



频繁打哈欠，老人要体检

临床发现，60% ~ 80% 的脑梗患者都会出现频繁打哈欠现象

今日女报/凤凰网记者 李诗韵 通讯员 汤雪

春困秋乏夏打盹，爱打哈欠，本不是病。不少人以为打哈欠只是困了、累了的表现，殊不知，人到中老年，这种犯困的表现却也暗暗地敲响了健康的警钟——当心脑梗！

近日，58岁的老太太时常感觉困乏无力，整日哈欠连天。自己和家人并没有在意，谁知持续10天后，老太太竟出现右侧肢体麻木，言语不清的症状……紧急送入长沙市中心医院后，医生确诊老太太为急性脑梗塞，医院立即为其开通了绿色通道。经过及时的溶栓治疗，老太太恢复如初，没留下一点后遗症。

频繁打哈欠，也是脑梗发病前兆

众所周知，一侧身体麻木、言语表达不清、双眼向一侧凝视、头晕恶心等都可能是脑梗的早期症状。可是，老太太的“哈欠”爱好也和脑梗之间有联系吗？

“频繁打哈欠也是脑梗

发作前的一个表现。”长沙市中心医院神经内科副主任医师胡珏介绍，脑梗塞和脑出血都是脑中风。有临床观察发现，60% ~ 80% 的中老年脑梗患者，在发病前5~10天内，都会出现频繁打哈欠的现

象。究其原因，是因为中老年人，特别是高血压、脑动脉硬化患者血管粥样硬化、管腔狭窄，导致血流缓慢，脑组织处于缺血缺氧的状态，特别是冬春交际的时候，脑血管自动调节功能下降，会加重缺

血反应。此时，身体会通过大脑的反馈机制，刺激呼吸速度和深度，使胸内压下降，回心血流量增加，同时增加心脏的排血量，以改善大脑的缺血状态，因此便会出现频繁打哈欠的现象。

警惕！频繁哈欠+起床眩晕

“不是所有打哈欠的老人都是脑梗患者，但我们要有意识地发现这个疾病。”胡珏介绍，通常来说，

除了频繁打哈欠的习惯，脑梗高危人群还有以下症状表现：

1、血压骤然升高，收

缩压可接近200毫米汞柱；2、鼻子爱出血；3、走路不稳，并伴有四肢麻木无力；4、早上起床突

发眩晕、持续头痛等症状；5、中风前，还可能伴有不自觉流口水、嘴歪、说话不清楚等并发症。

脑梗低龄化，“预兆”别轻视

近年来脑梗患者发病出现新趋势。据有关数据显示，40岁至60岁年龄段的患者超过六成，低龄化程度加剧。尤其是喜欢晨练的中老年人要注意，不宜太早起床出门锻炼。

“很多人以为脑梗的高

发人群就是老年人，其实不然。”胡珏表示，高血压、房颤、吸烟、糖尿病、运动少、体重超标、高血脂、有家族史是脑梗发生的8个关键危险因素。这些人群都属于脑梗发病的高危人群，建议这类人一定要将有

效预防放在首位。如果男性在45岁以上，女性在55岁以上，具备两项以上的高危因素，就得高度重视。

“怀疑家人脑梗，千万别乱服药，防止加重病情。”胡珏介绍，当患者的症状怀疑为脑梗时，家人应立

即拨打120急救电话，并清楚地记录病人发作的时间、表现等等。在等待救护车到来时，不要随意搬动患者，尤其不能摇晃患者头部，尽量让患者侧卧位，解开衣领，保持呼吸道通畅，安抚患者，稳定情绪。

预防脑梗，你需要这样

吃含镁含钾的食物——镁可以有效保护大脑，豆类、玉米、苹果、海带以及多种绿色蔬菜都富含镁；含钾的食物能稳定情绪，保护脑血管免于

破裂，比如土豆、香蕉、桃、杏等水果。

多喝绿茶——导致脑卒中的病因之一是体内产生了有害的活性酶，它的克星是具有抗氧化性能的

物质，多喝绿茶十分有效。

锻炼右脑——人的大脑中，右半脑血管少且相对脆弱，更容易发生脑出血。所以，应经常使用左手，多听音乐，良性刺激右脑。

醒来养神3分钟——不少脑梗是在夜间或清晨醒来一刹那发生的，特别是从卧位变为坐位时。因此，醒来后应养神3分钟再起床。

【养生堂·慢病论坛】

膝盖发凉致视力下降，谁之过

在生活中，略微有点医学常识的人都有这样的认识：身体畏寒怕冷，手脚冰凉，可能就是肾虚的表现；而关节发凉怕风怕寒，大家兴许会异口同声地回答：风湿性关节炎！专家表示：这样的说法并不准确。

前段时间，气温攀升。但对李女士来说却还是“严冬”。尽管入夏，她的膝盖却始终有发凉症状。李女士按照风湿性关节炎的病症在诊所坚持针灸治疗半个多月后，膝盖发凉并未好转，眼睛还看东西还出现了模糊现象。

她对于自己的病况非常担心，奔波于全国各大医院。最终，北京一位老中医的诊断告知她：她的膝关节发凉并非肾虚而是肝脾血虚所致，眼睛看东西模糊乃是针灸强肾，胡乱行针伤到了视觉神经。李女士膝盖发凉的主要原因是肝脾阴虚导致血流不畅。也被称为“血虚不养”或“冷底”“寒底”等，需要的是疏肝健脾，以调养肝脾之血为主，同时还应润肺保心强肾，以血养气，通达经络，便可改善此类状况。

专家提醒：中华医术博大精深症疾繁多，切勿以己推病施医与人，以免造成严重后果。



OTC 国药准字 Z45022017

葛洪桂龙药膏 调五脏 治病补身

急病用猛药，慢病用补药，补药之中属膏方

葛洪牌桂龙药膏，精选28味野生中药，久熬成膏分入五脏，药材好药力强，入口即容易吸收，方中三爪龙、狮子尾等入心经，青藤、万筋藤、四方藤、过岗龙、杜仲等入肝经，老鸦嘴、千斤拔、土茯苓等入脾经，五爪龙、牛大力、玉郎伞、高山龙、白芷等入肺经，黑老虎根、首乌藤、九牛力等入肾经，祛风湿止疼痛，活经络补气血，温肾阳调五脏，用于风湿骨痛、慢性腰腿痛、心悸气短、失眠多梦、肾虚尿频等慢病治疗。

这里有专家全天的陪伴
这里有医生一对一指导
养生知识天天都更新
食疗药方条条治大病

扫描二维码 关注五脏健康道

桂药广审(文)第2016030030号



限量超值体验优惠，买10盒送2盒，名额有限，另有豪礼相送！

体验
热线

400-750-8800

销售地址：岳麓区感嘉湖路656号众泽堂大药房（省肿瘤医院后门旁）

