

近期气温反复无常

# 脑动脉瘤患者增多

本报讯 (记者 崔高 通讯员 谢美君) 脑袋里长瘤,听着就吓人,更何况一长就是3个,还是被称为脑内“定时炸弹”的动脉瘤!日前,74岁的徐老太因脑动脉瘤破裂突然昏迷,被送往鄂州二院神经外科救治,医生及时通过手术为其夹闭动脉瘤,老太太这才死里逃生。

## 脑内惊现3个动脉瘤 老妇命悬一线

3月14日深夜,家住鄂州区的徐老太看完电视,刚回到卧室,突然感觉头一阵剧痛。“她喊了几声头痛,然后就开始呕吐,不一会整个人就瘫倒在地,昏迷不醒了。”老伴见状吓得得不轻,马上拨打了“120”。

徐老太有着20年的高血压病史,5年前就曾因“脑梗”住过院。当晚,被紧急送入鄂州二院急诊科后,经过头颅CT检查,为蛛网膜下腔出血,医生怀疑徐老太是脑内血管瘤破裂。经查,果然如此,而且脑动脉瘤多达3个,这次破裂是位于脑子中间前交通动脉的那个,约有黄豆般大小,也是3个动脉瘤中最大的一个。另外2个则位于右侧大脑中动脉,直径分别约为4mm和2.5mm。

“脑部动脉瘤1个就很危险,何况她长了3

个,这可是脑袋里的‘炸弹’,非‘拆’不可。”接诊的鄂州二院神经外科徐主任说。当晚,徐主任主刀为徐老太实施了颅内动脉瘤夹闭术。被夹住的脑动脉瘤的血液供应通道被切断,成了死瘤,危机解除。

## “炸弹”易反复“引爆” 第三次死亡率达100%

颅内动脉瘤其实并非非常说的肿瘤,而是一种血管瘤,是颅内动脉壁局部的异常膨出或扩张,血管上鼓起一个血包,被医生形象地比喻为“车胎鼓包”。动脉瘤常不知不觉地生长出来,症状不典型,患者甚至可能没有任何感觉。然而,这就在大脑里埋下一颗“定时炸弹”,一旦破裂出血就会有生命危险。

据介绍,脑动脉瘤第一次破裂的死亡率在30%左右,如不及时处理,它还会反复破裂出血。动脉瘤第一次破裂后,人会调集大量具有凝血作用的血小板去破裂位置“救火”,可暂时止住出血,但此时的血管壁已变得非常薄而脆,再度破裂出血的可能性极大。据统计,脑动脉瘤第二次破裂的病死亡率约为70%,如果发生第三次破裂,几乎没有生机。“要及早就医,避免脑动脉瘤再次破裂。”徐主任说。

出血后3天是脑血管痉挛的高峰,也是再度出血的危险期。

## 脑动脉瘤发病增多 鄂州二院已接诊6例

气温忽高忽低,忽冷忽热,易导致包括脑动脉瘤在内的心脑血管疾病高发。最近一个月,鄂州二院神经外科已陆续收治了6名脑动脉瘤破裂患者,每名患者送来时都非常危险,所幸经抢救全部被救活,目前有4名患者已康复出院。

专家提醒,脑动脉瘤可发生在任何年龄段,其中以40—60岁较为高发,女性又多发于男性。常见病因是高血压、动脉硬化、颅内血管畸形等。发病前往往无明显症状,但在精神紧张、情绪激动、劳累、头部剧烈摆动、饮酒、举重物等诱因下,血压突然升高,就很容易引发破裂出血,危及生命。

因此,对于高血压、高血脂患者或有家族病史的脑动脉瘤高危人群,医生建议定期筛查,日常生活中一定要控制好血压,避免精神紧张、情绪激动、劳累,一旦身体出现不明原因的头痛、头晕等症状,应及时到大医院就诊,避免错失最佳治疗时机。

# 睡不醒?分分钟解决春困

有人一年四季都睡不醒,还怪春困秋乏夏打盹!冬眠是生物的一种防御保护机制。关于眼前的春困问题,我只想说来和挑食君一起喝杯薄荷吧!薄荷种类繁多,选一种好吃的薄荷(猫薄荷就算了,不算薄荷,强行掠夺,小心猫主子们挠你)。来几个青柠檬 or 彩色小柠檬,两听带气的苏打水,一盒冰块。

微醺版

如果你不需要上班,可以再弄一点点白朗姆或者椰子酒。(不过可以不上班的话为什么不直接睡觉啊,所以说春困都是借口借口借口,还不是懒。)

奇葩版

这个版本,你可以在基础版本上任意加你喜欢的糖浆,或者调制的果汁等。挑食君是用了腌渍过杨梅青梅的汁调和的,味道酸甜爽口,颜色也还不错。

这种简单粗暴不需要刀工、技巧的饮品,值得你拥有! 新浪

基本版

杯子里放半杯冰块,薄荷叶洗净,彩柠檬对半切开,扔进杯里加苏打,又凉又过瘾,提神效果一级棒。

# 饭后四个习惯会折寿

## 饭后立即吃水果

现象:很多人都喜欢饭后吃点水果,认为能够通过这种方式补充人体所需的碳水化合物和微量元素,也可以解油腻,事实上这是一种错误的行为习惯。

结果:时间长了,会引起腹胀、腹泻或便秘等症状。

原因:食物进入胃以后,需要经过1~2小时的消化,如果饭后立即吃水果,就会被先前吃进的食物阻挡,致使水果不能正常消化。

## 饭后饮浓茶

现象:中国人爱喝茶,吃饭喝茶好像是全套服务,但是,吃饭前后喝浓茶可是非常恶劣的行为。

结果:消化不良, 缺铁性贫血。

原因:饭后喝茶,会冲淡胃液,影响食物的消化,影响营养成分的消化吸收。如茶叶中含有茶碱,茶碱可干扰蛋白质、微量元素的吸收,尤其是微量元素,如钙、锌、铁等与茶碱同时存在时,吸收率明显下降。茶叶中含有大量鞣酸,饭后喝茶,就会使胃中来不及消化的蛋白质同鞣酸结合在一起形成不易消化的沉淀物,影响

蛋白质的吸收。另外茶叶还会妨碍铁元素的吸收,长期如此甚至能够引发缺铁性贫血。

## 饭后洗澡

现象:有些人喜欢吃好饭就洗个澡,认为饭后洗澡能促进血液循环,有助于身体健康。还有些人吃得兴起便满身大汗,喜欢饭后就洗个干干净净。也有人厌恶饭店里的油烟味。可是,饭后立刻洗澡对身体的影响还真不小。

结果:减弱胃肠消化功能。原因:饭后洗澡,体表血流量就会增加,胃肠道的血流量便会相应减少,从而使胃肠的消化功能减弱,引起消化不良。

## 饭后立即散步

现象:中国有两句老话,一句是“饭后百步走,活到九十九”;另一句是“要活九十九,饭后不要走”。这两种说法哪个更靠谱呢?结果:饭后立即散步容易消化不良。

原因:对有些人来说,饭后“百步走”,非但不能活到“九十九”,还会因为运动量的增加,影响消化道对营养物质的吸收。

据环球网

# 食物里的降压明星

目前中国的慢性病呈现井喷状态,世界卫生组织中国疾病预防控制中心数据统计,中国高血压患者占总人数的33.5%,患病人数突破3.3亿,相当于每3名成年人中就有1人是高血压。这么高发的慢性病除了生活节奏快、压力大外,和生活习惯、饮食习惯有很大的关系,其中高盐饮食是罪魁祸首。那么除了清淡饮食以外,还有一些通过食物来达到降低血压的妙招。

## 降压明星:钾

钾可抑制钠在肾小管的重吸收、对血管损伤有防护作用、有助于减少降压药的用量,还可预防动脉硬化,维持良好的血管环境。什么食物含钾高呢?首先,每日至少750克蔬菜,绿叶菜250克,瓜茄类500克。土豆里面的钾含量比较高,每100克含钾342毫克,热量是77千卡,可

以用土豆代替一部分主食。如果能不削皮就不削皮,因为土豆皮的钾含量是最高的(仅限于完好的土豆,发芽和发芽的除外);其次,是水果。虽然香蕉含钾高,但是它的能量也高,所以选择水果要选钾营养素密度高的。综合来看,同等能量的情况下,木瓜的钾营养素密度最高,依次是哈密瓜、橙子、香蕉。当然像红豆、小米之类的五谷杂粮钾含量也是很高的。平时可以做一些土豆红薯饭和豆沙包作为主食,来代替一部分精米白面,最重要的是选择盐的时候要选低钠盐。

## 降压明星:钙

充足的钙摄入可以降低结肠癌的风险,对心血管疾病和糖尿病有保护作用,同样能量摄入下,钙摄入较少的人肥胖危险较大。研究还发现充足的钙摄入对于控制血压有益。最好补

充钙的食物是牛奶和酸奶,建议每日的奶摄入量不低于300毫升。中年人还可以根据医生的建议摄入一些钙的补充剂,来预防骨质疏松症。

## 降压明星:镁

镁能减少应激诱导的去甲肾上腺素的释放,从而起到降压的作用。

温馨提示:高血压患者服用降压药期间不能同时吃葡萄柚。因为葡萄柚中含有一种生物活性成分—CYP-3A4,能与钙离子拮抗剂在肠道内结合,促进药物吸收,增加血药浓度,等同于增加了药量,并且还可以影响药物在肝脏内的代谢,增强了药物的毒副作用。可能出现低血压、头晕心慌、倦怠乏力等症状,甚至诱发心绞痛、中风,所以服降压药期间别吃葡萄柚。

据《健康时报》

讲文明树新风 公益广告

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达

# 和国运昌



中国网络电视台制 河北蔚县 王文林剪纸

讲文明树新风 公益广告

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达

# 奔梦路上



芭蕉一叶染绿荫  
奔梦路上几温馨  
携手何惧风雨急  
互助友爱大前程

晓玲



中国网络电视台制 苏州桃花坞木刻年画 杜洋作