

中风是严重威胁人类健康的疾病,随着人口老龄化和平均寿命延长,我国的中风发病率在继续上升。哪些原因容易诱发中风?中风病有什么样的症状?中风的危害到底有多大?得了中风怎么办?5月3日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752邀请安徽中医学院附属针灸医院神经内科主任医师陈幸生就中风相关话题与读者交流。以下内容根据电话录音整理,未经陈幸生本人审阅。

黄剑 记者 王松青/文 倪路/摄

不良生活习惯诱发中风

本期指导专家 陈幸生



专家介绍

主任医师,安徽中医学院附属针灸医院神经内科主任医师,安徽省针灸学会常务理事,全国名老中医继承人,一直从事脑血管的临床、教学和科研工作。

独家秘籍

主要研究方向为针灸、中医药治疗神经系统疾病,如脑出血、脑梗塞、中风后吞咽障碍、大小便障碍、脑瘫、面瘫、偏头痛以及各种痛症。

地址:安徽中医学院附属针灸医院 合肥市寿春路300号
联系电话:0551-2665043

血液循环障碍造成脑中风

读者:什么叫中风病?

陈幸生:中风又叫“脑卒中”或“脑血管病”。老百姓则把这一类病症俗称为“半身不遂”或“瘫痪”。中医描述为“中风如矢石之中人,骤然而致也。”意思是说这种病发生时人好似被石子突然击中一样,速度很快。“卒中”是西医学术语,西医又叫“脑卒中”。因此,可以说,脑中风的由于脑部血管突然破裂或血管阻塞造成血液循环障碍而引起脑组织损害的一组疾病。

四十岁以上年龄段高发

读者:多大年纪的人易得中风病?

陈幸生:一般四十五岁以上的人容易得中风。现在,随着人们生活水平的提高、工作压力的加大,这种病有年轻化的趋势。

多种原因易引发中风

读者:引起中风的主要原因有哪些?

陈幸生:中风的病因很复杂,但概括起来主要有以下数种:

1.动脉粥样硬化。尤其是动脉硬化易致血小板聚集、凝血亢进而致脑血管栓形成。

2.高血压。高血压是中风最主要和最常见的原因;3.脑血管先天性异常,比如动静脉畸形,动脉瘤等;4.脑血管

管炎症;5.心脏病。心脏病患者易致心血管内血栓,栓子流入脑部血管而致脑栓塞;6.糖尿病。血糖增高易致血黏度增大、血管硬化、血管炎、血栓形成等;7.血液病。如血小板减少性紫癜、白血病等;8.中毒、创伤、脑瘤等;9.颈椎病。颈椎病患者易致使入脑血管受到卡压,脑供血不足、脑组织受损;10.高血脂、高血黏度。胆固醇或甘油三酯含量高及血液或血浆黏度增高易致血流缓慢、血栓形成;11.肥胖。肥胖者更易患高血压、高血糖、高血脂、高血黏度等四高病症;12.嗜烟、酒者。平素烟酒过多者易致凝血亢进,血管硬化,血栓形成。

中风最可怕是高致残率

读者:中风的危害到底有多大?

陈幸生:中风最可怕的是它的高致残率。我国存活的脑卒中患者有500~600万,其中四分之三都留有不同程度的后遗症,重度致残占40%以上。

我国的社会人口结构如今正快速向老龄化发展,预计今后30年左右达到高峰。到那时,60岁以上老年人口将占总人口的四分之一。同时,由于我国自70年代开始实行计划生育政策,年轻人的比例明显减少,一般家庭人口结构为4:2:1,即4个老人,两个中年人,一个年轻人。这种家庭结构摊上1~2个脑血管病患者的可能性很大,因为脑血管病大多发生于60岁以上的老年

人。果真如此,这个家庭的困难到底会有多大,不难想象。应更清楚地认识脑血管病的危害,更加重视及早预防脑血管病。

不良生活习惯诱发中风

读者:哪些原因容易诱发中风?

陈幸生:一般来说,中风的发病方式呈急性和突发性,但其病理过程则是缓慢的,在这个病理变化过程中,中风的诱发因素促使这个变化过程突然升级而引起中风。

中风的诱发因素很多,它们贯穿在中老年人的日常生活和工作之中。中风的诱因大致有:

- 1.情绪不佳(生气、激动);
 - 2.饮食不节(暴饮暴食);
 - 3.过度劳累;
 - 4.用力过猛;
 - 5.超量运动;
 - 6.气候变化;
 - 7.突然坐起或起床体位改变;
 - 8.妊娠;
 - 9.疾病变化,如上述易致中风的疾病突然加重;
 - 10.用药不当(如用降压药不妥);
 - 11.看电视过久,用脑不当等。
- 从这些诱因中可以得出这样一个启示,即平素采取行之有效的防范措施,将有利于预防中风。

中风患者注意急救方法

读者:得了中风怎么办?

陈幸生:立即让患者平卧,领口敞开,保持呼吸道通畅,不要乱动,拨打120将病人迅速送往就近的医院抢救治疗,待患者清醒后尽快做针灸、康复治疗,以免留下残疾。

下周话题

如何针灸减肥 下周专家解疑答惑

肥胖已成为现代社会一种流行病,易引起高血压、高血脂、糖尿病等多种疾病。当前医学关注的对象从“已病”人群逐渐向“未病”人群扩展,医学干预的切入点也将逐渐提前。针灸疗法在治疗单纯性肥胖症方面恰恰符合了当代医学的发展趋势,它不但可以治疗单纯性肥胖症,同时对体脂的早期干预,可以减少和延缓高血压、高血脂、脂肪肝、冠心病等病的发生和进展。

夏季来临,爱穿裙子的女性,更希望一种安全的减肥方法。如何确定自己是否肥胖呢?肥胖对身体会造成危害吗?针灸减肥机理有哪些?针灸减肥有哪些作用?下周二(5月10日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752,将邀请中国针灸协会临床分会肥胖病专业委员会委员、安徽省针灸协会针刀分会副主任委员汪泓与读者交流。汪泓主任擅长治疗颈椎病、腰椎间盘突出症、肩周炎、面瘫、截瘫、偏瘫、失眠、胃病、痛经以及内分泌紊乱、肥胖症等,多年来以“冬病夏治、冬病冬治”的方法治疗呼吸系统疾病及骨关节病。读者可登陆星空社区(www.xksq.net),向医生提问。

陈小飞 记者 王松青

一周病情播报

久坐不动易生痔疮

近来空气干燥,人体缺水,再加上久坐不动,缺乏锻炼,肠蠕动慢,消化系统功能减弱,腹内压力增高,容易导致便秘,引发痔疮,据合肥市一院门诊统计,上周前来合肥市一院肛肠科就诊的患者明显增多。

天气转暖后,一些爱美的女孩子喜欢穿上紧身的塑形内衣,“急速减肥”,由于塑身内衣紧紧包裹着腹部,导致肾、脾、肝、胃、肠等腹部器官受到压迫,内脏及其神经系统长期处于紧张状态,妨碍腹腔及肛门的血液回流,影响肠的正常蠕动,给排便带来痛苦,不利于消化。另外,长期伏案的白领、宅男宅女们久坐不动,胃肠功能不断降低,消化系统功能减弱,造成便秘,诱发痔疮。

合肥市一院肛肠科医生建议,不要长期穿着紧身内衣,久坐的人群应该经常变换坐姿,加强锻炼,在空闲时多做提肛运动,改善局部血液循环,特别是司机、孕妇和坐班人员。另外,合理调配饮食,忌食辛辣刺激的食物,可多吃富含可溶性纤维的食物。注意饮食卫生,防止因为食用不洁饮食而导致腹泻,刺激肛门收缩。养成定时排便的习惯,保持肛门周围清洁。

苏洁 记者 王松青

新农合“重大疾病”病种范围将扩大

有望7月11日前正式在省级医院实施

星报讯(记者 王松青) 记者昨天从省卫生厅获悉,我省启动农村儿童白血病和心脏病两个重大疾病按病种付费试点工作。同时,新农合“重大疾病”病种范围将扩大,并有望在今年7月11日前正式在省级医院实施。

据省卫生厅有关负责人介绍,省级医院实施新农合住院按病种付费对于控制医药费用过快增长具有重大意义,也是公立

医院改革的重要内容之一。去年8月1日启动的“儿童白血病和心脏病”按病种付费试点,在建立既有约束又有激励的新机制方面做了成功的探索,为今年进一步扩大新农合重大疾病按病种付费的病种范围提供了经验。按照卫生部部署的今年新农合重点工作要求,我省将积极扩大按病种付费试点病种范围,并专题研究省级医院重大疾病按病种付费的操作方案。

重大疾病的选择将体现“分级医疗”原则,通过制度设计和病种的合理划分,引导患者理性选择医疗机构,一般常见病去基层医院就医,大病到省、市级大医院就诊。据悉,《安徽省级医院新农合重大疾病按病种付费扩大试点实施方案》(讨论稿)正在进一步完善中,省卫生厅将加快工作进度,争取在今年7月11日之前正式在省级医院实施。