



一侧肢体无力 及时送医助保不瘫

文/ 羊城晚报记者 张华

进入冬季后,气温下降,血压不稳定,因而冬季也是脑卒中(俗称中风)的高发期。脑卒中防治专家表示,中风患者治疗不及时导致约有30%死亡,70%幸存者中又有一半重度残疾,有偏瘫失语等后遗症,可以说中风后果很严重。但是,如果能够在中风后第一时间到医院治疗,进行溶栓取栓,可以在很大程度上避免严重后遗症的出现。



图/视觉中国

中风致残致死率高

在各大医院的神经内科、康复科走一走,你会发现大量的中风病人。情况好一点的尚可以在家人的搀扶下,颤颤巍巍走一走;病情严重的,身边根本离不开人,瘫在床上生活无法自理。

在我国,脑卒中具有高发病率、高致残率、高死亡率、高复发率和高经济负担“五高”特点。中国卒中中心管理指导委员会副主任委员、中国卒中专科联盟副主席、中山大学附属第一医院神经内科曾进胜教授指出,脑卒中是目前导致我国人口致死致残的首要病因。每年200万脑卒中患者死亡;到2030年,我国预计将有3100万脑卒中患者,而幸存的患者70%导致残疾,其中又有一半重度残疾,生活不能自理,需要依赖别人生活,给家庭造成沉重负担。

及时溶栓取栓可保命不残

虽然脑卒中的危害极大,但如果能够在发病后第一时间到可以溶栓取栓的医院进行治疗,疏通堵塞的血管,则能很大程度上避免严重后遗症的发生。

曾进胜教授介绍,2018年最新的调查数据显示,我国缺血性卒中(脑梗死)占脑卒中78%,出血性卒中(脑出血)占22%。也就是说,大部分患者是血管堵塞。

一旦发生卒中,特别是大血管闭塞,有6小时的治疗“黄金时间窗”,患者需要在发病起6小时内得到快速救治。随着研究进展,发现卒中24小时内仍有血管再通的机会,越早治疗,效果越好。患者需要在发病后尽快得到快速救治。所以才有了“时间就是大脑,时间就是生命”的说法。

据了解,不少医院建立绿色通道为中风患者的救治争分夺秒,甚至在急诊室就能启动溶栓治疗,必要时可快速桥接取栓治疗。

通常,一旦发现脑卒中症状,3—4.5小时内静脉溶栓;发病起6—8小时支架取栓,高级卒中中心做得好的话,DNT(从踏入医院大门到打上溶栓药物)平均为36.5分钟(一般要求不超过60分钟)。

天下功夫,唯快不破。在脑卒中救治的快速反应得到的结果让人欣慰,有不少脑卒中康复的患者,几乎没有遗留什么后遗症。有患者表示:“一侧肢体无力、昏迷,不省人事,到溶栓、桥接取栓手术,像在鬼门关走了一遭,现在想起来都后怕。”

快速识别中风,不耽误一分一秒

很多人知道中风的厉害,但是他们有时不能识别中风症状,甚至因为一时大意、一念之差,而错过了最佳的急救时间窗。

近期发布的《卒中防治知识大众知晓度调查》显示:社会大众的中风防治意识差强人意——约2/3的网络受访者错误地认为,卒中发病前没有任何症状;三成左右的受访者误以为定期输液可以预防卒中;四成左右的受访者错误地认为,卒中不是致死就是致残;更惊人的是,近八成的受访者无法正确判断卒中症状。

Tips: 脑卒中年轻化,防病需健康生活

中风患者有年轻化的趋势,据统计,45岁以下患者占到了12%。这主要是由于年轻人抽烟、酗酒、熬夜、口味重(吃得过咸),导致血压、血脂高,血管容

易被堵塞。而老年人则由于动脉粥样硬化、高血脂、心脏病(房颤)等诱发中风。

所以,脑卒中也不是不可防,关键是要从生活细节做起。

甲状腺结节就是癌？

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 闾文婧 魏彤

近年来,我国甲状腺疾病发病率逐年升高,体检发现甲状腺结节的人越来越多。究竟什么是甲状腺结节?它是不是肿瘤呢?广州医科大学附属肿瘤医院头颈外科主任杨洪为大家解读。

1. 甲状腺结节是不是癌？

甲状腺是位于脖子底部,喉咙下方,一个很小的蝴蝶形腺体。虽然小,但它却至关重要,甲状腺制造的激素影响着身体许多重要器官的功能。甲状腺结节是指在甲状腺内的肿块,可随吞咽动作随甲状腺而上下移动,可由多种病因引起。

杨洪指出,甲状腺结节不一定是癌。甲状腺结节在人群中的发病率很高,达到20%—30%左右,就是说100个人之中有20到30个人会有甲状腺结节,而且甲状腺结节里大部分属于良性,基本超过94%以上的是属于良性,恶性的癌症相对少见。

2. 甲亢会引起甲状腺癌吗？

“甲亢不会引起甲状腺癌。”杨洪说,“甲亢是由于甲状腺合成释放过多的甲状腺激素,造成机体代谢亢进和交感神经兴奋,引起心悸、出汗、进食和便次增多和

体重减少的病症。但临床上有一些甲状腺癌的患者合并有甲亢。所以,甲亢的患者,还是需要留意一下甲状腺里有没有结节,如果有结节那就要进一步看看是良性还是恶性。”

3. 甲状腺良性肿瘤需要切除吗？

专家指出,甲状腺良性肿瘤大部分不需要手术,但是有一些肿瘤还是需要手术干预,比如肿瘤直径3厘米以上,出现了压迫的症状,或者合并有强腺功能亢进、有恶变的倾向、胸骨后的甲状腺肿,这些是需要手术治疗的。甲状腺腺瘤如果合并有甲亢或者有恶变的倾向,还是建议手术治疗。

4. 如何预防甲状腺癌？

目前,甲状腺癌病因比较明确的病因是儿童期曾接受放射线治疗。所以,杨洪指出,预防甲状腺癌,第一要减少接触射线,特别是青少年儿童;第二要注意生活规律,不要熬夜;另外最新的文献发现肥胖也跟甲状腺癌发病有一定的关系,所以也要加强锻炼、均衡饮食、保持心情愉悦、减少精神压力。

膝关节受损就不能运动？ 专家教你这样做运动

文/羊城晚报记者 林清辉

慢性病患者要如何运动?是否膝关节受损就要减少运动?近日,记者采访康复科和运动健康学专家,他们给出科学的建议和运动方案。

普通人群:运动损伤发生前先寻求专业帮助

运动对不同状态人群都有益处。普通人群、慢病患者及膝关节受损人群如何进行运动?南方医科大学南方医院康复医学科主任刘刚表示,不同状况的人群都可以在专业评估下,制定科学、易行的运动方案。

“对于普通大众,在进行运动前,可先去医院康复科咨询,进行运动功能评估,由康复科医生和治疗师开具运动处方。不要等到运动损伤发生后,才去进行康复。”刘刚表示,“特别是一些有慢病患者或有膝关节疾病的老年人,以为自己有些

病就不能运动是误解,其实在康复科专业评估下,可以制定适应其状态的运动方案。”

“大家都知道要运动,但怎么动才科学,很多人不知道。”广州体育学院运动与健康学院副院长刘书芳告诉记者,“目前一大误区是,很多人在已经发生运动损伤后,或是觉得有很专业的竞技运动追求,才会主动寻求医学和运动健康学帮助。其实老年人、慢病人群,更需要提前学习如何科学运动。”

老年人应进行防跌训练

“最怕老年人摔跤,因为摔倒后骨折和长期卧床,很可能造成血栓、感染等重大健康风险。因此有针对性地进行下肢力量、下肢稳定性等防跌训练,对老年人尤其重要。”刘书芳提醒,“随着年龄的增加,老年人肌肉状态在不断下降。这部分



图/视觉中国



腰痛？试试这3款健腰药膳

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 王剑

盐调味。食牛筋汤饮,隔日1次。

功效:滋阴,补肝益肾,强筋骨,有助于缓解肾阴不足引起的腰部酸痛不适。

肾阳虚

临床表现:腰部阴冷酸痛,经常反复发作,劳累后加重,休息后减轻,畏寒喜暖,口淡。舌淡胖,苔白,脉沉细。

【肉桂巴戟炖羊肉汤】材料:肉桂10克、巴戟天15克、杜仲15克、枸杞15克、羊肉300克

做法:先将羊肉洗净切块,将洗净后的药材肉桂、巴戟天、枸杞一起放入炖盅内,加清水适量,用文火隔水炖约2小时,加油盐调味。食肉饮汤,每周2次。

功效:温补肾阳、强筋健骨,可以缓解肾阳不足引起的腰痛、膝酸软无力等不适。

风寒湿型

临床表现:腰痛隐隐,经常反复发作,劳累时及天气变化时腰痛加重,怕寒畏冷。舌淡,苔白,脉细。

【桂枝巴戟排骨汤】材料:桂枝15克、巴戟天15克、胡椒3克、猪排骨250克

做法:猪排骨洗净切块,与洗净后的药材桂枝、巴戟天、胡椒一起放入炖盅内,加清水适量,用文火隔水炖约2小时,加油盐调味。食肉饮汤,每周2次。

功效:祛风散寒、除湿止痛作用,可以缓解风寒湿侵袭引起的腰痛、怕寒畏冷等不适。

误把父亲当老年痴呆关在家 医生提醒:危险

文/羊城晚报记者 林清辉 通讯员 姚士超 张诚斌 朱钦文

近半年,广东阳江66岁的钟叔出现记忆力下降、反应迟钝、走路不稳,甚至尿裤子的情况,家人以为他得了老年痴呆,觉得没得治,只好把他关在家里。结果却是脑内长了一颗直径近10厘米的巨型脑膜瘤!医生团队奋战10小时切下肿瘤,治好了钟叔的“老年痴呆”。医生提醒,中老年人精神、运动异常不一定是老年痴呆。

以为“老年痴呆”治不好关在家

“我父亲今年年初记忆力开始明显下降,刚说过的话就会忘记,走路时双腿也不听使唤,经常摔得头青脸肿,甚至还常常尿裤子。”钟叔的儿子小钟回忆道,此前村里的李大爷也出现了一模一样的情况,后来走失了一直没有找回来。“老爹犯上老年痴呆了,听说没得治,得严加看管,不然得上新闻发布寻人启事了。”小钟怕父亲走失,让家人把父亲关在家里,轮流看管。

直到不久前,有亲戚来探望钟叔,跟小钟说:“老爷子可能是脑子里出问题了,赶紧带他上广州的大医院看看吧。”小钟这才醒悟过来,赶紧带父亲到广州就医。

皮球般大的巨大脑膜瘤,手术10小时切除

7月中旬,小钟带父亲来到南方医科大学中西医结合医院,接诊的神经医学中心兼神经外科主任陈陆植教授详细询问病情及查体后,考虑钟叔颅内病变可能性大,安排了颅脑磁共振检查。果不其然,结果显示:双额正中前纵裂区见一巨大肿块,大小竟然将近9.3cm×7.3cm×5.3cm,几乎有一个皮球这么大!结合患者的症状体征,初步判断是巨大脑膜瘤,建议尽早手术治疗。

尿酸值越低越好吗？

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧 刘小宝



图/视觉中国

李先生患了痛风,每次抽血复查他都希望尿酸越低越好。的确,尿酸的异常升高是导致痛风发病的一个根本原因,控制痛风就是要降尿酸,但尿酸值真的是越低越好吗?广州中医药大学第一附属医院风湿病科主任林昌松教授特别为读者解答这个常见问题。

尿酸升高有什么坏处？

简单来说,尿酸就是身体的一种代谢产物,嘌呤在体内经肝脏氧化代谢变成尿酸,然后由肾脏和肠道排出。林昌松指出,尿酸是一种弱酸,微溶于水,在人体内主要以游离尿酸盐的形式存在,但在饱和的状态下则易形成晶体。

正常情况下,人体内的尿酸处于动态平衡的状态。如果体内尿酸产生过多或者排泄减少,则体内尿酸滞留过多,当血液尿酸浓度长期过高,达到饱和时易形成针状或不定形的结晶,可以沉积在除中枢系统以外的任何组织,特别是关节和肾脏,从而引起关节炎甚至肾功能不全等。

尿酸值是不是越低越好？

“尿酸值并不是越低越好。”林昌松说。很多人深受痛风的困扰,对尿酸深恶痛绝,觉得既然高尿酸会引起那么多的坏处,就把尿酸降到很低。其实尿酸也并不是一无是处,它存在于我们的身体里,也有着自重要的职责和功能,尿酸本身具有很好的抗氧化能力,同时也能维持机体的免疫防御能力,对于保

证人体正常生理活动至关重要。其中尿酸的抗氧化机制对大脑和神经系统的保护作用尤为重要。

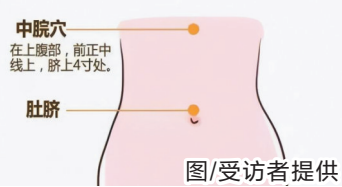
专家指出,如果人体长期处于低尿酸的状态,会增加患多发性硬化、帕金森综合征、老年痴呆等疾病的风险。同时,尿酸还能防止细胞溶解凋亡,保护肝、肺、血管的内皮细胞,延长细胞生存期。所以,尿酸不是越低越好。

尿酸控制到多少最合适？

降尿酸的治疗强调要将尿酸长期控制在目标值之内。林昌松表示,根据指南,建议当血尿酸水平 $\geq 540\mu\text{mol/L}$,或 $\geq 480\mu\text{mol/L}$ 且出现并发症(如高血压、脂代谢异常、糖尿病、肥胖、脑卒中、冠心病、心功能不全、肾功能损伤等),就要开始控制尿酸。对于有痛风关节炎发作的患者,只要血尿酸超过 $420\mu\text{mol/L}$ 时,就要开始控制尿酸。

痛风治疗目标是尿酸控制在 $360\mu\text{mol/L}$ 以下,对于有痛风结石的患者尿酸更要控制在 $300\mu\text{mol/L}$ 以下。但是不推荐血尿酸长期控制低于 $180\mu\text{mol/L}$,否则相关神经系统及心血管系统疾病发生几率会增加。

所以说,任何事物都有它的两面性,有利有弊。尿酸高了不好,低了也不行,专家建议在风湿病科医生的专业指导下,通过饮食调节和服用药物等,将尿酸控制在合适的范围,这样才能更好地控制痛风,避免关节以及器官的损伤。



图/受访者提供