

小中风者也要马上看急诊

◆ 王敬成

一过性的局部脑缺血造成的中风,俗称小中风。小中风发作时也会有脸面麻痹、言词不清、半身不遂、视力模糊和头痛等等症状,只不过这些症状通常会在24小时之内自行消除,毛病好像不治而愈,所以许多人往往对此缺乏足够的重视,并不当即就去急诊或者及时治疗。

最近英国牛津大学的彼得罗斯威尔医师在著名外科杂志《柳叶刀》上发表文章指出,根据他的观察,如果对小中风的病人在发病的24小时之内及时处理,包括给病人服用阿斯匹灵,降低病人的血压、胆固醇,防止血栓等,这样可以降低这些病人在此后3个月内再度发生严重中风的风险。罗斯威尔医师曾对10万多人进行血管疾病的普查,他发现其中有1278名病人有中风的症状。其中600名就是上



面所说的小中风。他将其中310名病人按照英国目前常规的处理办法,将病人转到门诊部医生处去就医。通常,这些病人在3周内都得

到了一定的药物治疗。而对另外290名病人,他在24小时之内就给他们进行处理。结果这些病人在此后3个月发生大中风的比例只有

2%。相比之下,在24小时之内没有得到及时处理的病人,在3个月内再次大中风的比例竟然高达10%。

在另外一本《柳叶刀神经学分册》杂志上,一位来自法国巴黎的阿玛里可医生的观测,也支持了这种说法。他们对1085名在24小时之内得到处理的小中风病人进行随访的结果表明,在90天之内再次发生大中风的比例大概只有1%多一点。而根据当地医院的病史记录,小中风病人在90天之内再次中风的平均几率是6%左右。

针对这些研究成果,美国迈阿密大学神经科主任赛克博士认为,犹如胸痛对于急性心肌梗死一样,小中风对大脑缺血也是一种严重的预警信号,虽然症状可能会自行消除,但是病人和医生也应该立即采取措施,切不可掉以轻心。



戒酒后能改善智力

◆ 高霖

人体各器官中含脂量最高的是神经组织,而大脑又是居其之首。科学试验证明,酒精能溶解在脂肪中,也能溶解脂肪。因此,饮酒后酒精很易进入大脑而引起大脑的损害。美国科学家通过对长期饮酒与不饮酒者的大脑研究表明,酒精对大脑的损害主要表现为大脑萎缩、密度降低及智力下降。

近年来临床医生发现,酒精对大脑的这种损害是可以逆转的,其前提是戒酒。研究人员对100名嗜酒者进行了长达5年的观察发现:嗜酒者戒酒后,不仅脑萎缩好转,而且脑的密度也增加。CT扫描和智力试验证明,52名戒酒者中有28人脑功能发生明显改善;大部分戒酒者智商在三周内增加20~30分。

上述研究结果表明:酒精对脑的影响,随着戒酒后脑萎缩的好转,脑密度的增加,智力也相应地得到改善。

戴深色墨镜易致车祸

◆ 林芳

科学测试表明,当汽车以每秒25米的速度疾驶时(相当于每小时90公里),过深的墨镜会导致司机对危险时间的反应的灵敏度和判断率延误100毫秒,结果便增加2.5米的急刹车距离,而严重的车祸则可能恰恰出现在这2.5米距离之内,其所以会延长反应时间,就是因为墨镜的暗色延迟了眼睛把真实映像送往大脑“视觉中枢”的时间,这种视觉延迟现象,又造成了速度感觉的失真,从而使司机作出错误的判断。新近的研究证实,墨镜深浅与车祸发生率呈正相关,即墨镜越深,错误判断率亦越高。



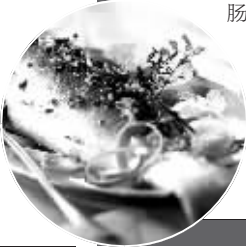
各类豆汤亦养生

◆ 陈远飞

大豆以外的干豆类食物很多,有绿豆、赤豆、扁豆、芸豆、黑豆等。其脂肪含量不高,而蛋白质含量在20%以上,可与肉类食品相比。碳水化合物约占一半,多数为淀粉。钙、铁等无机盐的含量比较丰富,还含有维生素A前体和B族维生素,营养物质种类较多,有不同一般的营养价值。

多数干豆类性味甘平,有健脾胃、补肾气的功效,赤豆活血通气,绿豆消暑解毒,扁豆清热除湿,黑豆补肾填精,都具有很好的食疗价值。

我们一般把干豆类作为杂粮食用,可依据自身体质和时令选择组合,并配以莲心、米仁、木耳、枸杞、红枣、糯米,辅以冰糖,加工成类似八宝粥的豆汤,每天早晨食用,长期坚持,必有养生价值。



便秘可对人体产生极大的毒害作用。粪便在肠道积留时,粪便被大量细菌分解生成乳酸、醋酸、乙醇、酚、氨、硫化氢、吲哚、组织胺等有毒物质,这些物质如不能及时排出体外,就会被肠道再次吸收,进入血液循环系统而作用于全身,使各组织、器官机体功能受到伤害。表现在面部,女性脸上还会出现暗疮、色斑、色素沉着等现象,影响容貌。

造成更年期便秘的原因十分复杂,除与更年期植物神经功能紊乱有关外,一些胃肠疾病如直肠炎、痔疮、肛裂、肛周脓肿或溃疡、肠道肿瘤、肠梗阻、结肠憩室炎、特发性与非特异性结肠炎、肠粘连等均可形成肠道机械性的梗阻,影响排便,导致便秘。还有一些内分泌代谢疾病如甲状旁腺功能亢进、甲状腺机能减退、垂体功能低下、糖尿病并发神经病变、老年慢性肺气肿、严重营养不良、多次妊娠、肠麻痹等均可由于肠壁肌力减退而排便困难。另外,还有一些药物也会引起便秘的发生。除这些因素外,饮食结构的不合理与生活作息的不规律也与便秘的发生有直接关系。因此,更年期便秘应采取综合治疗的方法,多方面地进行调理。其中,饮食调理是最基本的,也是最重要的一种方法。

吃上下功夫 能防心脏病

◆ 蒲昭和

尽管导致心脏病的因素有很多,但国外研究发现,经常吃某些食物对防止心脏病确实有效。

每周吃数次巧克力 巧克力含化学元素黄酮素,可令血管保持柔韧,还含一些可防止血管堵塞的物质。每星期吃3、5次适量的巧克力(最好是黑巧克力),就可起防止心脏病的效果。

每周应吃1次鱼 据美国医学会期刊的报道,每星期吃一次鱼的女士,比每月才吃一次鱼的女士,患心脏病或死于心脏病的危险减少1/3。其他研究也显示,吃鱼对男士有同样好处。

每星期至少吃4次谷类早餐 谷类为高纤维食物,常吃能减少患心脏病和糖尿病的危险。美国研究还证明,吃淀粉类谷类越多的人,发生

肠癌的几率也越低。

每天喝两杯茶 荷兰有研究发现,5000位每天喝至少两杯茶的鹿特丹市居民,只有2.4%的人在6年内患心脏病;而从从不喝茶者,心脏病发

病率为4.1%。喝红茶或绿茶最好。

每天吃两瓣大蒜 蒜能降胆固醇,尤其能降低引起心脏病的低密度蛋白。同时还能够降低血小板的粘滞性、阻止血液的凝固,预防血栓形成。每天能吃1~3瓣大蒜(最好是未经加工或未除蒜味的大蒜),对冠心病就有预防作用。

每天吃半个洋葱 哈佛医学院心脏科专家认为,洋葱中的化合物可增加高密度脂蛋白胆固醇(即“HDL”,被认为是有助于预防动脉粥样硬化的“好胆固醇”)含量,还能防止血小板凝结,加速血块溶解。研究表明,每天吃半个洋葱,有预防心脏病之效。

两小时喝一杯清水 美国一项研究显示,每天喝至少5大杯清水的女士,比只喝两大杯或更少的女士死于心脏病的几率减半,水分充裕令血液流畅,减少形成血凝块的危险。



更年期便秘饮食调理

◆ 葛声



1. 养成每日喝酸奶的习惯,这样做,可以补充益生菌,调整肠道菌群。便秘后粪便中的腐败菌在体内大量繁殖,酸奶中所含的活性乳酸杆菌、双歧杆菌等益生菌可以抑制腐败菌的生长,调整肠道菌群,酸奶还有轻度的致腹泻的作用,可以对抗便秘。另外,酸奶中的双歧因子还有清除自由基、抗癌抗衰老的作用。因此,每日应摄入125~250毫升的

酸奶。

2. 主食摄入量不宜太少,适当吃一些粗杂粮。步入更年期后,很多人担心发胖而控制饮食,食物摄入量很少或者荤菜吃得多,主食及蔬菜吃得少。而便意的形成需要肠道内容物达到一定的体积,膨胀后刺激肠壁,才会产生条件反射。吃得少肠道内形成的食物残渣就少,排便的次数就会减少,容易形成肠道内



水分回吸收增多,而致大便干燥,不易排出,产生便秘。粗杂粮含有丰富的膳食纤维,可以在肠道中保持水分,软化大便,促进肠蠕动。

3. 饮食不宜太清淡。为了预防和控制血脂的升高,需要限制饮食中脂肪的摄入量。但是,很多人往往走入误区,过分追求饮食清淡少油。时间久了,也会因为肠道中的残渣缺乏脂肪的润泽而出现排便困难。

因此,对于这部分便秘的患者,应该注意掌握低脂的分寸,同时可适量补充一些含对血脂影响小的、含单不饱和脂肪酸丰富的坚果类食品,或者使用茶油、橄榄油炒菜。

4. 多吃蔬菜水果,补充膳食纤维。蔬菜水果是膳食纤维的一个重要来源,含膳食纤维高的蔬菜水果包括菜豆、青豆(嫩蚕豆)、苹果、梨、李子、草莓、土豆、番茄、柿子椒、蒜苗、青蒜、韭菜、空心菜、苋菜、油菜苔、黄豆芽、绿豆芽、竹笋、大白菜、小白菜等。值得推荐的是苹果、海带、南瓜、黑木耳、魔芋食品等含可溶性膳食纤维的食物,可以维持肠道微生态的平衡,促进益生菌的生长,也有良好的防治便秘的作用。

5. 对痉挛性便秘要减少刺激,减少辛辣的调味品。如酒、浓茶、咖啡以及胡椒粉、咖喱粉、辣椒粉等的刺激,同时还要减少粗糙的植物纤维素的刺激,少吃竹笋、韭菜、芹菜,可以吃一些柔软的、温和的、少刺激的食物,如可将一些瓜果类去皮后烹饪,蔬菜选择一些嫩的菜心等。

6. 多喝开水或蜂蜜水,养成定时排便的习惯。

(作者为上海交通大学附属第六人民医院副主任医师)