7.【苦瓜茶】**苦瓜茶,此茶有利尿等功效。

可把苦瓜去瓤装入绿茶,挂在通风处阴干,饮用时切碎苦瓜后取 10 克用沸水冲泡即可。

**温馨提示:**喝茶不当会致癌,喝茶适宜却能防癌!上班族是癌症“喜欢缠上”的人群,防癌、致癌不可掉以轻心!

(据新浪健康)