

炎炎夏日 别把中风当中暑

炎炎夏日,在暑热中倒下的人不一定是中了“暑”,也可能是中了“风”。福建省泉州市中医院脑病科副主任医师赵茜提醒,夏季高温下的中风与中暑都可能出现头晕、四肢乏力、恶心呕吐、视物模糊、嗜睡等症状,如不慎误判,错过最佳抢救时间,可能造成严重后果。赵茜介绍,中风的高峰期有两个,一是寒冷的冬春季,二是气温超过32℃的盛夏。夏季的中风多为缺血性中风,又称为热中风。

神经功能缺损症状是区分关键

“尽管中风和中暑有不少相似之处,但从症状上还是可以分辨的。”赵茜解释,轻度中暑表现为体温升高、头晕、头昏、全身乏力、恶心、胸闷、皮肤潮红。重度中暑(也就是“热射病”)除了上述症状之外,还会有严重的脱水、电解质紊乱、大量出汗、全身肌肉抽搐、痉挛、昏迷等症状。热中风发作时,患

者一般体温不高,还会出现神经功能缺损症状,如面部麻木、口角歪斜、说话不清,肢体单侧或两侧麻木无力;视力模糊或丧失;突然头晕、剧烈头痛,出现平衡障碍,走路不稳;严重的还会出现意识障碍、嗜睡。是否出现神经功能缺损症状是区分中暑与中风的关键。

夏季中风高发的五个原因

夏季中风高发的原因有五个:第一,夏季酷暑难耐,人体大量出汗后丧失大量水分,使血容量减少、血液变稠、血循环减缓,易形成血栓堵塞脑血管引起中风。第二,夏季空调温度调得过低,室内外温差过大,血管舒缩调节功能紊乱,导致血管痉挛,则易发生中风。第三,夏季炎热的天气常令人烦躁易怒,可能导致血压骤升,也会诱发中风。第四,夏季昼长夜短,人们睡眠往往不足,这会使人更为疲劳,体内激素释放水平改变,刺激血管收缩,诱发缺血性脑卒中。第五,夏季还是腹泻等肠胃疾病高发时节,腹泻、脱水会

导致血液中的水分大量流失,血液黏稠度加大,引发中风。

预防热中风补水很重要

夏天出汗量较大,补水是预防热中风的关键。赵茜建议,应少吃冷饮、多喝温开水。无心肾功能障碍时,可每天喝1500ml温开水;半夜醒来时也可适量饮水,以降低血液黏稠度;不渴时也应喝水,采取少量频饮的方法。

如不爱喝白开水,适量喝点绿豆汤也是不错的选择,还可做一道简单又清热解暑的冬瓜荷叶汤。取鲜荷叶一张、冬瓜500g、食盐少许,将鲜荷叶洗净,鲜冬瓜连皮,加清水五碗煲汤,汤成后食冬瓜并饮汤,有清热解暑、生津止渴的功效。

夏季天热,食欲下降,应少吃高脂厚味及辛辣上火的食物,日常以清淡质软、易于消化的饮食为主,如新鲜蔬菜、水果、鱼和豆类食物。还可适当吃些生津开胃的醋、山楂,还能起到降血脂、软化血管的作用。主食可多食粥,如莲子粥(莲子、白扁豆、炒薏仁、

银耳各50g,粳米适量)、山药粥(茯苓、山药各50g,粳米适量)等。

此外,还可根据个人体质适当选取西洋参、黄芪、乌梅、陈皮、黄精等药食同源之品配成茶饮。如用生黄芪15g,加水2000ml,煮沸15分钟代茶饮,可缓解内伤劳倦、脾虚泄泻、气衰血虚导致的头晕。再如用乌梅5g、陈皮10g,代茶饮,治心烦口渴、不思饮食、腹胀腹泻。

夏季防治热中风也可采用按摩穴位疗法。手厥阴心包经上的中冲穴(位于手指,中指末端最高点)有苏厥开窍、清心泄热、疏通经络、调和阴阳的功效,为常用穴之一。如果搭配内关穴(位于前臂掌侧,当曲泽与大陵的连线上,腕横纹上2寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间)、水沟穴(在面部,人中沟的上1/3与下2/3交点处),还能治小儿惊风、中暑、中风昏迷等。操作时以左手手指甲掐按右手上的中冲穴,约1分钟即可,再换右手按摩左手中冲穴1分钟。可轮换进行。(陈玮铭)

据《中国中医药报》

聚焦

近两年大热的“全谷物”就是常说的“粗粮”吗?

近40年来,我国居民的膳食模式已发生变化:谷类食物的消费量逐年下降,动物性食物和油脂摄入量逐年增多,导致能量失衡;谷类过度加工引起B族维生素、矿物质和膳食纤维损失而导致膳食摄入量不足,这些因素与增加慢性非传染性疾病发生风险密切相关。

事实上,对于谷类,现代营养学中并没有细粮、粗粮之分。在我国传统饮食习惯中,一直只有“粗粮”的说法。我们通常称经精细加工的大米、白面等为细粮。而粗粮是相对细粮而言的,主要包括:谷物类,如玉米、小米、紫米、燕麦、荞麦、薏米(薏苡仁)等;杂豆类,如绿豆、红豆、蚕豆、豌豆等;块茎类,如红薯、山药、马铃薯等。

加工时被去除胚芽、种皮的粗粮不能称为全谷物

营养学更强调“全谷物”这一概念。有人将全谷物与粗粮画上等号,实际上,全谷物和粗粮不同。全谷物是指未经精细加工或虽经碾磨、粉碎、压片等处理仍保留了完整谷粒所具备的胚乳、胚芽、麸皮及其天然营养成分的谷物,主要有燕麦、荞麦、玉米、小

米、糙米、高粱、粟米等,而粗粮是我国的传统主食。

大部分粗粮都属于全谷物,因其没有经过过度加工,保留了谷粒原有的营养价值。

但是,有些粗粮在加工过程中被去除了胚芽、种皮(如玉米碎),不能称为全谷物。此外,莲子、芡实等淀粉含量较高,可作为全谷物食用。

研究表明,膳食中保证一定量的全谷物摄入,有利于改善排便情况,促进消化道健康,降低2型糖尿病、心血管疾病、肥胖和肿瘤的发生风险。

全谷物不是多多益善,消瘦、贫血、缺钙者不宜大量食用

既然如此,那么用全谷物代替精制白面作为主食是不是会更健康?实际上,虽然全谷物对人体大有好处,但也不是多多益善。

全谷物富含膳食纤维,吃得太多会加快胃肠排空速度,使食物通过胃肠道的速度过快,导致蛋白质的消化吸收率降低;全谷物中的植酸、草酸等物质,会影响人体对铁、锌、镁、钙等矿物质的吸收利用。



特别是消瘦、贫血、缺钙的人,不宜大量食用全谷物。

如何科学地食用全谷物?三条实用建议请收好

1.《中国居民膳食指南(2022)》建议:成年人每天摄入谷类200—300g,其中全谷物和杂豆类50—150g。

健康成人食用粗粮的最好做法是按全谷物占主食总量的1/4—1/3进行粗细搭配。

2.胃肠道功能差、容易消化不良的老年人和孩子,以及胃溃疡、食管反流、肠道出血、胃肠道手

术后等患者,饮食应细、软,以减少食物对胃肠道的刺激和损伤,不宜轻易食用全谷物。

这类人群如需食用,要注意烹调方法,可以将全谷物煮成较软的饭、烧成杂粮粥、做成杂粮面发糕等。

3.可以将全谷物和杂粮混合食用,制成杂粮粥、多米饭等,或将全谷物与蔬菜一起做成蔬菜粥、凉拌菜、蔬菜薄饼等,以改善口感。

比如:将荞麦、燕麦等和大米(比例约为1:4)一起煮成饭或粥;在面粉中加入玉米粉、荞麦粉等,制成面条、馒头、饺子皮等。这样做,在改善口感的同时,还能发挥蛋白质的互补作用,提高食物的营养价值。(马博士健康团 申贵元)

据《北京青年报》

关注

适当补叶酸减少中风

叶酸是一种水溶性维生素,因最早是从菠菜叶中提取出来的而得名。叶酸对胎儿的神经系统发育尤为关键,但人体自身不能合成,所以产科医生一般会叮嘱孕妈要通过食物和营养素补充剂获得叶酸。其实不光是孕妇,心脑血管病患者遵医嘱服用也能起到防护作用。

稳定血压。我国2.7亿高血压患者中,约75%的人伴有同型半胱氨酸水平升高,即H型高血压。《美国医学会杂志》刊登的一项针对我国脑卒中(俗称中风)一级预防研究表明,与单纯降压治疗相比,“依那普利+叶酸”可将首次中风风险降低21%。研究发现,叶酸缺乏导致的同型半胱氨酸水平升高,是动脉粥样硬化和心血管病的独立危险因素。因此,合并同型半胱氨酸升高(≥15微摩尔/升)的心血管病高危人群和高血压患者,推荐补充叶酸。但如果同型半

胱氨酸水平并未升高的其他高血压患者,盲目补充叶酸可能会导致免疫力降低。因此,是否需要额外补充要听医生的。

降低中风风险。北京大学第一医院研究人员发现,补充叶酸能显著降低中风风险,特别是低血小板计数合并高同型半胱氨酸水平的高血压人群,其中风相对风险可降低73%。补充叶酸,可通过稳定血管内皮功能、抗炎抗氧化等途径来降低中风风险。高同型半胱氨酸可加重内皮损伤和动脉粥样硬化,使得中风发生风险增加。低血小板计数的人群或许已经出现内皮细胞损伤,从而使得血小板消耗性降低,所以这类人的中风风险较高,补充叶酸就显得尤为重要。

有助扩张血管。美国宾夕法尼亚州立大学研究人员发现,天热时适当补充叶酸,有助扩张血管,促进皮肤血流,降低心脑血管病风险。研究负责人表示,中老

年人热天皮肤血流量增加情况不如年轻人,更易出现中暑、中风及心脏病发作等问题。重要原因之一是中老年人血管内无法产生足够的一氧化氮,这个过程离不开一种叫BH4(四氢生物蝶呤)的物质。随着年龄增长,BH4的生物利用度会逐渐降低。如果能提高中老年人的BH4水平,就能产生更多有益血管健康的一氧化氮。叶酸可通过提高BH4的生物利用度,升高体内一氧化氮水平。

防主动脉瓣钙化。《欧洲心脏杂志》近日刊登研究提示,主动脉瓣发生钙化时,内皮细胞来源的BH4和GCH1(三磷酸鸟苷环水解酶)明显减少;BH4减少还可促进过氧亚硝酸盐形成,令瓣膜间质细胞中动力蛋白以及成骨细胞分化,最终导致主动脉瓣膜钙化。如果能适量补充叶酸,可通过提高BH4的生物利用度来抑制主动脉瓣钙化。

《中国临床合理补充叶酸多学科专家共识》建议,摄入叶酸的主要来源就是食物,比如动物肝、肾、鸡蛋、豆类、绿叶蔬菜、水果及坚果。叶酸缺乏的高危和特殊人群,可进一步采取服用叶酸补充剂、强化食物等措施改善营养状况。一般人群叶酸补充的有效且安全剂量为0.4—1毫克/天,长期大剂量(>1毫克/天)可能产生健康风险,比如出现厌食、腹胀等胃肠道症状,并会与其他药物相互干扰,影响锌、叶酸的吸收率,导致免疫力下降。伴有高血压的高同型半胱氨酸血症患者,为降低首次中风风险,可每日服用0.8毫克叶酸或联合服用维生素B12。近期发生缺血性中风,或短暂性脑缺血发作且同型半胱氨酸轻到中度升高者,可考虑使用叶酸、维生素B6和B12降低中风复发风险。(薛超 陈启雅)

据《生命时报》

前沿

大脑在睡眠时 听觉反应比预期要强烈

以色列研究人员近日在英国《自然·神经学》杂志上发表论文说,睡眠期间大脑也会分析听到的声音,但与清醒时相比,某些波段的脑电波明显减少,因此难以产生相应意识并对声音作出反应。

人在睡眠时,听觉等感官刺激很少触发行反应或有意识的感知。为研究大脑在睡眠时如何处理声音信号,以色列特拉维夫大学等机构研究人员将播放各种声音的扬声器放在13名癫痫患者床边,在其清醒和不同阶段睡眠状态下,观察大脑不同区域的神经活动和脑电波情况。这些患者因治疗等需要在大脑中植入了电极,监测脑电波更方便。研究历时8年。

分析显示,大脑在睡眠期间对听觉的反应比预期的要强烈,但是脑电波 α - β 波段的的活动水平较低。正是这一波段构成了大脑在清醒状态与睡眠状态下对听觉反应的主要区别。研究人员因此认为,在睡眠期间,大脑会分析听到的声音,但难以识别声音并保持专注,也缺乏相应意识并作出反应。

研究人员表示,未来或可通过改进测量 α - β 波段的技术,结合脑电图等非侵入性监测手段,评估一个人在各种情况下的意识状态。特拉维夫大学教授尤瓦尔·尼尔举例说,这可用于分析外科麻醉手术过程中患者是否处于无意识状态,监测痴呆症患者意识,以及判断一个看似昏迷、无法交流的人是否真的对其所处环境一无所知等。

据新华社

“年轻”蛋白缺失 或致眼睛老化

根据美国国家眼科研究所对小鼠的一项新研究,保护视网膜支持细胞的蛋白质色素上皮衍生因子(PEDF)在促进维持视力的细胞循环过程中发挥关键作用。这种“年轻”蛋白的缺失或致视网膜发生与年龄相关的变化。这一新发现或将催生预防老年性黄斑变性和其他视网膜老化疾病的新疗法。

此前研究表明,PEDF可保护视网膜细胞,防止细胞受损和视网膜血管的异常生长。研究人员表示,称PEDF为“年轻”蛋白质是因为它在年轻的视网膜中含量丰富,但在衰老过程中会减少。研究首次表明,仅仅去除PEDF就会导致一系列类似于视网膜衰老的基因变化。

为了研究PEDF在视网膜中的作用,研究人员开发了一种缺乏PEDF基因的小鼠模型。研究发现,在缺乏PEDF蛋白的小鼠中,RPE细胞表面的PEDF受体减少。新发现表明,PEDF发挥着保护作用,帮助视网膜经受住创伤和与衰老相关的磨损。

据《科技日报》

健康

基础代谢率低 可能更容易变胖

天气越来越热,人们减肥的欲望也越来越强烈。肥胖不仅影响身材,同时还会给人体带来多种健康问题,如高血压、高血糖、高血脂、高尿酸血症等。

哪些人容易肥胖呢?专家表示,导致肥胖的原因很多,主要影响因素包括遗传、生活方式和心理。其实,还有一类人群更容易肥胖,那就是基础代谢率低的人群。

这类人群在饮食上应特别注意。除了要控制总热量的摄入,还要忌食寒凉生冷食物。专家提示,尤其在炎热夏季,不要进食刚从冰箱里取出的冷饮、蔬果等。寒凉食物容易损伤脾胃,会导致人体新陈代谢减慢,加重脂肪堆积,从而形成恶性循环。

据人民网