

# 缺血性卒中患者应以地中海饮食为宜

缺血性卒中的危险因素有哪些？缺血性卒中患者日常生活有哪些注意事项？7月17日上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请了中科大附一院(安徽省立医院)神经内科副主任医师群森与读者交流。

□朱伟华 记者 马冰璐 文/图



群森，医学博士，硕士生导师，专业方向：1.开展脑小血管病诊断及临床研究。2.神经遗传疾病的诊治。

## 危险因素分为可预防性和不可预防性

读者：缺血性卒中的危险因素有哪些？

群森：目前，我国每年新发脑血管病患者250万，死于脑血管病者超过150万，幸存者600万~700万，残疾率高达75%，其中约85%为缺血性卒中。卒中可以分为出血性和缺血性，卒中中具有较高的复发率，因此更应重视缺血性卒中的二级预防。缺血性卒中的危险因素分为可预防性和不可预防性危险因素，前者包括高血压、糖尿病、血脂异常、高同型半胱氨酸血症、营养状况、肥胖、卵圆孔未闭、吸烟、酗酒和体育锻炼等；后者包括性别、年龄、种族和遗传因素。

## 推荐地中海饮食习惯

读者：缺血性卒中患者日常生活有哪些注意事项？

群森：戒烟、限酒、合理的体力活动可以减少卒中复发风险。缺血性卒中或短暂性脑缺血发作患者每周至少进行1~3次、每次40分钟的中等强度有氧运动，以减少

卒中复发。对于肥胖患者而言，需监测体重指数(BMI)以调整合理的运动量。

研究显示，缺血性卒中与合理膳食搭配和自身营养状况也有一定的相关性。曾发生缺血性卒中或短暂性脑缺血发作的患者，建议钠盐摄入量<2.40 g/d，甚至降至1.50 g/d，并推荐地中海饮食为合理饮食习惯。即指有利于健康的，简单、清淡以及富含营养的饮食。这种特殊的饮食结构强调多吃蔬菜、水果、鱼、海鲜、豆类、坚果类食物，其次才是谷类，并且烹饪时要用植物油(含不饱和脂肪酸)来代替动物油(含饱和脂肪酸)，尤其提倡用橄榄油。

## 睡眠呼吸暂停综合征与脑血管病不良预后密切相关

读者：睡眠呼吸暂停综合征与脑卒中的预后有关联吗？

群森：睡眠呼吸暂停综合征(SAHS)与脑卒中的预后有一定相关性。临床研究表明，缺血性卒中或短暂性脑缺血发作合并睡眠呼吸暂停综合征患者，可采用持续气道正压通气(CPAP)以改善预后。

0551-62623752，将邀请合肥市第二人民医院妇产科副主任医师桑琳与读者交流。

桑琳，医学博士，擅长高危产科的处理和妇科微创手术，发表SCI论文两篇，国家级科研课题一项。□朱沛炎 记者 马冰璐

## 下期预告

体检发现子宫肌瘤到底需不需要处理，反复妇科炎症应如何预防，HPV高危病毒感染是否有致癌风险，卵巢囊肿是不是一定要开刀？周二(7月24日)上午9:30~10:30，本报健康热线

## 入伏了，可去家庭医生那贴三伏贴

星报讯(汪滢滢 杨银菊 记者 祝亮) 7月17日，是2018年入伏第一天。夏季炎炎高温让大家感到不舒服，但是对于中医来说，现在正是冬病夏治的最佳时期。而家庭医生有有偿签约中医特色服务包给市民带来了夏日清凉福利大礼包。

合肥市庐阳区三孝口街道社区卫生服务中心作为合肥市首家推出家庭医生有偿签约中医特色服务包的单位，去年该中心通过和医联体单位省针灸医院的技术帮扶，使用省针灸医院的三伏贴药粉，打通为辖区居民健康服务的最后一公里，因为冬病夏治“三伏贴”，贴够三年才有用，今年是第二年，用实惠的价格在家门口就能享受到三甲医院同品质的三伏贴服务，省去排队候诊之苦，今年五月就有居民早早来该中心预约了三伏贴服务。

为了给居民做好贴心化、个性化、人性化服务，合肥市庐阳区三孝口中心中医科早上七点半所有中医科人员全部到岗，中午也开设了应急门诊，所有中医科医生中午不休息，来为因上班只有中午能过来的居民来开展三伏贴，并请来了省针灸医院的专家现场进行技术支持，而中科大一附院(安徽省立医院)高年资护士张筠莉也参与到其中，为各位居民做好健康服务。整个中医馆内患者就医秩序井然。

据了解，三伏贴主要适合素体阳虚的人，用于在秋、冬、春季容易反复发作或加重的慢性、顽固性疾病、痛经、体弱易感冒及防病保健等。然而，三伏贴也不是所有的人群都适合，有些有皮肤过敏的病人就不适合贴敷治疗。

## 中暑人数近期明显增加 疾控部门：高温来袭，谨防中暑

星报讯(肖长春 邱向峰 记者 马冰璐) 高温中暑病例监测网络报告显示，近期中暑人数较前期明显增加。昨日，合肥市疾控中心专家提醒，随着气温进一步升高，中暑病例可能还会上升，建议市民尽量回避开上午10点至下午4点露天工作。

专家介绍，年老、体衰、疲劳、肥胖、饮酒、饥饿、身体状态较差的人群及有糖尿病、心血管病、甲亢、发热等疾病的病人容易中暑。另外服用影响汗腺分泌药物，不利于身体排汗降温，会导致中暑；环卫工人、交警、建筑工人和农民等进行夏季室外作业的人群也容易中暑。

专家提醒，高温天尽量避免在室外行走，如果必须外出，要打遮阳伞、戴遮阳帽、涂抹防晒霜等；滴露水、仁丹、风油精等防暑降温药品一定要备在身边；衣服尽量选用透气容易散热的棉、麻、丝类的织物。保

证每天至少喝1.5~2升水，大量出汗时可适当补充一些盐水；清淡饮食，多吃生菜、黄瓜、西红柿等新鲜蔬菜，多吃桃子、杏、西瓜、甜瓜等水分含量高的新鲜水果，都可以用来补充水分。另外保持充足睡眠，早睡早起；睡觉时注意身体不要直接暴露在空调的出风口和电风扇下，以免患上空调病和热伤风。

一旦发现有人中暑，应立即将病人移到通风、阴凉、干燥的地方；让病人仰卧，解开衣领，脱去或松开外套。如果衣服被汗水湿透，要换干衣服，同时开电扇或空调散热，注意避免直接吹风。用湿毛巾冷敷头部、腋下以及腹股沟等处，也可以用温水擦拭全身，加速血液循环，促进散热。病人意识清醒可以给病人喝淡盐水，或服用仁丹、十滴水等。出现高烧、昏迷抽搐等症状，立即拨打120电话求助。

## 流行性乙脑进入高发季

### 省卫计委提醒：勤洗手、吃熟食、喝开水

星报讯(陈旭 记者 马冰璐) 昨日，省卫生计生委发布今年6月全省法定报告传染病疫情，2018年6月(6月1日0时至6月30日24时)全省共报告法定传染病26种49282例，死亡37例，其中26人死于艾滋病、10人死于肺结核、1人死于狂犬病。

目前，手足口病、痢疾和其它感染性腹泻病等传染病仍较多发，流行性乙型脑炎也进入高发季节。省卫生计生委提醒广大居民，注意保持良好的个人卫生习惯，勤洗手、吃熟食、喝开水，采取有效的防蚊措施，不断加以防范。

## 高价收购贵州茅台酒

### “为期九天”望广大市民抓住机会

北京老酒鉴定协会老酒鉴定评估交流会斥巨资现场征集收购1953年到2018年茅台酒、五粮液及2000年以前的各种陈年老酒。另收购阿胶、冬虫夏草、牛黄丸、各种老钱币。

### 茅台酒收购价格表(全品相 不跑酒)

年份(53°)	价格	年份(53°)	价格	年份(53°)	价格
2018年茅台酒	1200元每瓶	2004年茅台酒	2800元每瓶	1990年茅台酒	9200元每瓶
2017年茅台酒	1300元每瓶	2003年茅台酒	3100元每瓶	1989年茅台酒	9800元每瓶
2016年茅台酒	1400元每瓶	2002年茅台酒	3300元每瓶	1988年茅台酒	10000元每瓶
2015年茅台酒	1500元每瓶	2001年茅台酒	3500元每瓶	1987年茅台酒	11200元每瓶
2014年茅台酒	1600元每瓶	2000年茅台酒	3900元每瓶	1986年茅台酒	14000元每瓶
2013年茅台酒	1700元每瓶	1999年茅台酒	4500元每瓶	1985年茅台酒	14200元每瓶
2012年茅台酒	1800元每瓶	1998年茅台酒	4700元每瓶	1984年茅台酒	15000元每瓶
2011年茅台酒	1900元每瓶	1997年茅台酒	5100元每瓶	1983年茅台酒	16000元每瓶
2010年茅台酒	2000元每瓶	1996年茅台酒	5500元每瓶	1982年茅台酒	17000元每瓶
2009年茅台酒	2100元每瓶	1995年茅台酒	7600元每瓶	1981年茅台酒	18000元每瓶
2008年茅台酒	2200元每瓶	1994年茅台酒	7800元每瓶	1980年茅台酒	19000元每瓶
2007年茅台酒	2300元每瓶	1993年茅台酒	8100元每瓶		
2006年茅台酒	2500元每瓶	1992年茅台酒	8200元每瓶		
2005年茅台酒	2600元每瓶	1991年茅台酒	8600元每瓶		

活动地址：合肥市长江中路262号和颐酒店(原长江饭店) 3楼8326会议室

途径公交：10、120、131、138(到长江饭店站下)，1、3、116、136、快4、97(到凤街站下)

联系电话：18456583848(张老师) 15010878299(李老师)

活动时间：2018年7月2日-7月10日

全省量大可以预约上门收购 (全天无休) (交易成功报销来回路费)