

37岁凤凰卫视主播刘珊玲在家中突发脑出血引发社会关注

知名专家给出 预防脑出血七秘笈

□高辨

说起脑出血,您或许认为这只是老年人的“专利”。事实上,随着人们生活方式的改变,生活节奏的加快以及生活压力的加剧,这种疾病也开始逐渐侵袭年轻人。近日,凤凰卫视著名主播刘珊玲在家中突发脑出血,现已送往医院进行全力救治。

凤凰卫视行政总裁刘长乐先生,专程请来首都医科大学宣武医院权威专家凌锋教授(曾成功救治在英国火车意外中受重伤的刘海若主播)。凌锋教授了解手术情况后,与香港医生进行探讨,并提出她的建议。凌教授从病房出来后说,手术和治疗都是有效、到位的,病人情况有好转。这让关心刘珊玲的社会各界人士松了一口气,但大家都有一个问号:是什么原因让年仅37岁的她罹患脑出血?



是什么原因让年仅37岁的凤凰卫视著名主播刘珊玲罹患脑出血?就此问题,北京宣武医院神经外科专家吉训明教授告诉我们,脑出血是指非外伤性脑实质内血管破裂引起的出血,约占全部脑卒中的20%~30%,常见的发病原因包括高血压、脑血管畸形、脑淀粉样血管病等。其中高血压性脑出血最为常见。突发性脑溢血主要是因为血压突然上升,导致脑内微血管破裂引起的脑部出血。“很多年轻人长期患有高血压但并不重视,也没有接受规范的治疗,酿成惨剧。曾经接诊过一个孩子年仅24岁,就是这种情况。由于没有控制血压,导致手术四次又复发四次。”

脑出血的发生常见于体力或脑力过度时;情绪激动、过度兴奋、精神紧张时;用力排便、剧烈咳嗽时;大量饮酒、长时间打麻将或睡眠不足时等。脑出血早期病人主要表现为剧烈头痛、呕吐、突然出现肢体偏瘫、偏身感觉障碍以及言语含糊、甚至意识丧失等症状。发现这些症状,应及时就医治疗。那么日常生活中,如何预防脑出血呢?

1. 血压控制好:长期有效控制高血压,防止血压突然急剧升高,是预防出血性卒中的最有效方法之一。吉教授指出:尤其是对于有高血压家族史的患者,应定期测量血压。30岁以上的患者每年应至少测量血压一次。普通高血压患者血压应低于140/90mmHg,冠心病和糖尿病患者应低于130/80mmHg。在血压未达标期间,应每天测量一次血压,以便调整用药,直至血压达标;血压达标后,至少每月测量一次血压,以保证血压始终控制在达标范围内。同时采取非药物疗法:如限制盐的摄入量、减轻体重、降低血脂等,可以巩固和促进药物的降压作用。

2. 心态保持好:日常生活应保持乐观情

绪,避免过于激动。原发性高血压的发生与环境及精神状态有明显的关系。高度的应激事件可引起交感神经介导的血管收缩及其它自主神经反应,对血压产生较大且持续的影响。

3. 定期体检:尤其是40岁之后,一定要定期检查做体检,采取服药措施,降低或稳定血压,防止血压突然增高。发现动脉硬化,必须早期治疗,降低血脂及胆固醇,防止动脉硬化加剧。

4. 合理饮食:饮食要注意低盐、低脂、低糖,少吃肥肉、动物内脏,多吃蔬菜、水果、豆制品。

5. 预防便秘:大便秘结,排便用力,不但腹压升高,血压和颅内压也同时上升,极易使脆弱的小血管破裂而引发脑出血。要预防便秘,多吃一些富含纤维的食物:如青菜、芹菜、韭菜及水果等。

6. 生活要有规律,防止过度劳累:体力劳动和脑力劳动不要过于劳累,超负荷工作可诱发脑出血。刘珊玲工作非常努力,人称拼命娘子,可见过度劳累也是诱发脑出血的重要原因。

7. 有先兆及时就医:中风会有一些先兆症状,如无诱因的剧烈头痛、头晕、晕厥,有突发性麻木、乏力或一过性失明、语言交流困难等,应及时就医。

吉训明教授介绍说,脑溢血是由多种因素综合作用的结果,因此,日常生活中要注意劳逸结合、不熬夜、控制自己的情绪,以防预防脑出血的发生。每天根据自身状况做40分钟快走运动,建议以每分钟走120步的快步走为宜。日常膳食宜清淡,戒除烟酒,保持满意体重。如果有高血压、糖尿病等慢性病的人,要特别注意按时吃药,积极配合治疗。患者除在医生指导下,科学合理使用降压药、降糖药、降脂药的同时,改善生活



方式也是预防中风的重要事宜。

目前,国家卫生计生委脑防委依托首都医科大学宣武医院成立国家脑卒中抢救与治疗指导中心,并与120急救中心建立良好的中风救治网络,形成危重病人急救转运绿色通道和对口支持工作机制。指导中心拥有独立的卒中溶栓病房和危重症抢救病房,通过多手段诊断、多学科合作、多途径治疗搭建全国示范化脑卒中急诊救治平台,确保急重症脑卒中病人得到优先转运,有效降低脑卒中病人的致残率和死亡率。

热点关注



“良学子圆梦北京”夏令营

北京嘉泽东博三叉神经医学研究院资助11名云南省昭通市彝良县地震灾区的中学生,到北京开始为期7天的“彝良学子,圆梦北京”夏令营活动,2年来,这11名学生一直得到该研究院助学金资助,图为同学们在开营仪式上向彭胜院长献上镶嵌着“医者援教,弘扬国之新风;仁心助学,谱写人间真情”的锦旗。

健康速递

微信可以直接预约挂号

微信可以直接预约挂号啦!近日,“北京大学第一医院”微信公众号上线,最大的亮点是公众无须预约登记,可通过微信直接预约挂号,这在北京市公立医院中尚属首家。

微信挂号是北大医院继114电话预约挂号、网络预约挂号、社区转诊预约挂号之后,对公众开放的又一直接挂号渠道。医院特意拿出一部分号源专门用于微信平台,希望借助这个百姓接受度高的平台,宣传预约挂号的概念,倡导更有序的就医方式。

国外大多数国家就医都采取预约制,这样可让医生和患者都能更合理地安排自己的时间,更合理地利用医疗资源。据北大医院最近的一次调查,现场排队挂号的患者占55.3%,使用预约方式挂号的患者不足

50%。

北京大学第一医院微信挂号目前可预约到日内的专家号及普通号,20日成功上线以来,已有10%的号约出。关注北大医院公众号后,用户可直接查看一周内出诊科室和专家信息,进行预约挂号。挂号成功后,凭短信中预约识别码及身份证件,到医院窗口取号即可就诊。

北大医院微信服务也将继续开发其功能,例如候诊提醒、报告单查询、院内导航等。届时,患者不仅通过微信可以预约挂号,在候诊过程中,可通过“院外候诊”查看候诊人数,轻松了解自己的候诊时间,合理安排就诊时间。此外,用户不需要在医院等候检验检查结果,可随时随地通过微信查询。

(史楠)

我国发布18项针灸标准

18项针灸标准近日出台,其中包括6项国家标准和12项行业组织标准。此举旨在进一步加强针灸行业管理,规范临床操作,确保使用安全。

有关资料显示,目前针灸已在世界183个国家和地区得到应用,其中数十个国家对针灸进行了立法,而全世界从事中医针灸服务的各类针灸师至少有20万人,针灸每年的服务产值逾百亿美元。

全国针灸标准化技术委员会主任委员、中国针灸学会会长刘保延表示,针灸标准的制定和发布,充实了我国针灸标准体系,丰富了我国针灸标准化实践活动及其经验,对推进针灸事业科学有序发展具有重要作用。

已知:又胖又懒又馋,一顿不吃还饿的慌。
求证:如何瘦下来?



吃得多也能瘦得快

“少吃点。”听到这句话,正在减肥的你是不是很想接一句“臣妾做不到啊!”毫无疑问,“少吃点”是一种非常有效的减少热量摄入的方式,但美国加州大学洛杉矶分校人类营养中心副主任、康宝莱营养学院及营养咨询委员会成员苏珊·鲍尔曼博士提醒,如果你不改变饮食结构的话,吃再少不光没有用,还会反弹。

只是减少每餐的进食量而不改变饮食结构的减肥方式并不科学,其中包含很多原因。首先,节食会导致缺乏足够的营养,并且会让你对减肥产生很大的厌恶感。其次,如果你减少进食量,这意味着你会感到没吃饱……而且很有可能,你会感到更饿,当意志力不管用时,甚至会发生暴饮暴食的现象。

苏珊博士解释,我们每个人每餐的进食量是一样的,也就是说100g的油和100g的蔬菜给你的饱腹感相同,但是其中卡路里却有天壤之别。多食用含有水分和纤维素的食物,能让你感到饱却不会导致发胖。换句话说,你完全可以吃更多,而尽可能少地摄入卡路里。

怎么吃得多又瘦得快?想想新鲜葡萄和葡萄干的区别吧。每一颗葡萄,无论是新鲜与否,都包含约5卡路里的热量,但是20个新鲜的葡萄你可以吃个半饱,而20个葡萄干只是一口吞下的量而已,这就是水分的功劳。同样的,在每餐前喝一碗汤也能填充你的胃,有效减少进食,从而减少卡路里的摄入。

除了水分,纤维也是非常著名的“越吃越瘦”。纤维不仅可以增加饱腹感,还能瘦身。研究发现,每天摄入10g的纤维素,就可以减少15%的热量吸收。简单地说,纤维素可以影响脂肪的吸收,减少热量囤积。严格来说,纤维可以分为水溶性和非水溶性两种性质。

此外,蔬菜对于减肥的帮助远远高于水果。因为蔬菜热量很低,又含有丰富的维生素、矿物质与抗氧化物,是减肥饮食中最佳助手,而水果虽然也含有大量水分和纤维,但同时也富含糖分,需要控制食用的量。

如果你想吃更多,却摄入更少卡路里,你可以选择含水分、纤维素多的食物,这样你自然会远离油脂。因为油脂中不含水分和纤维素,你吃很少量的油脂类食物,也会摄入大量的卡路里。

这些内容落实到三餐上,就存在两个诀窍。首先,在每餐前喝一碗汤,大多数的汤都

含有水分、纤维素,而且可以很好地实现饱腹作用;其次,先把蔬菜吃光再吃淀粉或者肉,也能减少卡路里的摄入。

(魏文)

我国首个治疗肺癌中药完成标准修订

将引导企业积极开展相关的临床验证。

化学药基本是进口药的天下,中成药在这个领域大有可为。海南龙圣堂制药董事长周文谦透露,目前我国医保支付压力不断增加,因为疗程价格低,中成药在癌症治疗领域药物经济学优势非常明显,目前该公司正在和多个省市的医保中心接触,有望将清肺散结丸纳入肺癌的大病保险报销范围之内。

(魏文)

医药卫生界生命英雄推选活动启动

卫生战线的优秀工作者脱颖而出,荣获“生命英雄”荣誉称号。

本届活动以“青年才俊,接力未来”为主题,将推选活动聚焦到青年医务工作者中,旨在鼓励并影响更多青年医务工作者,倡导热爱医学并乐于奉献的职业精神。

(凯丽)

由国家卫计委、各省卫生厅局指导,健康报社主办,赛诺菲中国协办的“青年才俊,接力未来——医药卫生界生命英雄”第二届推选活动日前正式启动。在去年首届活动中,最终在全国筛选出348位候选人参与评审团投票评选,50人通过初审,30位来自全国各医疗

单位。

这是癌症治疗用药领域首个被认定有治疗作用的中成药,海南药检所一位负责人透露,随着新版国家药典的实施,一部分疗效确切的中成药在某些专科领域的作用被认定,也

将引导企业积极开展相关的临床验证。

化学药基本是进口药的天下,中成药在这个领域大有可为。海南龙圣堂制药董事长周文谦透露,目前我国医保支付压力不断增加,因为疗程价格低,中成药在癌症治疗领域药物经济学优势非常明显,目前该公司正在和多个省市的医保中心接触,有望将清肺散结丸纳入肺癌的大病保险报销范围之内。

(魏文)

这是癌症治疗用药领域首个被认定有治疗作用的中成药,海南药检所一位负责人透露,随着新版国家药典的实施,一部分疗效确切的中成药在某些专科领域的作用被认定,也

将引导企业积极开展相关的临床验证。