



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、言语表述不清、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, 同时还应润肺补心强肾, 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, 入口即溶易吸收, 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)

请仔细阅读说明书并按照说明书使用或在医师指导下购买和使用 广西邦琪药业集团有限公司

【禁忌】孕妇及小儿忌用; 【注意事项】忌辛辣、生冷、油腻食物; 其余内容详见说明书。