



警惕腔隙性脑梗死 远离疾病乐享健康

——访市第三人民医院神经内科专家卢才磊

□本报记者 张武杰

随着天气逐渐转冷,脑血管疾病的发生明显增多,严重威胁人们的健康。然而,一种特殊类型的脑梗死却往往被人们忽视,那就是腔隙性脑梗死。如没有及时发现,未采取干预措施任其发展,就会成为危害健康的“定时炸弹”。

10月31日,记者采访了市第三人民医院神经内科二区副主任医师卢才磊,请他结合自己多年的临床经验,帮助大家远离疾病,乐享健康。

“腔隙性脑梗死是人们常说的缺血性中风的一种类型,主要是大脑半球深部白质或脑干的微小动脉透明变性、深穿支动脉闭塞,导致局部脑组织缺血、坏死和液化。腔隙性脑梗死多在50岁以上发病,有长期高血压、动脉硬化、心脏病史的患者对此需要格外注意。”卢才磊表示。腔隙性脑梗死的梗死面积很小,直径大多不超过1.5厘米,一般情况下,通过影像学检查可以发现。

卢才磊毕业于新乡医学院,曾先后在北京大学医学院、河南省人民医院进修脑血管病专业,在长期的临床工作中,遇到过不少腔隙性脑梗死患者。“腔隙性脑梗死的临床症状和病灶的大小和部位有关,大多数患者的临床症状比较轻,有的甚至没有临床症状。但如果长期不注意,可能引起病情加重,患者如果有头晕、头痛、耳鸣、记忆力下降、肢体无力等症状,就应该及时到专业的医疗机构进行治疗。”卢才磊说。

卢才磊表示,患了腔隙性脑梗死,预示以后有可能发生严重的脑血管病,并且如果多次发生腔隙性脑梗死,成为多发性腔隙性脑梗死,同样会出现严重的后果。因为多个病灶累加,病情逐渐加重,会引起智力衰退,甚至血管性痴呆等严重情况。所以,一旦确诊为腔隙性脑梗死,应积极治疗,控制病情发展,通过科学系统的方法,改善缺血脑组织的血液循环、促进神经功能恢复等。



卢才磊(左)和同事一起分析患者病情(医院供图)

面对疾病,人们应该怎样正确应对呢?“其实,人们也不用对腔隙性脑梗死过度恐惧,觉得自己患上了非常严重的疾病,不知所措。实际上与脑出血和较大面积脑梗死相比,腔隙性脑梗死的危险性要小

很多。一般腔隙性脑梗死的预后良好,多数患者可在一周至数周经治疗好转或痊愈,恢复正常的工作和生活。”卢才磊表示,早诊早治是战胜疾病的良方,关爱健康要从一点一滴做起。

传递爱心,从奉献中收获快乐

——记我市第六十位百次无偿献血者袁兵只



百次无偿献血人物报道

□本报记者 张武杰

“我没想那么多,觉着捐血能救人,把健康的血液给需要救助的人。”10月13日上午,43岁的袁兵只来到市中心血站机采科,通过机采方式捐献了2个治疗量的血小板,圆满完成了自己的第100次无偿献血,有幸成为我市第六十位献血超百次的献血者,袁兵只脸上露出了喜悦的笑容。

从第一次参加无偿献血到现在,23年来,袁兵只累计献全血26次8600毫升,机采血小板74次107.5个治疗量,献血总量累计折合37600毫升,他先后多次荣获全国无偿献血奉献铜奖、银奖、金奖。

“我第一次参加无偿献血也很偶然,当时路过红旗路与灯塔路交叉口附近时,看见广场上有工作人员开展无偿献血宣传活动,我就问了问献血需要啥条件,后来经过检查、化验血型,现场就献了200毫升血,献完也没

啥不舒服的。”袁兵只笑着说,“刚开始我对献血没啥概念,只知道献血对社会好,是献爱心。过了一段时间,我又去市中心血站询问啥时候能献血,后来慢慢就形成了习惯。”

随着参加无偿献血次数的增多,袁兵只不止一次收到了市中心血站送来的感谢信,看着信里感谢的话语,他深受感动。“经过志愿者和市中心血站工作人员的介绍,我对无偿献血有了更深刻的认识,从2006年开始捐献机采血小板。”袁兵只说,“献血小板恢复快,每次献血间隔时间短,现在,我定期和市中心血站预约,进行机采献血,希望能够帮助患者得到精准救治。”

默默奉献,润物无声,袁兵只用实际行动感动着身边的人。遇到亲戚朋友,他就当起无偿献血宣传员,通过讲自己的献血经历,鼓励更多人加入无偿献血的队伍。为此,他还专门申请成为一名无偿献血志愿者,经常在采血车上开展义务服务工作。2009年,我



袁兵只和儿子一起献血(市中心血站供图)

市成立无偿献血志愿服务队,袁兵只积极参与。十多年来,在他影响下,儿子袁浩也加入了公益组织。前不久,在袁兵只的见证下,袁浩在18岁生日这天完成了第一次无偿献血,以此作为自己的成年礼。市中心血站机采科里,父子同框献血的画面温暖了众人。

“利用自己的时间宣传无偿献血、服务别人的时候,我感到身心愉悦,这对我也是一种提升。”作为全国无偿献血志愿服务五星奖获得者,袁兵只参加志愿服务已经超过1000个工时。在日复一日的奉献中,他传递爱心,不断从中收获快乐。

识别中风症状 把握宝贵时间

□牛晓波

10月29日是第十七个世界卒中日,今年的主题是“识别中风症状,把握宝贵时间”,口号是“争分夺秒,挽回生命”。

卒中,俗称中风,也叫脑血管意外,是脑血管在某部位突然破裂或阻塞而引起的疾病,主要包括缺血性卒中和出血性卒中两大类型。卒中是威胁民众生命健康的“头号杀手”。发生卒中后,每分钟大约有190万个脑细胞死亡,脑组织及其所支配的运动、语言、认知及情感等多个功能也将同步逐渐丧失,但是,如果卒中症状能够被早期识别,患者在发病4.5小时之内被及时送达有救治卒中患者能力的(综合)卒中中心医院,得到规范治疗,多数可以明显恢复,甚至完全恢复,健康良好的生活质量也将得到挽救。因此,及时发现卒中的早期症状极其重要,越早发现,越早诊治,治疗和康复效果也就越好。

卒中发生后,只有分秒必争才能降低脑部的损伤!识别中风症状,把握宝贵时间,争分夺秒,挽回生命,需要掌握以下要点:

“B”——Balance是指平衡,平衡或协调能力丧失,突然出现行走困难;

“E”——Eyes是指眼睛,突发的视力变化,视物困难;

“F”——Face是指面部,面部不对称,口角歪斜;

“A”——Arms是指手臂,手臂突然无力感或麻木感,通常出现在身体一侧;

“S”——Speech是指语言,说话含混、不能理解别人的语言;

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

前5个字母各代表一个早期症状,最后1个字母是提醒一旦发现卒中症状,就要马上拨打急救电话,立刻就医。这就是中国卒中学会2021年7月在第七次学术年会期间发布的识别卒中早期症状的“BEFAST”口诀。

拨打120送医院急救不仅要快,更要送对医院,应选择有卒中中心、具备救治资质的医院进行急救。如何又对又快地选择医院、跑赢生死时速?2017年,国家脑卒中防治委员会建立了中国国家卒中急救地图,目前已有超过40个省、市建立了卒中急救地图,共有1000多家地图医院。我市目前有地图单位共14家。您只需打开微信搜索“卒中地图”小程序即可搜索到距您最近的有卒中中心具备救治资质的医院。

市灯塔医院神经内科始建于1983年,是全省成立较早的专业科室、中国卒中学会卒中中心及脑卒中红手环志愿者服务团成员单位、河南省卒中急救(溶栓)地图单位、中风120河南特别行动组成员单位、安阳市首批卒中急救地图成员单位。该院全体医护人员将为您提供卒中筛查、预防、诊治、康复全流程服务,为防治卒中维护健康保驾护航。

请您务必掌握识别中风症状,把握宝贵时间,关注卒中急救地图,跑赢中风生死时速。

(作者系市灯塔医院神内二区主任、副主任医师)

重点疾病 防控专栏

三手烟更可怕

三手烟是指烟民“吞云吐雾”后,残留在衣服、墙壁、地毯、家具甚至头发和皮肤等表面的尼古丁以及其他烟草残留物。这些残留物不仅可以通过空气传播,还能进入建筑物的通风系统。你在家吸烟的同时,家中各处其实也会黏附和沉淀烟雾残留物,并再次释放和传播。

与二手烟一样,三手烟也是一种被动的吸烟方式,是目前危害最广泛、最严重的室内空气污染。

更恐怖的是,这些残留物可以存在几天、几周甚至数月。即便在多年无人吸烟的室内,你仍可能吸入曾经在室内燃烧的香烟所留下的化学残留物。也就是说,不知不觉暴露在三手烟中的人数可能比想象的要多。

三手烟有多可怕

三手烟中含有大量的有毒物质,包括用于化学武器用途的氢氰酸、打火机油中的丁烷、油漆稀释剂中的甲苯,还有砷、铅、一氧化碳以及高放射性物质钋-210和其他11种高度致癌性化合物。

另外,三手烟中的尼古丁会和

环境中的亚硝酸形成亚硝酸胺(TS-NA),亚硝酸胺也是烟草的主要致癌物之一。亚硝酸胺会引起核内DNA碱基氧化或断裂,造成人体细胞DNA损伤,甚至导致基因突变。

在一项研究中,研究人员把存在于沙发垫、编织物中的纤维素作为室内物质的代表模型,先用烟气熏它,然后将其置于高浓度但合理的亚硝酸环境中3个小时,结果发现生成的亚硝酸胺比原先高出10倍,而且生成速度更快。

三手烟怎么防

三手烟非常“顽固”,能赖着几个月不走,因此通过开窗通风、开排风扇等方式是肯定行不通的。

想要彻底去除三手烟的话,就需要经常清洁墙壁、家具、地毯等三手烟残留的重灾区。

对于吸烟的人来说,吸烟后进入室内,用洗手液洗手,并最好换掉衣物,这样可以最大程度减少三手烟对家人的危害。

当然,最好的方法还是不吸烟。

安阳市疾病预防控制中心
安阳市健康教育所

●专家话健康

你了解食品中的丙烯酰胺吗

□王书丹

随着社会进步和生活水平的逐步提高,人们对油炸烘焙食品的需求也越来越大,油炸烘焙食品既可以作为主食,也可以作为休闲食品,不仅备受儿童喜爱,成年人也难敌诱惑,大家普遍的认知里,油炸烘焙食品高油高糖高盐不利于身体健康,但除此之外,还有一种有害物质近几年逐步受到关注,它就是丙烯酰胺。

丙烯酰胺是一种有机化合物,化学式为C₃H₅NO,为白色结晶性粉末,丙烯酰胺及其聚合物聚丙烯酰胺作为常见的工业原料,广泛应用于有机合成、高分子材料、塑料制造、水管焊接、生产纸张和纺织品等行业。虽然它用途很广,但它是一种公认的具有神经毒性和潜在致癌性的物质,已被国际癌症研究总署列为人类可能的致癌物,而

其神经毒性主要通过损伤中枢-周围神经组织导致神经功能缺失造成情绪低落、四肢麻木、记忆力受损等。

2002年4月瑞典科学家首次在油炸和烘焙食品中检测出高浓度的丙烯酰胺,引起了全球对含有丙烯酰胺食品安全性的关注,食品中的丙烯酰胺形成原因也逐渐清晰,公认的形成机制是食品中的还原糖(如葡萄糖)的羰基和氨基酸(主要是天冬酰胺)的氨基高温加热条件下,发生美拉德反应生成丙烯酰胺。研究发现,淀粉类食品在大于120度高温烹调下容易产生丙烯酰胺,特别是经油炸或高温焙烤马铃薯和谷物类食品,常见的有炸薯条、炸土豆片、锅巴、爆米花、油条、春卷、馓子、饼干、巧克力、咖啡等。

2018年4月11日,欧盟正式实施了关于丙烯酰胺的法案。这个法案规定了包装食品中允许含有丙烯酰胺的

基准含量,食品中丙烯酰胺含量大致在300μg/kg至850μg/kg,其中谷物类早餐为300μg/kg,薯片为750μg/kg。我国于2005年至2007年检测了部分食品丙烯酰胺污染水平,2019年重启丙烯酰胺评估项目,食品中丙烯酰胺污染控制规范正式立项。

市疾病预防控制中心在2020年承担豫北9地市油条类、方便面、烘焙类、膨化类4类淀粉类油炸烘焙食品中丙烯酰胺的检测任务,在300余份样品中,丙烯酰胺总体检出率接近90%。目前,国内尚未发布丙烯酰胺标准限值,以欧盟丙烯酰胺法案规定的基准值评价污染情况,超过基准值样品多为膨化类食品,其中马铃薯粉类膨化食品(薯条薯片等)超过率达26.3%,最高检测值为8500μg/kg,超过基准值的10倍以上。

可见,在油炸烘焙类食品中丙烯

酰胺是普遍存在的,膨化类食品尤其马铃薯粉类加工的膨化食品(薯条薯片)丙烯酰胺污染风险较为突出,食用群体多为少年儿童,应引起高度重视。烘焙类、油条类以及方便食品丙烯酰胺含量虽然不高,但这三类食品相对食用量大,食用频率高,仍有必要控制此类食品中丙烯酰胺的含量。

为有效保护群众身体健康,希望大家多关注食物中的丙烯酰胺,采取有效措施减少或抑制食品中丙烯酰胺的生成量。

(作者系市疾病预防控制中心理化检验副主任技师)

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办



10月31日,滑县老年体工委在森林公园组织开展道口健身瑜伽协会户外活动,旨在宣传推广健身瑜伽运动。

美丽的白马湖畔,金灿灿的银杏树下,滑县道口健身瑜伽协会会员耐心地接受游人的咨询,展示健身瑜伽的标准体式,用青春与活力诠释了健身瑜伽的内涵。健身瑜伽是中国本土瑜伽,它是以促进身心健康为目的,通过自身体位练习、气息调控和心理调节,改善体质、增强活力、延缓肌体衰老,适合不同人群的练习。

(赵亚光 摄)