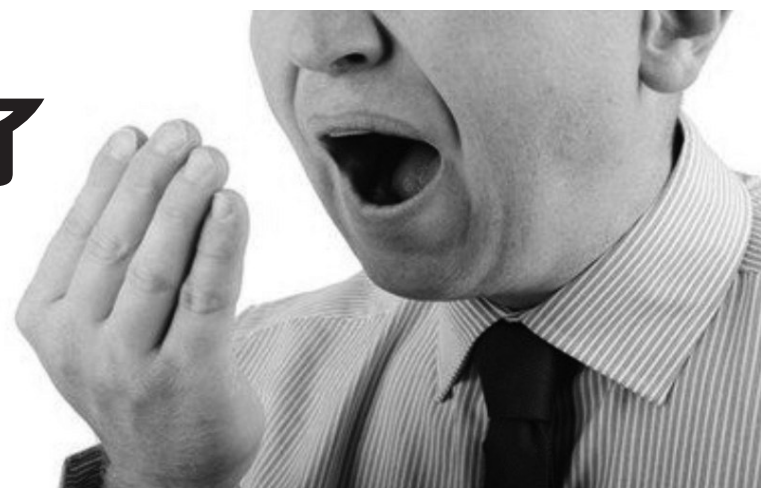


频繁打哈欠 可能是中风了

□ 科普时报特约记者 李颖



进行健康体检，尤其是40岁以上的人群，最好一年一次，如有过病史，则半年一次。

为了让更多的人了解脑卒中中，在义诊活动上，医护人员编排了舞蹈，教会大家识别脑卒中的FAST原则：

F面部（Face）：请患者微笑，观察一侧面部是否没有表情、僵硬或者眼睑、嘴角下垂。

A 上肢（Arm）：请患者将双臂抬高平举，观察一侧手臂是否无力而下垂。

S言语（Speech）：请患者重复一个简单的句子，观察其发音是否清晰、语句是否准确。

T时间（Time）：当出现上述三种情况中的任意一种时，需要立即就医！正确记录发作的时间并告知接诊的医护人员或者急救人员。

专家观点

据临床报告，中风病人有80%在发病前5-10天打哈欠不断。所以打哈欠不断者，不可大意！

“人在疲倦、睡眠不足等情况下打哈欠是正常的。如果没有以上原因存在的情况下，哈欠连天，就要引起警惕了。”首都医科大学宣武医院神经内科副主任宋海庆教授在“医患携手健康久久”大型义诊活动上表示，打哈欠提示您大脑已处于缺血缺氧状态。很多中风发作前特别是缺血性卒中发病前，患者的脑血管可能已由狭窄或其他原因处于血供不足的状态，使得整个脑组织缺血缺氧，这时人就会频繁打哈欠。

有一些轻微的中风虽已发生了，这时人也会频繁打哈欠。

秋冬季是脑卒中的高发季节。“气候变化是诱发脑卒中的重要因素之一，大多数患者都是发生在秋末冬初、气候骤变之时。”宋海庆解释说，这是因为低气温可使体表血管的弹性降低，外周阻力增加，血压升高，进而导致血液浓度增加，促使血液中栓子的形成而发病。

除了频繁打哈欠，还需要注意的是，中老年人一旦出现原因不明困倦嗜睡现象，一定要高度重视，很可能是缺血性中风的先兆。据医学观察，大约有75.2%的人在中风前有嗜睡症状。嗜睡者大多在半年内发生中风。这是出现最早的中风先兆，更有预防意义。

脑卒中俗称“脑中风”，死亡率、致残率、复发率极高，是危害我国居民健康的重大慢性病。时下正值秋末，卒中进入高发期。据介绍，天气逐渐变凉，温差变大，冷空气的刺激会引起人体交感神经的异常兴奋，导致血管的收缩和舒张出现紊乱，影响全身血液循环，进而加重心脏和脑部的负荷，此时，血小板也易于凝集而形成血栓，导致卒中发生。

其实，在现实生活中，很多人容易忽视卒中发生的前兆，比如，头晕、耳鸣、走路不稳；一侧肢体无力、乏力或麻木，走路跑偏；言语不清，口角歪斜，流口水；视物异常，认知异常，记忆力差；睡不醒、意识障碍等。“当出现这些异常

症状时，一定要提高警惕，及时到医院找医生确诊。”宋海庆提醒道，脑卒中的黄金抢救时间为4个小时内，针对病人也并没有特殊的自救措施。因此发病后应当以最快速度选择有资质、有能力进行急性期脑血管病救治的综合医院、脑血管病专科医院，尤其是具备卒中单元治疗的医院。

对于危险因素的控制，特别是将卒中防治措施个体化，实现共性与个性措施的结合，才能达到最佳防治效果。具体措施包括：高血压、糖尿病、心脏病、血脂异常的人群，在医生的指导下合理用药，不随意增减药物；合理膳食，以低盐低脂食物为宜；坚持适量的有氧运动，控制体重；此外，还要定期

全国每年有200万人死于与高血压有关的疾病。而且六成以上的冠心病病人、七成以上脑梗病人、九成脑出血病人都有高血压史。

应对高血压 记住这五点

□ 郭潇潇

我国高血压的患病率逐年增高，目前已接近20%。如果出现不明原因的头晕，就要警惕血压的变化。尤其是中老年人一旦血压升高，血管收缩，血管承受不了压力容易破裂。如果预防措施不当，会引起脑溢血、中风的危险。

如果成年人血压≥140mmHg和（或）90mmHg就是高血压。高血压常见的危险因素就潜伏在我们的日常生活中，包括：高盐饮食、超重或肥胖、长期过量吸烟饮酒、工作压力大、精神紧张、作息不规律等。

然后再完成上述检查。

根据心血管风险等级确定是否服药

根据临床情况不同，患者可以被划分为心血管风险的低危、中危、高危和极高危。所有患者需要立即开始改变不健康的生活方式，如减少钠盐摄入（每日6克盐），减轻体重，不吸烟，不过量饮酒，适当增加活动，规律生活，减轻精神压力，保持心理平衡。

同时高危人群要开始药物治疗，而中危患者可以随访观察3个月，如果血压仍高，要开始药物治疗。

根据血压水平及时调整用药

目前还没有药物能够治愈高血压。一些轻度血压升高的患者也许可以通过生活方式的改变，减轻体重使血压回到正常范围。但是如果血压不能降至正常

范围则需要借助药物的力量，治疗目标是使血压降至目标值以下，从而减少未来心脑血管事件的发生。

通过持续的生活方式改变，服用的降压药剂量和种类可能有所减少，甚至在温度适宜的季节可能暂时停用，但是随着季节更替、情绪波动血压如果常常超过正常上限，药物就要坚持服用。由此可见，日常有规律的监测血压非常重要，这样才能根据血压水平及时调整药物种类及用量。

降压药没有好坏之分

降压药物种类很多，大多数情况要尽量选用一天服用一到两次的长效降压药物，但是这些药物中并没有好药或坏药之分。当然，每个患者的临床情况不同，合并疾病也不同，对药物的反应也有差别，因此在医生的指导下找到

最适合自己的用药种类和方式使降压达标才是最好的。静脉输液未必好于口服药物，除非血压重度升高造成一些危险情况，如脑血管意外、心力衰竭、心绞痛等，需要快速将血压降到相对安全的范围时才使用静脉降压药物，否则高血压的治疗优选口服降压药。

降压药没有耐药情况

降压药没有耐药的学说，血压控制不好要先从生活方式方面寻找原因，比如是不是低盐饮食没有坚持好，气温变化大，居住环境改变，近期情绪波动明显等。如果都没有，要查查是否患有其他新的疾病，忘记按时服药等。这些都可以在医生的指导下检查，找到原因后调整用药，切不可自行停药、换药。

（作者供职于北京协和医院心内科）

求真解惑



胡子会越刮越粗黑？

流言：胡子越刮越粗，越刮越黑。

真相：胡子的多少和粗细是由雄性激素、遗传因素和毛囊的分布情况决定的，而是否刮胡子没有明显的关系。刮胡子后胡须变硬，等胡子长长了，自然就会变粗了。因此，刮胡子越刮越粗实际上是人们的一种错觉，加上人们以讹传讹，胡子会越刮越粗就好像成为“真理”了。

酸性体质引发疾病？

流言：有一种理论认为，不管是容易疲劳、脸上长痘、头疼脑热、失眠多梦，还是高血压、糖尿病、甚至是癌症，都和人的体液偏酸有关，只有身体呈弱碱性才是健康的。如果是酸性体质就多吃菜，少吃肉，把体质改造成碱性。

真相：正常生理状况下，人体有着严格的调控机制，血液的pH值都会被严格限定在7.35—7.45之间，酸中毒和碱中毒都是必须接受专业治疗的严重疾病。短期内的几顿食物不可能改变正常人血液的酸碱度。若长期地、大量地、单一地摄入酸性食物，会造成肾脏长期高强度工作后负担过大，调节酸碱能力下降。目前的研究不认为体液偏酸与癌症发生相关。

微波食物可能致癌？

流言：曾有一篇名为《请立即停止使用微波炉》文章指出，微波炉加热会让食物的分子结构发生改变，产生人体不能识别的新分子，这些奇怪的新分子具有毒性，甚至可能致癌。

真相：中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红指出，微波只是加热食物中的水分子，食物本身并未发生化学变化，不会产生致癌物。质量合格的微波炉都经过了严格的检测和反复实验，其微波泄漏量和所产生的辐射都是在国家规定的标准范围内，正常使用不会对人体造成伤害，更不会通过其加热的食品带来危害。

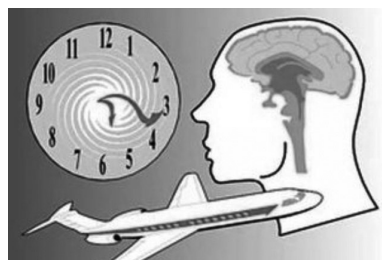


心灵驿站

会更多享受到信心、新知、发展带来的充实和欢乐呢，千万别小瞧了自己的孩子啊！

陪伴孩子成长，需要多给孩子点信心，自己也需要多一点信心和淡定，用科学冷静、阳光灿烂的态度及时明辨是非，在权衡利弊中为孩子的健康成长保驾护航。

安全用药·存药篇



倒时差会导致肠道细菌功能紊乱

美国华盛顿乔治敦大学的专家近日称，倒时差不仅影响睡眠，还影响生活在人体内的细菌。

倒时差会破坏生物钟，即引起让人感到疲劳和困倦的时差综合征。科学家解释说，长期飞行还会引起消化不良或肠道细菌功能紊乱导致的食欲下降。

这其中的原理在于，睡眠和休息的状态与饮食时间表紧密相连，也就是与参与食物消化的细菌活动紧密相连。为了避免一时落差太大，科学家建议飞行时少吃东西多喝水，平稳地调整睡眠时间。

洗澡搓“泥”损伤皮肤角质层

很多人洗澡总喜欢带着搓澡巾死命地搓，看见身上搓下的“泥”就觉得很爽，甚至认为搓到全身像烧熟的大虾，通红通红的才觉得洗干净了。其实大力搓澡这种做法是不对的。

皮肤最外层的部分是角质层，它的主要作用是保护皮下组织，防止皮下组织脱水或遭受感染，并且抵抗化学和外力带给皮肤的伤害。

据统计，每过一小时我们的皮肤就会代谢掉7.6万个角质细胞。这些角质皮屑一部分飘散在空气中，另一部分混合着油脂和汗水“粘”在身上，成为了“泥”。而我们在使劲搓澡时，这道保护层会遭到破坏，导致轻微外伤，从而降低皮肤的抵抗力。虽然眼睛看不见，身体感觉不到，但定植在皮肤表面的细菌微生物却可能乘机侵入，进而引起毛囊炎、疖肿、体癣等皮肤疾病。因此，洗澡只需适当清洁即可。

检测皮肤汗液可分析情感压力

美国斯坦福大学研究人员日前开发出一种可穿戴设备原型，可通过检测皮肤汗液来分析人们的情感压力，帮助医生早期诊断由压力导致的疾病。

发表在美国《科学进展》杂志上的这项研究显示，一种有弹性的可穿戴设备能在数秒内测出人们的压力激素——皮质醇水平，皮质醇能帮助医生判断患者的肾上腺或垂体是否正常，在自然情况下，人体皮质醇水平在一天中有高有低，而压力大时皮质醇分泌会增加。目前皮质醇水平的检测方法需要数天才能拿到结果。

该可穿戴设备共由四层材料组成。与皮肤接触的一层可吸汗，并将汗液聚集在一个储层中。储层是一层纳米多孔膜，汗液中的钠离子或钙离子能穿膜而过，但当皮质醇与纳米多孔膜结合时，皮质醇就会阻碍钠离子或钙离子的通过。第三层由分析装置组成，可测量这些带电离子浓度，从而得知皮质醇水平的高低。此外，设备的防水层可保护设备免受污染。

所有药品避开日光直射

密闭	密封	冷藏	常温
异物进不去	空气进不去	2 8 ℃	10 30 ℃

完整保存：包装 + 说明书

及时清理

分类存放：外用、内用、儿童药

安全放置

注意

健康重点提示

文/任建业（阳泉煤业集团总医院） 图/许海燕（东方草健康说）

陪伴孩子成长 需要更多信心淡定

□ 徐灵敏

陪伴孩子成长，需要平衡掌握关爱的“度”，需要多一点信心和淡定。沟通和理解是医患之间维护健康的心桥，作为儿科医生，围绕孩子的健康问题，还需要关注家长朋友们养育孩子的理念、态度、方式及方法，很多时候需要家长朋友们和孩子之间也修筑一座理解信任、阳光灿烂的桥梁。

很多家长对孩子的关爱和照顾无微不至到令人感动，哪怕是一丝一毫的风险，也能够上升到极为严重的层次，生发出各种各样的联想，既折磨着自己，有时还成为孩子成长中的负担，引起负面的反弹。多年的临床工作中，我感受最深的是患儿女家长的焦虑和恐慌，这种不良情绪常常影响了孩子健康向上的乐观心态，甚至影响了孩子的康复。

其实，我非常理解这些家长，因为我自己作为母亲也有很多因过度关心而焦虑的体验。

记得儿子读中学期间，有一天晚上近10点钟，儿子他爸一进门就问：“儿子给你发短信报平安了吗？”我说：“没呀，今天不是你送他到学校的？”“是呀，但我时间紧，没送他过马路，但我交待让他到学校发短信的；我没收到他的短信，从7点到现在一直在打电话他也不接，他的班主任的电话也打不通！”

大多数的周日下午，都是儿子自己骑自行车或坐公交车回学校的，所以收到儿子发的“到了”俩字已成了每周最踏实的事情，今天没收到，我心里空空的，所以我也开始不间断给儿子打电话，到了晚上11点多钟电话终于接通了！儿子听了我的诉说，得知爸爸急得要骂他，毫不理亏地说：“首先，他就不该那样想，他不知道的时候我过马路无数次，难道都得报平安吗？再者，我上课时是不许带电话的，我刚到寝室，不是故意不接电话啊！”儿子的话逗得我忍俊不住说“厉害，儿子！”

半个小时后又收到儿子的短信：“告诉老爸，让他别生气，下次我一定记得发短信就是了。看来，你们已经习惯我每周的这几次短信了，没有信息就胡思乱想啊！”

现在想来，确实如此。可怜天下父母心，即便是在通讯如此发达的当下，关键时刻的信息还是会不畅通的问题，那背后真正的原因应该主要是情感心理因素吧，不是科技发展、技术进步可以解决的，这也是我们作为儿科医生在面对儿童家长时要面对的一个永恒话题。

作为儿童，在生长发育中不断体验着成长的烦恼，特别是家人永远用照看孩子的眼光看待自己，于是，不断成长、不断成熟、不断证明自己，就是家人相处的美好幸福的过程，也可能是我们东方文化最具魅力的内涵吧！

很多孩子很多时候真的比家长理性、坚强、沉稳多了，如果我们尊重他们的成长，尊重他们增长的力量，那么，是不是