



预防脑卒中,你该怎么防?

专家:少喝粥、多吃菜

文/羊城晚报记者 余燕红 许张超 通讯员 周晋安 甄晓洲

“健康的头号大敌就是卒中,如何降低卒中的致残率、致死率是我们关注的重点。”近日,中山大学附属第三医院举办世界卒中日大型义诊活动。活动现场,神经内科主任陆正齐从饮食、运动、睡眠、心理等方面着手,亲授脑卒中预防与健康管理“3+1独家秘笈”。

“今天早上就有一个老人家来医院,人已经痴呆了,患了高血压、糖尿病。他早上只吃两个东西,一个是稀饭,一个是橄榄菜。”陆正齐说。陆正齐向记者表示,国人在饮食方面目前存在着一些严重的问题,具备饮食健康观念的人群占比不到两成,预防脑卒中要提高对饮食结构的重视。

陆正齐建议,首先要增加ω-3不饱和脂肪酸的摄入。它能降低甘油三酯水平,对大脑和血管具有保护作用,可多食用鱼类或者核桃、杏仁、瓜子等坚果,尤其是软体鱼。而与一般的肉类不同,脂肪含量高的鱼,其营养价值也更高。

第二,保证蛋白质摄入,建议老龄人群每天都食用鸡蛋和牛奶。被推荐的蛋白质摄入来

源,第一是鱼类,第二是蛋类,第三是禽类。含有饱和脂肪酸的猪肉、牛肉、羊肉等,则要控制摄入量,因为饱和脂肪酸会造成脑血管硬化。“在一些以食肉为主的地区,我建议以摄入鱼、蛋和禽类为主。”陆正齐说。

第三,增加蔬菜的摄入量,建议每天食用至少5种颜色的蔬菜。在蔬菜的选择上,推荐多吃深颜色的蔬菜,如黄色的胡萝卜、红色的番茄、紫色的茄子,以及富含叶酸的西兰花和菠菜等。

第四,用浆果代替含糖量高的水果。果糖摄入过多,容易给机体带来糖尿病、肥胖、脂肪肝,甚至增加直肠癌的风险,推荐食用草莓、蓝莓、牛油果、番茄、猕猴桃等浆果。

第五,要改变碳水化合物的摄入结构。现在国人的饮食以



卒中义诊现场 余燕红 摄

链接 如何早期识别脑卒中?

早期脑卒中有迹可循,而脑卒中的早发现、早治疗更是至关重要。陆正齐建议,市民可通过“BE FAST”口诀快速识别是否出现脑卒中症状,如平衡能力丧失、视觉变化、面部失调、肢体无力、说话不流畅等,都是需要高度重视的脑卒中危险信号。

“B”是指平衡(Balance),平衡或协调能力丧失,突然出现行走困难;

“E”是指眼睛(Eyes),突然

的视力变化,视物困难;

“F”是指面部(Face),面部不对称,口角歪斜;

“A”是指手臂(Arms),手臂突然出现无力感或者麻木感,通常出现在身体一侧;

“S”是指言语(Speech),说话含混,不能理解别人的语言;

“T”是指时间(Time),上述症状提示可能出现卒中,请勿等待症状自行消失,应立即拨打“120”获得医疗救助。

失眠了?揉揉耳朵!

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧

安睡眠

都市人群中不少人饱受失眠困扰,而在患病的人群中失眠的比例会更高。比如说约18%~68%癌症患者患有睡眠障碍。而在不同癌症中,乳腺癌患者失眠发病率最高,占60%,发生率远高于同年龄阶段的健康人群,即使在临床痊愈后,失眠仍长期存在。广州中医药大学第一附属医院乳腺科副主任护师周坚为失眠患者支招。

周坚建议经常失眠的人群要积极纠正不良睡眠行为,如睡前一小时停止剧烈运动,改变喜好浓茶、咖啡的习惯,及时解除焦虑,不要过度思虑。

此外,我们还可以通过按揉耳朵的方法防治失眠。耳朵与五脏六腑、皮肤九窍、四肢百骸与经络等的关系密切,故有“耳者宗脉之所聚也”的说法。耳部的神经及淋巴管丰富,通过刺激耳部穴位具有防病治病的功效。临床实践证实采用耳穴压豆、耳部放血、耳朵按摩及刮

痧等方法能有效防治失眠。如采用王不留行籽耳穴压豆法,耳穴取穴:神门、心、枕、肝、脾、内分泌;再根据患者的辨证分型选用配穴:胃、肾、多梦区、神经衰弱区、神经衰弱点、三焦等,每3~5天更换另一只耳朵进行贴压。患者应每天按压每个穴位3~5次,每次1~2分钟,睡前1小时勿按压。

另外,在耳穴贴压之前进行耳部全息铜砭刮痧效果更佳,耳部刮痧每次20分钟,一周操作1次,两耳交替,四周为一个疗程。临床实践证实,正确实施耳部外治疗法,能起到立竿见影的效果。居家护理在不具备贴压及刮痧的条件下,也可以通过耳部穴位按摩调理。

耳部按摩主要步骤有提耳尖、牵耳轮、拉耳垂、按耳窝、推耳根、刮全耳;每个部位按摩二三十次,耳部按摩10分钟左右。耳部按摩可以增强血液以及淋巴的循环,疏通身体经络,增强身体免疫力,值得每天进行。



耳部按摩 图/视觉中国

护心脑

六招助安眠! 能减少心脑血管疾病发生

培养兴趣,运动有度

在秋冬也应该积极参加集体活动,有事多和家人、同事、朋友商量,这样可使身心开阔,少生闷气和发脾气。黄琳还建议,多培养一些兴趣爱好,如书法、画画、养花等,可充实生活,陶冶情操。

同时,运动可以降低血压和增强心脏功能。专家指出,心血管疾病患者最合适的运动方式有散步、慢跑、游泳、太极拳等,选择1~2项自己喜欢的项目,坚持每天锻炼30~60分钟,运动强度以运动后不感到明显的疲劳为度,适当的运动可强身健体,同时可改善睡眠。

清淡饮食 控制食量

“在饮食上,我们要避免高盐、高糖、高脂肪的饮食,适量增加进食含维生素丰富的水果和蔬菜,一天三餐的饭量要有所控制,特别是晚餐,不能暴饮暴食,加重胃肠道的负担,影响睡眠。”黄琳指出,“中医有‘胃不和,则夜不安’的说法,就是指的吃得过饱,影响睡眠。同时,还要注意少饮浓茶和咖啡,特别是在下午以后,以免加重失眠的程度。同时,晚上应尽量少饮,湿润嘴

唇即可,避免增加小便次数,影响睡眠。”

戒烟少酒 事半功倍

长期吸烟、饮酒易引起动脉硬化,诱发心脑血管疾病。黄琳说,“香烟中的烟碱成分含有神经兴奋物质,有提神作用,而过量饮酒后会因酒精刺激大脑皮质兴奋,使睡眠处浅睡眠状态,它们都是导致失眠的原因之一。而睡眠不足,则容易出现头痛、头晕、疲劳,导致心血管事件的发生。”

再加上,香烟和酒精对于降压药物和其他治疗心脑血管药物的吸收可产生明显不良影响,因此专家建议心血管病患者戒烟限酒。

膳食治疗 有助安神

平时,我们饮食原则是少盐、少脂肪并补充适量优质蛋白,补充钙和钾,多吃蔬菜和水果、戒烟戒酒。黄琳建议,多食含钙高的食物,比如奶制品、豆制品、芝麻酱、虾皮、海带、骨头汤、黑木耳、核桃、沙丁鱼、鸡蛋等。此外,日常生活中可以每天选择几种可以食用的中药材煲汤或煮粥,有助于稳定睡眠。

合30克瘦肉50克。

2、做法:先将枣仁洗净,加入水300ml,小火煮30分钟,去渣取药汁,加入百合、瘦肉煮30分钟,加入适量调味品,喝汤吃肉。此汤有清热除烦,帮助睡眠的作用。

双仁鸡蛋汤

1、材料:酸枣仁20克、柏子仁20克、鸡蛋一枚。

2、做法:酸枣仁、柏子仁泡水洗净,加入水200ml,小火

酸枣仁百合汤

1、材料:酸枣仁30克 百

德叔
医古
系列
297



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长张忠德教授

夜夜打鼾眠不安 补肺健脾莫心慌

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案:铭铭,4岁,打鼾1年余

铭铭今年4岁,不仅是一个小胖墩,还是家里的开心果。没想到半年前开始,铭铭晚上睡觉时像个“小老头”一样打呼噜。刚开始家里也没当一回事,但慢慢地,铭铭打鼾越来越厉害,不仅是声音响,毫无节律,更重要的是有时候就像突然喘不过气而惊醒过来,整晚都睡不安稳,满床滚来滚去,脸色也很差,脾

德叔解谜:肺脾不足,痰湿内阻

像铭铭这类腺样体肥大的小朋友,多数还是与日常饮食不节有关。中医认为,小儿的脾胃功能尚未发育完全,喂养不慎就容易导致脾胃虚弱。脾胃是清除水湿的重要器官,脾胃功能不足,除了会导致胃口差、生长发育迟缓等情况外,还会导致水湿不能正常地被清除,停聚在呼吸道而导致呼吸不通

预防保健:日常调护,熏蒸疗法

德叔指出,像铭铭这样肺脾亏虚的孩子,在冬季易感受风寒之邪导致症状加重。最重要的是要调整饮食结构,少吃寒凉的食物,如冰淇淋、冷饮、水果等,另外要做好防风防寒,以免感受风寒邪气,会引动内困的痰湿,导致呼吸道的壅阻更甚,咳嗽、打鼾等症

德叔养生药膳房:补气通窍汤

材料:猪瘦肉200克,太子参20克,白芷5克,生姜5片,精盐适量。

功效:补气固本,散寒通窍

烹制方法:诸物洗净,猪

肉切块备用;将食材放入锅中,加适量清水2000毫升,武火煮沸后,再用文火煲1小时,放入少许精盐调味后即可服用。此为2~3人量。

立冬,滋阴汤水煲起来

文/羊城晚报记者 余燕红

冬菇花生鸡脚汤

材料:鸡脚6只,花生一小把,适量的枸杞、红枣、冬菇。

做法:将鸡脚剪去爪尖,洗净。花生米、冬菇放入温水中浸泡半小时,洗净。切2片姜和2个葱段;把所有材料一齐放进砂锅里,放适量的清水、5滴料酒、2滴醋开大火煮至沸腾,换小火炖1.5小时后,加入适量盐即可饮用。

功效:这是一款非常适合秋末冬初饮用的汤水,它含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁和维生素,具有养血活血、强筋健骨、滋阴养肾的功效。

重磅!缺牙人士高额种牙补贴正式领取

“广东爱牙工程社区行”正式发放高额看牙补贴,进口种植牙低至1折,上门即可获得口腔体检福包一份,享博硕学位种植名医亲诊,免挂号费、专家会诊费!预约热线020-8375 2288

羊城晚报 专题

2021年11月2日/星期二/品牌传播中心主编/责编 余燕红/美编 李焕菲/校对 赵丹丹 A15

重磅!缺牙人士高额种牙补贴正式领取

“广东爱牙工程社区行”正式发放高额看牙补贴,进口种植牙低至1折,上门即可获得口腔体检福包一份,享博硕学位种植名医亲诊,免挂号费、专家会诊费!预约热线020-8375 2288



缺牙修复不及时,费用高,难度大

根据第四次全国口腔健康流行病学调查显示,老年人中牙齿保有率低于40%,健康状况不容乐观。“在我接诊过的老人中,很多是半口甚至全口缺牙,若按照传统种牙方法缺多少颗种多少颗,不仅创伤大,恢复时间长,而且增加感染的风险。”德伦口腔徐世同院长说。

好牙不再是奢望,便宜也能种好牙

据第四次全国口腔健康流行病学调查显示,65~74岁缺牙老人有近一半未能及时修复,引起这个情况的原因有两种,一是本身对口腔健康的不重视,二是普遍意识中都觉得种牙的价格不菲。但一口好牙往往不能用价钱来衡量的,更何况现在进口种植体一颗送一颗,相当实惠!

德伦口腔连续举办多届“口腔健康金丝带”活动

数字化亲骨型无牙颌即刻种植牙

“传统种植牙至少植入8颗种植体,才能达到咀嚼承受力。”徐世同院长解说道,“数字化亲骨型无牙颌即刻种植牙是采用亲骨型种植体,通过3D数字化反复设计和模拟其植体受力的均衡及植角度数,实现可视化、精准化、舒适种牙,能当天种植牙当天戴牙并可正常饮食。”



德伦口腔让你省钱安心种好牙

德伦口腔不断研究探索,率先将舒适麻醉诊疗体系和数字化种植技术结合使用,让市民在看牙过程中实现“术前放松、术中无痛”的舒适体验,还大大降低手术风险,让种植过程更加安全、快速、舒适、微创,实现让疑难种牙变轻松,让普通种牙更舒适!



广东爱牙工程社区行



高额补贴
进口种植牙1折起
0元种植方案设计(每日限50名)
0元专家挂号费(每日限50名)
0元口腔拍片检查(每日限50名)

申领热线:020-8375 2288