

# 网友亲历脑出血:后脑突然像针扎

“9月2号下午1点,我突发脑出血住院了,没有任何预兆……今天是第9天,我终于真正意义上清醒了,把事情整理了一遍。”网友@卡卡Prancil 9月11日在新浪微博发文后,截至当晚11:30,已有近14万转发、10万多的评论,很多网友表示看完直冒冷汗。万幸“卡卡Prancil”经治疗后病情好转。每年入秋后,各大医院收治的脑出血患者人数明显增加。专家指出,脑出血是临床常见的急症之一,高血压、动脉硬化患者等是高危人群。一旦发病,准确快速的自救和家庭急救、尽快送医方能减少悲剧的发生。让我们一起跟随“卡卡Prancil”的笔记(部分有删减),去了解一些脑出血相关知识。(整理/本报记者刘惠)



## 征兆:剧烈的头痛是最常见症状

9月1日我凌晨一点半睡觉,2号中午被楼上的噪音吵醒,心烦意乱猛的一起床。那一瞬间,感觉脖子剧烈的疼痛。我以为是颈椎不好了,结果不到3秒,后脑勺突然像针扎一样一阵阵痛,伴随而来的是后脑内部一阵暖意。紧接着我看到身上开始出冷汗,一层一层的出,短短几秒,手臂上的汗竟滴在地板上。我当时想,完了!肯定脑内出问题了。

**点评:**杭州市一医院急诊科副护士长黄贇英说,脑出血常常是因为血压突然升高,冲破了血管导致出血,常在活动或情绪激动时发病。情绪激动、使劲用力(便秘、下蹲起立)、过劳、寒冷等都可能成为诱发因素。50%的患者有先兆症状,一般有头痛和呕吐,并迅速出现昏迷、偏瘫、大小便失禁等。出现剧烈头痛是最常见症状,患者要积极自救。

## 求救:抓住从出血到昏迷这段时间

我第一时间给住在附近的同事打电话,开口说话发现已哆哆嗦嗦了,话不成章。同事告诉我他在外面,没法第一时间过来。

第二时间给好友打电话,朋友说如果你觉得非常不舒服,赶紧打120,因为赶过去还需半小时。

现在想想真是万幸,脑内淤血没有遮挡我的视神经,我挂完电话,立即拨打了120。哆哆嗦嗦说完地址,约10分钟后120来了。在这10分钟里,我竟然稳定心智,把医保卡、身份证、银行卡等整理在

小包里,把汗湿的上衣也换掉了。

**点评:**黄贇英说,疾病突发后,如意识还清醒,一定要保持镇定,立刻拨打亲人电话或120。一般脑出血从发作到昏迷有一段时间,要利用这段时间让自己离开危险的地方,解开衣领,就地侧身平躺,尽量减少肢体活动,保持心情平稳。独居老人最好在家安装报警装置。如发病急且重,无法拨打电话时,尝试移开电话,用“忙音”或其他弄出声响的方法,引起家人注意。

## 检查:第一时间做CT判断缺血or出血

所幸我家离医院不远。被送到急救室后,由于只有自己一个人,没法挂号看病,护士让我拿个呕吐袋在一旁休息……之后我断断续续吐了几次,两个实习生走过来对我说:“把医保卡给我们,我们去挂号找医生,你这个症状很像脑出血!”那时我已说不出话了……迷迷糊糊中,我感觉我家人来了,朋友来了,我被送进CT室……

**点评:**“普通人没办法区别自己是脑缺血还是脑出血,只有到医院后,经过CT检查才能鉴别,从而对症治疗。”中山大学附

属第三医院神经内科主任医师彭福华说,有些患者可能要做第二次CT,以观察病情的变化。

珠江医院神经外科主任医师张世忠提醒,家属在陪同患者的过程中,可观察以下变化:神志变化,是否有从清醒到迷糊,从迷糊到昏迷的过程,如有,一定告知医生;肢体反应变化,尤其是急救过后的时间段,如果本来还能举起手脚,突然不能动了,马上告知医生;语言障碍,本来还能勉强交流却突然说不出话了,可能病情还在发展,须提高警惕。

## 治疗:出血量越多越要尽早手术

意识清醒过来应该是第二天。朋友后来和我说,CT扫描结果显示我脑内多处出血,医生猜测是脑动脉瘤破裂,直接下了病危通知书。打了止血药后,医生又安排了更细致的螺旋CT检查,显示是多处毛细血管出血,算是不幸中的万幸。

接下来就是绝对卧床治疗及禁食,每天打20多瓶药……

**点评:**珠江医院神经内科副主任医师吴多斌说,血压波

动大是脑溢血主因,此外还包括脑血管畸形(以年轻女性较多见)、动脉瘤等,但较为少见。脑溢血多发生在脑深部的血管,跟血液的长期冲击有关。“一般大脑半球出血量 $\geq 40$ 毫升、小脑出血量 $\geq 10$ 毫升,最好能在两小时内手术,尽量不要超过3小时。”吴多斌说,如患者出血量不多,神经功能损害较轻,或患者情况较差不能耐受手术治疗的,则可选择内科保守治疗。

## 预防:高血压患者注意8个细节

我以自身经历提醒大家:  
1.一定要规律作息,朝六晚十。2.调节工作、生活压力,量力而行。3.多运动。医生说我的血管太脆弱了,没有弹性,长期缺乏运动。无论是怎么样的运动,都能锻炼身体。

**点评:**彭福华称,老年人一般患有高血压、脑血管硬化等病,是脑血管病高危人群,应注

意:①规范控制血压。②调畅情志,保持心境平和。③避免抽烟饮酒。④合理饮食,摄入低脂、低盐、低糖类食物,少食动物脑、内脏等。⑤适度活动,如慢走、打太极拳、干家务等,但避免过于劳累。⑥保持大便通畅,并忌蹲便。很多老人在用力排便时发作脑出血。⑦多喝水,尤其是夜间。⑧注意保暖。



## 每天吃5类饮食辅助控血压

有报道指出,高血压患者中1/3可能发生脑出血,脑出血患者中90%都是高血压患者。中国约有3.3亿高血压患者。美国国家心脏、肺和血液研究所曾向社会推广DASH膳食,希望通过膳食阻断高血压。它的核心是:增加全麦食品、膳食纤维、不饱和脂肪酸的摄入;减少红肉、添加糖和油脂;减盐。具体选择的食物有:

**全麦制品:**每天6至8份,包括全麦面包、早餐麦片、燕麦以及糙米等。每份是一片面包、1杯麦片或半杯米饭/面条。

**蔬菜:**每天4至5份,包括花椰菜、西兰花、卷心菜、菠菜等。每份蔬菜大概半碗。

**水果:**每天4至5份,包括苹果、梨、蓝莓及热带水果(芒果和菠萝)等。每份水果大概1碗。

**低脂乳制品:**每天2至3份,包括牛奶和奶酪等。

**瘦肉、海鲜:**每天不超5份,约等于1个鸡蛋。(摘编自《北京晚报》)

# 调整饮食应对消化系统老化

随着年龄的增长,消化系统从结构到功能发生一系列衰老与退化。这些变化对老年人营养物质的摄取、吸收及利用造成一定的影响。老年人如能了解消化系统各器官在老化过程中的特点,对饮食结构和习惯做相应的调整,则可预防某些疾病的发生、提高生活质量。但当老年人消化系统出现明显异常时,应及时就诊,不要归咎于老化,以免延误疾病的诊治。(复旦大学附属华东医院老年医学科主任 郑松柏)

**口腔** 口腔老化表现有:牙齿松动和脱落;咀嚼肌萎缩,咀嚼乏力;唾液分泌减少;味觉钝化。对策:老年人的食物在制作方面有特殊要求,需要通过烹饪工艺(细切、粉碎、调味)制作成细软可口的食物。如肉类要尽量剁碎、煮烂,蔬菜水果尽量选鲜嫩的。

**食管** 老年人食管的蠕动功能减退,食管下括约肌张力下降,不少老人患有食管裂孔疝,导致胃食管反流、吞咽困难、误吸等高发。对策:进食时应做到速度慢、食团小,以避免食管内食物嵌塞;不宜饱食,少食甜食,睡前1小时禁食禁饮,以减少或避免反流和误吸。

**胃** 老年人胃排空延缓,尤其是液体食物和含脂类食物胃

排空延迟,同时胃蛋白酶分泌能力减退,导致老年人易发生上腹胀闷、早饱感、餐后饱胀等,但胃酸分泌功能正常。对策:老年人应控制油腻食物摄入,一日三餐或四餐,定时定量,且不易过饱;适当的运动(散步、太极或健身操等)有助于胃排空。

**小肠** 小肠很少发生吸收不良,但80岁以上的老年人吸收功能明显减退。对策:小肠对钙的吸收是随增龄而逐渐减少的,故补充活性维生素D、增加食源性钙或补充钙剂防治骨质疏松很必要。

**结肠** 结肠老化表现为蠕动功能减退,通过时间延长,这是老年人便秘高发的重要原因。增加膳食纤维是治慢性便秘的基本措施。对策:推荐老年人每天至少

食用半斤鲜嫩蔬菜加水果,可通过细切、粉碎等予以解决。

**肝脏** 肝脏的老化主要表现为重量减轻、体积缩小,肝药酶含量下降,肝脏对药物或毒物的代谢能力减退,因此老年人尽可能选择必服的药物,同时注意药物的配伍禁忌,减少合并用药,从而减轻肝脏代谢负担。对策:遵医嘱合理用药,千万不要自行用药,或听信偏方、秘方。

**胰腺** 最主要的是分泌胰液酶的质和量均减少。但临床上即使是高龄健康老人,消化不良如脂肪泻也较少见,但老人对脂类食物的超量耐受能力则是减退的。对策:老年人不宜一次性摄入过多高脂高蛋白的食物,宜低脂饮食,蛋白质补充尤以清蒸鱼、虾、蛋为宜。

## 腿疼从血管找原因

北京56岁的李先生近半年右腿酸痛的情况更严重了,每走一两百米腿又酸又痛,有一天,他无意间在电视健康节目中看到下肢动脉硬化闭塞症跟自己的病情很像,于是第二天到医院血管外科检查,果然是腿上的血管出了问题。

下肢动脉硬化闭塞症早期症状并不典型,常表现为腿凉、怕冷,腿肚子发酸。如病变继续发展,会出现间歇性跛行症状,在行走几分钟后(行走距离小于200米)腿部出现疼痛、无力,但休息几分钟后又能继续行走。如病变继续恶化,就会出现“静息痛”,即患者即使在休息时也会有下肢疼痛,夜间尤甚。

下肢动脉超声是早期普查和诊断此病最简单经济的方法。治疗则要依据病情发展状况而定。对动脉硬化闭塞早期,建议患者戒烟,合理膳食,少吃大鱼大肉,多吃蔬菜水果,适当步行锻炼,注意足部护理、保暖,避免肢体受伤,同时还应积极治疗糖尿病、高血压、高血脂等。(首都医科大学宣武医院血管外科医生 马天宇)

## 测过敏原认准3法

过敏性疾病主要包括荨麻疹、湿疹、过敏性皮炎等。如怀疑自己或家人患过敏性疾病,最好去正规的大医院,选择临床常用、靠谱的方法测过敏原。

**皮肤点刺试验:**由于皮肤点刺液浓度低,安全性及灵敏度较高,皮损面积小,患者接受度高,是医院常用的过敏原检测方法。

**斑贴试验:**准确性较高,没有创伤,操作简单,尤其对于接触性皮炎,是最简单可靠的诊断方法。

**血清过敏原检测:**这是采用特异过敏原IgE诊断试剂盒的一种体外检测方法,可一次性检测几十种特异性IgE及血清总IgE水平。由于多数过敏反应是由IgE介导的,可靠性高,特异性好,敏感度高。(解放军第302医院感染性疾病诊疗与研究中心副主任医师 程娟)

## 多提肛防血栓痔

南京60岁的王女士几天前在拉了次肚子后,在班门口摸到一个鸽子蛋大小的肿物。经东南大学附属中大医院肛肠科检查,是得了血栓外痔。医生刘艳为她进行了血栓外痔剥离术后,症状得以缓解。预防血栓痔,建议多做“提肛”,即自我调整括约肌,一收一放,每次50下,每日1-2次。如血栓性外痔较小,可选择活血化瘀的膏药,3-5天疼痛就可减轻,肿块缩小。对大的血栓性外痔或已破裂的血栓性外痔,建议就医治疗。(通讯员刘敏)