



精神刺激、情绪变化与中风有密切关系

专家接听热线, 答疑脑血管疾病



什么叫中风? 精神、情绪因素与中风有关吗? 3月26日上午9:30~10:30, 本报健康热线0551-62623752, 邀请了安徽省针灸医院老年病四科副主任汪节, 与读者交流。 ■ 王津淼 记者 马冰璐/文 张倩莹/图

临床上脑血管疾病分为两种类型

读者: 何谓脑血管病?

汪节: 脑血管疾病是由各种血管源性病因引起的脑部疾病的总称。临床上常将脑血管疾病分为急性和慢性两种类型。急性脑血管病是一组突然起病的脑血液循环障碍, 表现为局灶性神经功能缺失, 甚至伴发意识障碍, 称为脑血管意外或脑卒中。主要病理过程为脑梗死、脑出血和蛛网膜下腔出血, 可单独或混合存在, 亦可反复发作。慢性脑血管病是指脑部因慢性的血供不足, 导致脑代谢障碍和功能衰退, 症状隐袭, 逐渐进展, 如脑动脉硬化症、血管性痴呆等。

脑血管意外俗称中风

读者: 什么叫中风(脑卒中)?

汪节: 脑血管意外也可叫做脑卒中, 俗称中风。它是由脑部血液循环发生急性障碍所导致的脑部血管疾病。换句话说, 因为脑子里的血管破裂出血, 或血管内血栓形成、血块等堵塞, 造成了该部分的脑组织缺血和损害, 从而发生猝然昏倒, 不省人事, 或见半身瘫痪、口眼歪斜、言语不利等现象, 这就是中风。中风是发病急骤、来势凶猛、变化多端的急性病症。它正如中医所描述的那样: “中风之病, 如矢石之中人, 骤然而至也。”意思是发病急, “善行数变”, 好像风一样变幻莫测, 就如被石子突然击中而仆倒。中风一般可分为两大类, 即缺血性中风和出血性中风。缺血性中风是由于脑动脉本身的病变导致某一血管管腔狭窄、血栓形成或随血流带来的栓子堵塞血管, 使血流完全闭塞。这类脑血管血栓形成和脑栓塞引起的缺血性中风, 约占中风总数的70%左右。出血性中风是由于高血压、脑血管硬化、脑血管畸形等导致脑血管破裂, 使脑组织损害。这类脑出血和蛛网膜下腔出血约占中风总数的30%左右。

精神刺激、情绪变化与中风有密切关系

读者: 精神、情绪因素与中风有关吗?



名医简介

汪节 医学硕士, 副主任医师, 安徽省针灸医院老年病四科副主任。擅长中西医结合治疗中风(脑出血、脑梗死)及其后遗症, 脑瘫及脊髓炎、脊髓外伤、多发性硬化等神经内科疑难杂症, 头晕耳鸣、颈椎病、腰椎间盘突出、坐骨神经痛、头痛、面瘫, 以及高血压病、糖尿病、高脂血症、冠心病、更年期综合症、呼吸系统疾病、慢性疲劳综合症(或亚健康状态)等内科病症。

汪节: 祖国医学很早就认识到精神刺激、情绪变化与中风有着密切的关系。如金元时代的刘河间说: “多因喜怒悲恐之五志, 有所过极, 而卒中者, 由五志过极, 皆为热甚故也。”这就是说喜怒悲恐等属于精神、情绪致病因素。突然、强烈或持久的精神刺激, 使人体气机逆乱, 脏腑阴阳气血失调而导致中风的发生。

现代医学则认为, 情绪激动, 如兴奋、惊恐、愤怒、悲伤、烦躁等, 可导致儿茶酚胺、肾上腺素、去甲肾上腺素、异丙肾上腺素、多巴胺水平的改变, 引起视丘下一系列机能变化, 使心跳加快, 血压升高, 肌肉紧张震颤, 脑下垂体应激性增高, 甲状腺分泌增多, 新陈代谢增加, 血糖、血脂含量增高。这些因素导致血液流变学改变, 影响血压、血凝、血流与血管之间的关系, 致循环障碍、微动脉瘤形成, 如破裂而导致中风。临床实践证明, 一些经常急躁易怒, 逞强好胜及精神过度紧张、焦虑的人, 诱发脑血管病的机会要比一般人高得多。因此, 注意控制情绪, 避免不良刺激和精神过度紧张, 即可减少脑血管病特别是中风的发生。



读者: 小儿“抽动症”是不是就是指小儿“多动症”?

专家: 小儿抽动症和小儿多动症是不同概念的两个疾病。儿童多动症, 又称注意缺陷多动障碍, 是一种常见的儿童行为异常问题, 又称脑功能轻微失调或轻微脑功能障碍综合征或注意缺陷障碍。男孩远较女孩多, 早产儿童患此病较多。这类患儿的智能正常或基本正常, 但学习、行为及情绪方面有缺陷。

小儿抽动症, 是一组以头、肢体和躯干等部位肌肉突发性不自主抽动, 和(或)伴爆发性喉音和行为紊乱的神经精神障碍性疾病, 俗称抽动症。起病时往往首先是面部肌肉的不自主抽动, 表现为频繁眨眼、皱眉、皱鼻子、撅嘴, 同时或相继出现颈部和肩部及四肢的不自主抽动, 如扭颈、摇头、耸肩及四肢甩动, 喉部频繁发出清嗓子或干咳声, 重者“吭吭”声、“吼吼”声不断或大叫几声, 部分病人有秽语或涉及性的猥秽语言。该病常合并注意缺陷-多动障碍、强迫症、社交障碍、学习困难、情绪障碍、自伤及攻击等行为, 给患儿的学习、生活、社交活动带来严重影响, 甚至影响病人的就业、婚姻等。

■ 记者 马冰璐

健康提醒

糖妈妈一定要管住嘴, 迈开腿

星报讯(记者 马冰璐) 妊娠期的糖尿病有两种情况, 一种是在怀孕前即已经存在糖尿病, 在此基础上怀孕了, 又称之为糖尿病合并妊娠; 另一种情况为怀孕前没有糖尿病, 怀孕后才出现的糖尿病, 称之为妊娠期糖尿病, 简称GDM。糖尿病孕妇中90%以上为GDM。安徽省妇幼保健院产科王俊医生提醒, 糖妈妈一定要管住嘴, 迈开腿。

妊娠期糖尿病一旦确诊, 就应纳入糖尿病规范化治疗行列。大多数GDM孕妇是可以改变生活方式, 通过饮食加运动控制, 达到很好控制孕期血糖的目的。简单地说, 就是“管住嘴, 迈开腿”, 只有少数患者是需要降糖药物治疗。

王俊表示, “管住嘴”, 不能仅仅理解为少吃那么简单, 而是要做到“总量不变的情况下, 优化饮食结构”。蛋白质、脂肪、蔬菜水果、碳水化合物都要吃, 但吃饭不要吃十分饱, 七八分饱即可, 为了维持血糖平稳, 要少食多餐, 将一日所需要的总能量合理分配在三餐三点中, 即早、中、晚, 三顿正餐, 在两餐中间及睡前各加一小餐。睡前一小餐是非常重要的, 可预防夜间低血糖。最好能固定每餐的进食时间。戒掉甜点和含糖饮料, 尽量吃含糖量少的水果。

“迈开腿”, 就是要保证每天一定的运动量。对于孕妇来讲, 最简单最安全的运动方式是走路, 每天或者隔天走路30~60分钟。如果走路过程中有明显不适感, 即需停下休息观察。

健康新闻

安徽医生今春赴武汉“樱花之约”

星报讯(刘理扬 记者 马冰璐) 3月21日, 对于安徽医科大学第二附属医院放射科主任赵红来说, 是个特殊的日子。这天她和曾经驰援武汉的同事何晓丽一道, 乘高铁来到武汉, 赴一场特殊的约定——与自己素未谋面但结下了深厚友谊的患者一同赏樱。

赵红与何晓丽一抵达武汉, 就受到了20多名去年感染或疑似感染新冠病毒肺炎患者的热情欢迎, 如今他们全部恢复了健康。赵红对于这些武汉患者来说, 不仅是一位知心的朋友, 更是救命的恩人。

去年新春伊始, 武汉的新冠疫情尤为严重。作为从业多年的主任医师, 赵红也无时无刻不在关注着武汉新冠疫情的进展。在疫情最初的上升期, 赵红通过自己的好友、武汉市第五人民医院放射科主任谭先华了解到, 当地医疗资源已经饱和, 很多有感染症状的患者, 得不到及时救治, 处在病痛和惶恐的

双重压力之中。赵红得知后, 主动要求帮助当地患者。经谭先华和他的朋友余燕的推荐, 一些有新冠病毒感染症状的患者通过微信联系上赵红, 由赵红为他们提供免费的线上问诊和指导。

今年3月22日, 在数名患者的陪同下, 赵红与何晓丽先后来到武汉东湖樱花园、武汉大学樱园赏樱, 他们相携而行、欢声笑语, 共同游园赏春的图景, 谱写了一段人间大爱、医惠情深的佳话。

据了解, 去年新冠疫情期间, 赵红曾在微信上义务帮助国内外患者近2000人, 除了100多名武汉患者外, 还帮助和指导了1700多名身处荷兰、意大利等国感染或疑似感染新冠肺炎的华人华侨顺利恢复健康。2020年6月, 荷兰华人联合会向赵红致感谢信, 称赞赵红将侨胞“从黑暗拉到光明”。2021年1月, 赵红荣获安徽省医学会“抗击新冠肺炎先进会员”称号。