

预防脑血管病从日常小事做起

广西玉林市中医医院 副主任医师 庄礼源

在快节奏的现代生活中,脑血管疾病已经成为威胁人们健康的一大杀手。它悄无声息地侵袭着我们的身体,一旦发病,往往会给患者和家庭带来沉重的负担。然而,很多人对脑血管病的预防并不了解,因此本文详细介绍如何通过日常生活中的小事来预防脑血管疾病。

了解脑血管疾病

简单来说,脑血管疾病就是由于脑部血管发生病变,导致脑部血液供应不足或中断,从而引起的一系列脑部疾病。常见的脑血管疾病包括脑血栓、脑出血等。这些疾病往往起病急骤,症状严重,严重时甚至可能危及生命。

那么,脑血管疾病是如何形成的呢?其实,脑血管疾病的成因非常复杂,但主要与高血压、高血脂、糖尿病、动脉硬化等因素有关。高血压会导致血管壁承受过大的压力,从而引发血管损伤;高血脂会导致血管壁内沉积过多的脂肪,形成斑块,使血管变得狭窄;糖尿病及动脉硬化使血管壁逐渐变硬、变厚,失去弹性,从而影响血液流通。

脑血管疾病的症状也是多种多样

的,常见的有头痛、眩晕、失语、肢体无力等。这些症状可能突然出现,也可能逐渐加重。因此,一旦出现这些症状,患者应该及时就医,以免延误病情。

日常预防措施

既然脑血管疾病如此可怕,那么我们应该如何预防呢?其实,预防脑血管疾病并不需要花费太多的时间和精力,只需要从日常生活中的小事做起就可以了。

1.健康饮食 饮食是预防脑血管疾病的重要环节。我们应该遵循低盐、低脂、高纤维的饮食原则,多吃新鲜蔬菜、水果及全谷类等富含膳食纤维的食物,少吃油腻、辛辣、高盐的食物。此外,我们还应该适量摄入优质蛋白质,如瘦肉、鱼类、豆类等。这些食物不仅营养丰富,而且有助于降低心脑血管疾病的风险。

同时,我们要避免暴饮暴食,保持三餐规律。过多的热量摄入会导致体重增加,增加心脑血管疾病的风险。因此,我们要合理安排饮食,避免过量摄入热量。

2.规律运动 运动是预防脑血

管疾病的另一大法宝。运动可以降低血压、改善血脂、增强心肺功能等,从而降低心脑血管疾病的风险。我们可以选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、游泳、打太极拳等。每周坚持进行3-5次运动,每次30分钟左右,就可以达到良好的预防效果。

当然,运动要注意适度。过度运动会造成身体疲劳、免疫力下降等问题,反而不利于身体健康。因此,我们要根据自己的身体状况选择合适的运动强度和时长。

3.戒烟限酒 吸烟和过量饮酒都是导致脑血管疾病的重要因素。吸烟会导致血管收缩、血压升高、血脂异常等,从而增加心脑血管疾病的风险。因此,我们应该坚决戒烟,远离烟草的危害。

适量饮酒可以扩张血管、降低血压等,但过量饮酒则会导致血压升高、心率加快等不良反应,增加心脑血管疾病的风险。因此,我们应该限制饮酒量,男性每天不超过25克酒精,女性每天不超过15克酒精。

4.控制体重 肥胖是心脑血管疾病的重要危险因素之一。过多的

脂肪堆积会导致血管壁内沉积过多的脂肪,形成斑块,使血管变得狭窄。因此,我们要注意控制体重,避免肥胖。控制体重的方法有很多,如健康饮食、适量运动等。我们可以根据自己的实际情况选择合适的方法来控制体重。同时,我们也要避免过度减肥或采用不健康的减肥方法,以免对身体造成损害。

5.定期体检 定期体检是预防脑血管疾病的重要手段之一。通过体检可以及早发现高血压、高脂血症、糖尿病等心脑血管疾病的风险因素,从而采取相应的措施进行干预和治疗。建议每年至少进行一次全面的体检,包括血压、血脂、血糖等项目的检查,如果发现异常情况,要及时就医并接受专业的治疗。

心理调适与生活方式

除了以上提到的预防措施外,心理调适和良好的生活方式也对预防脑血管疾病具有重要意义。我们要保持良好的心态和情绪状态,避免过度焦虑、抑郁等负面情绪的影响。同时,我们还要养成良好的作息习惯,保证充足的睡眠时间和睡眠质量。此外,还要避免过度劳累。

癫痫并不可怕 科学防治有方法

广西浦北县人民医院 主治医师 宁启俊

有人突然倒地抽搐,口吐白沫,这是怎么回事?相信很多人在生活中都见过这样令人惊慌的场景,这很可能就是癫痫发作。癫痫真的有那么可怕吗?今天,就让我们一起深入了解癫痫,揭开它神秘的面纱。

什么是癫痫

癫痫,俗称“羊角风”或“羊癫风”,是一种由多种病因引起的慢性脑部疾病。它的特点是大脑神经元过度放电,导致短暂的大脑功能障碍。这种障碍可以表现为突然的意识丧失、肢体抽搐、口吐白沫、牙关紧闭等,但也有一些患者没有明显的症状,只出现短暂的愣神、感觉异常、行为异常等。

癫痫的主要病因

1.遗传因素 有些癫痫是遗传因素引起的。如果家族中有癫痫患者,那么其他人患癫痫的风险可能会增加,但并不意味着一定会患癫痫,只是风险相对较高。

2.脑部疾病 比如脑外伤、脑血管病、脑肿瘤、脑炎等,这些疾病都可能损伤大脑神经元,从而导致癫痫发作。例如,小张在一次车祸中头部受伤,后来就经常出现癫痫发作的症状。

3.全身性疾病 比如低血糖、低血钙、尿毒症等,这些全身性疾病

也可能引起癫痫发作。

4.其他因素 比如睡眠不足、过度劳累、精神压力过大、饮酒等,同样可能诱发癫痫发作。

癫痫的诊断

如果怀疑自己或身边的人患了癫痫,应该及时去医院就诊。医生会根据患者的症状、病史、家族史等进行综合判断,并进行一系列的检查,以明确诊断。

1.脑电图检查 这是诊断癫痫最重要的检查方法。脑电图可以记录大脑的电活动,通过分析脑电图的波形,可以判断是否存在癫痫样放电。

2.头颅CT或MRI检查 这些检查可以帮助医生了解患者大脑的结构是否存在异常情况,如脑肿瘤、脑血管病等。

3.血液检查 包括血常规、生化检查等,可以了解患者的身体状况,排除其他疾病引起的癫痫发作。

癫痫的治疗

1.药物治疗 这是癫痫治疗的首选方法。医生会根据患者的病情、年龄、性别等因素,选择合适的抗癫痫药物。患者需要严格按照医嘱服药,不能随意增减药量或停药。一般来说,经过规范的药物治

2.手术 对于药物治疗无效或有

明确病因的癫痫患者,可以考虑手术治疗。手术的目的是切除引起癫痫发作的病灶,从而达到治疗的目的。但手术治疗有一定的风险,需要医生进行严格的评估。

3.其他方法 比如生酮饮食、神经调控等,这些治疗方法可以作为辅助治疗手段,帮助患者控制病情。

日常生活注意事项

1.保持规律的生活作息 避免熬夜、过度劳累,保证充足的睡眠。

2.合理饮食 避免食用辛辣、刺激性食物,戒烟限酒。多吃富含营养的食物,如新鲜蔬菜、水果,以及牛奶、鸡蛋等。

3.避免危险环境 尽量避免从事高空作业、水上作业、驾驶等危险系数高的工作,以免癫痫发作时发生意外。

4.做好心理保健 保持心情舒畅,避免激动、紧张、焦虑等不良情绪。癫痫患者由于心理压力较大,容易出现自卑、焦虑等不良情绪,不仅影响生活质量,还可能加重病情。患者和家属要重视心理保健,患者要多与家人朋友交流、参加互助组织分享经验,家属要给予患者关心支持,帮助其树立信心,共同应对心理问题,让患者更好地面对疾病。



5.定期复查 患者需要定期去医院复查,以便医生及时了解病情变化,调整治疗方案。

癫痫的预防措施

虽然癫痫的病因很复杂,但还是可以采取一些措施来预防发生。

1.预防脑外伤 在日常生活中,要注意安全,避免头部受伤。如果发生了脑外伤,要及时去医院治疗,避免留下后遗症。

2.治疗脑部疾病 积极治疗脑部疾病,如脑血管病、脑肿瘤、脑炎等,以减少癫痫的发生风险。

3.保持健康的生活方式 合理饮食、适量运动、戒烟限酒、保持心情舒畅,提高身体的免疫力。

4.了解遗传因素 如果家族中有癫痫患者,在生育前可以进行遗传咨询,了解遗传风险,采取相应的预防措施。

总之,癫痫虽然是一种严重的疾病,但并不可怕。只要正确认识癫痫,积极治疗,做好日常生活中的护理和预防工作,癫痫患者也可以像正常人一样工作、学习和生活。