



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。

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。

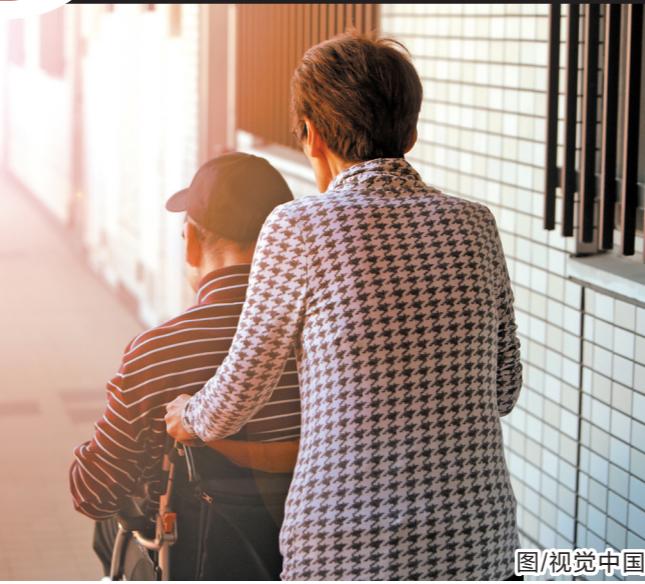
曾进胜教授介绍，2018年最新的调查数据显示，我国缺血性卒中（脑梗死）占脑卒中78%，出血性卒中（脑出血）占22%。也就是说，大部分患者是血管堵塞。

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，几乎没有留下什么后遗症。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，现在想起来都后悔。”



图/视觉中国

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。

那么发生中风的时候，到底有什么症状呢？曾进胜教授建议大家在日常生活中保持警惕，并借助“中风120”原则，快速识别脑卒中：

“1”看1张脸：不对称、口角歪。

“2”查2只胳膊：平行举起，单侧无力。

“0”聆听语言：言语不清，表达困难。

专家强调，只要发生这些症状，千万别耽误，第一时间去医院就对了。

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 阖文婧 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%以上的都是属于良性，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、进食和便次增多及精神压力。

要想脾胃功能好，按摩中脘不可少

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧 符梅华

进入冬季后，火锅、烧烤受到热捧，可有些人稍微多吃些大鱼大肉，胃部就会出现饱胀感、嗳气反酸，第二天就会食欲不振。广州中医药大学第一附属医院二外科赵先明主任医师提醒，这部分人可能是脾胃功能出现了问题。

脾胃不好的病根在哪里？

究竟是什么原因导致您的脾胃功能失常了呢？赵先明介绍，一般有如下几种情况：一是由于工作压力大或人际关系紧张致情绪不舒，忧思恼怒，可致肝气郁结，肝木克脾土而致脾胃运化功能失常。二是不良的饮食习惯，如暴饮暴食，过食生冷、辛辣煎炸、肥厚油腻之品等，均可致脾胃功能受损。三是不良的生活习惯，如久卧少动，贪恋空调、长期熬夜等均可致气血不畅、脾胃虚弱。凡此种种皆可致脾失健运、胃失和降，从而导致食欲不振、消化不良，时常有腹胀、反酸嗳气等症状。因此，畅情志、调饮食、避风寒、律作息是避免上述情况发生的根本出路。

按揉中脘穴有健脾胃功效

如果发现肠胃不适，出现上述症状，赵先明推荐按一按中脘穴（位于人体上腹部，前正中线上脐上4寸，胸骨下端和肚脐连线中点即为此穴），或可改善症状。

据介绍，中脘穴是胃的募穴，

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 林清清

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人，以为自己有

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。

“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，或是觉得很有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

“最怕老年人摔倒，因为摔倒后骨折而长期卧床，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

人群可以利用小哑铃、弹力带或矿泉水瓶、小椅子等身边小工具，辅助进行一些肌肉力量锻炼；以及在有扶手的情况下，进行蹲起等下肢肌力和稳定性训练。”

膝关节病患可做开链运动

有膝关节病患的老年人，一样可以做运动！刘书芳表示：“膝关节有问题的人群在运动时，应以自己不疼痛、不喘粗气和主观疲劳程度可接受为安全界限，从低强度开始循序渐进锻炼。”

同样是蹲起训练，老年人或膝关节患者与普通年轻人有不同的方式。可将膝关节屈曲的角度调整在疼痛角度之上，动作就不会产生太大压力。“不用担心运动太轻微不起作用。”刘书芳说，“对于老年人，哪怕只是轻微弯曲，也能对大腿肌肉起到一定锻炼作用。只要动起来，就受益！”

仰卧空中踩单车锻炼或开链运动也是这个人群适宜的运动方式。所谓开链运动，是指肢体近端骨头固定处于静止状态，远端肢体进行位移运动，例如坐姿踢腿运动；而相对应的闭链运动，则是肢体远端骨头（一般指手脚）处于固定静止状态，近端的躯干位移运动，例如深蹲、起跳则属于闭链运动。

刘书芳说：“当然最好是在专业医生或运动健康专家的评估下，配合心率监测等制定适宜运动强度的方案。”



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

腰肌劳损是都市人群的常见病，广东人有秋冬煲些补肾健腰的汤水的习惯。广州中医药大学第三附属医院针灸推拿科主任钟崇推荐了几款可缓解腰痛的食疗方，但建议读者在煲汤前先简单分辨引起腰痛的原因，对症煲汤。

肾阴虚

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，

加入油盐调味。食肉饮汤，每周2次。

【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：猪排骨稍洗净切块，

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，

加入油盐调味。食肉饮汤，每周2次。

【熟地黄精牛筋汤】

材料：熟地20克，黄精20克，牛筋100克。

做法：先将牛筋洗净，泡

软，同洗净后的药材熟地、黄精一起放入炖盅内，加清水适量，

用文火隔水炖约3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、腰膝酸软无力等不适。

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：猪排骨稍洗净切块，

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，

加入油盐调味。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 林清清 通讯员 姚土超 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厘米的巨大脑膜瘤！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，经常摔倒头青脸肿，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馗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：双额正中部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。

“90%以上的脑膜瘤为良性（WHO I 级）。脑膜瘤是一种中枢神经系统肿瘤，起源于脑膜的蛛网膜帽状细胞，好发于中老年人。良性脑膜瘤生长缓慢、病程长、可来源于颅内任意部位，临床表现为头晕、头痛、呕吐等颅内压增高症状，还可能出现肢体运动、感觉、语言表达、精神活动和视觉障碍等神经系统局部症状。对于占位效应明显、颅内压增高的患者应及早手术切除。手术切除是治疗症状性脑膜瘤的首选方法。”陈陆馗介绍。

“现在大部分年轻人外出务工，农村留守老人越来越多，人到了一定年纪，身体机能下降，各种毛病就会出现。”陈陆馗提醒大家注意，一定要多关注老人身体健康，发现精神、运动或认知异常，应及时就医，别轻易给他们贴上“老年痴呆”的标签，耽搁治疗。

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

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？

一般来说，尿酸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