

健脑防中风 收好这十条锦囊

健康提醒

以往人们总认为中风是中老年人的“专利”，而近年来却频频听闻年轻人中招。冬季，历来是心脑血管疾病最易缠身的季节，平日有“三高”困扰的人们，这时尤其需要好好保重了。南方医科大学中西医结合医院针推康复科主任周国平教授提醒说，做好以下基本“路数”，可以避免八成以上的中风悲剧。

如果家里有人不幸中招，康复有什么好招数？该怎么照顾？周国平说，中风病人的康复，闯过5大关，就能达到比较好的效果。

预防：居家健脑这么做

周国平强调，健脑对预防卒中有积极的作用，日常生活中可以通过均衡饮食与增加大脑活动达到效果。以下5方面可以适当多做：

- 多吃蛋、鱼类。**这些食物能提供omega-3脂肪酸、多种氨基酸、卵磷脂之类的神经递质制造所需的原料。相应的，含有大量反式脂肪酸的植物性奶油、马铃薯片、沙拉酱、饼干以及薯条等食物就尽量少吃为妙。
- 多补充健脑食物。**杏仁、核桃、葵花子、糙米、荞麦等都是不错的选择。其中，杏仁补脑的功效最佳。其次核桃中的磷脂，对脑神经也有很好的保健作用。
- 多听音乐。**人的语言、计算、分析等功能，由大脑的左半球负担，而音乐由右半球主管。建议平常多听音乐，可以促进“开发”右半球的功能。
- 适当运动。**通过肢体运动，大脑也学会了控制肌肉的

新技巧，增强了判断距离的能力和保持肢体平衡的技巧，应选择多种运动方式来锻炼大脑。

5. 学习新技能。老人家多学习新事物，跟上年轻人的“潮流”，并不是纯粹寻开心，而是真的能让人显得年轻哟！因为学习就是让你的大脑保持活力的最好方式。学习一门新技能会使大脑更多区域参与活动，头脑中的旧记忆也会发挥积极的作用。

康复：帮患者闯过5大关

周国平介绍，偏瘫、吞咽障碍、语言障碍、认知障碍、血管性痴呆是最常见的脑卒中五大后遗症，对患者而言，后期的康复训练对恢复智力和肢体功能至关重要。能够克服这五大困难，就顺利“通关”了。

第一关：防跌倒

中风康复病人如果再摔一跤可就不是小事了。医院的康复科常会对患者的跌倒风险进行评估，一旦确定为高风险，医生就会提醒患者增强防范意识，呼叫器要放在伸手可及的地方，上轮椅前要将轮椅锁定，下床行走要用助行器、穿防滑鞋等。

等恢复到能够保持坐位平衡的时候，就可以适当做一些功能训练。现在医院的平衡训练器也很“给力”——患者使用它就像玩体感游戏一样，站在一个盘子上，电脑显示屏有光标，如果感应到病人身子往左偏，光标就会左移，往右偏则光标右移。病人可以努力让光标保持在屏幕中央，进而保持平衡，锻炼下肢肌肉力量。

第二关：恢复语言

周国平说，很多中风患者存在语言功能障碍，要么是失语，组织语言形成表达有困难，要么是发音有困难，说话含糊不清、口角歪斜流口水。但有些患者理解别人的话、读报纸、看电视、写字等却没有问题。

这时家人可以鼓励他们读报纸，把字念出来。平时多和患者交流、说话。可以买一些小学生的识字卡片、图片或实物，让患者指认，内容以患者接触较多的日常生活用品为宜。后期可以增加训练难度，发出一些口头指令，让患者执

行，比如翻书等。

发音有障碍的，要重点训练口、舌、舌发音器官的肌肉运动，比如张口闭口、舌头上下左右运动、伸舌、卷舌、舌头转动、鼓腮吹气等。

第三关：强血管

中风会对心脑血管造成一系列打击，患者容易出现各类心肺功能障碍。周国平建议，血管康复越早开展越好。

中风后如果长期卧床或静坐，发生深静脉血栓的几率很高，这不仅会大大增加中风再发的风险，还可能引起心肺功能衰竭。患者应尽可能早下床，不要总是躺在床上。若肢体不能自主运动，可在康复治疗师帮助下活动肢体关节，慢慢重新“学走路”。步态走稳、走对后，患者最好每天主动步行一定距离（如50步/天）。不过，不主张患者进行大幅度运动，比如跑步等无氧运动。

第四关：保认知

周国平说，临床上约30%—40%的中风患者有认知障碍。医生会先评估患者的定向力、注意力、计算力、远期及近期记忆力等认知能力，然后有针对性地进行处理。

总的来说，存在认知功能障碍的患者，康复过程需要有耐心，像教小学生一样，从最简单的算术题开始恢复计算力；从最基础的看图识字开始增强认知能力。定向力的练习和视觉记忆的测定，可做地图作业、彩色积木块排列、物品分类、数字的排列、问题处理等。

一般来说，认知康复的强度可以说需要达到孩子上学的强度了：每天至少6小时，每周至少6天，连续6个月。如果感觉疲劳，也不要过于坚持，可适当降低强度。

第五关：调情绪

据统计，40%—70%中风的人会有焦虑、抑郁等问题。如果不去做力所能及的事情，患者会产生无用感，心态消极，人也变得懒惰、不爱说话、抑郁等。家人需要经常鼓励患者，给予包容和爱，帮助患者解决心理和情绪问题。

(周洁莹 吴佳仪)

护肤品太香 留神致病

为了让香味更浓烈持久，有些沐浴液、香水、护肤品等日化产品里添加了一种叫做“邻苯二甲酸酯”的环境激素。台湾林口长庚医院临床毒物科护理师谭敬慈在台湾《康健》杂志撰文表示，这种激素可能经由皮肤吸收，长期使用导致小剂量慢性累积，可能影响儿童的生殖器官发育，造成儿童过敏，影响成人代谢引发肥胖，甚至导致乳腺癌、子宫内膜癌等癌症。

所以，购买护肤品、清洁用品时，首先要看看是否有香味，最好挑选无香型的。如果香味太浓烈，使用时应打开门窗或排气扇。习惯上有香味的人，也可以选择香味较淡的用品，相对安全一些。现在市面上有许多标榜使用天然香气的护肤品，如果香味太重或使用后味道久久不散，还是建议更换。谭敬慈提醒大家，不要一味追求香味，只要干净，就不需用香味掩盖臭味。

另外，冬天气候干燥，不少人会在洗完澡后涂上香喷喷的乳液来保湿。如果乳液味道太香，最好不要在刚洗完澡、皮肤还温热的时候使用。台湾亚洲大学保健营养生技学系讲师张丽卿表示，洗完热水澡后，毛孔都是张开的，这个时候擦乳液的吸收效果最好。味道太香的乳液通常添加了较多香精，在皮肤吸收乳液中滋润成分的同时，香精也一齐进入体内，可能导致皮肤过敏或刺激等不适。

(郭五陵)

维生素D越充足 人的精力越充沛

美国弗吉尼亚联邦大学的科学家近日发现，人体内的维生素D可以帮助人们产生充沛的精力。

研究人员分析了美国全国健康调查项目中近2000名20—49岁的成年人信息，采集参与者血液样本，并分析其血液中的维生素D含量。随后，参与者在跑步机上进行一系列运动测试，以测量身体最大摄氧量。这个数值越高，表明参与者的体能越强。体能指参与者拥有充足精力从事日常工作、学习，而不感到疲劳，同时还有余力享受休闲活动乐趣，并能够应对突发状况的能力。

研究人员根据血液中维生素D含量将参与者分为5组。含量最高组的最大摄氧量比最低组高出约3个单位。在考虑了可能影响心肺健康的其他因素（如年龄、性别、种族、体重指数、吸烟史、高血压和糖尿病史等）之后，这种关联性依然存在。

研究人员指出，维生素D受体存在于人体许多细胞中，其中包括心肌细胞。维生素D与这些细胞的结合有助细胞内肌肉蛋白质的合成和能量的生成，从而提高体能，提升精力。

(萧忠彦)

治胸闷心病方

饭后)温服。

每周一方

【功能】益气活血，化痰止痛。

【处方】瓜蒌10g，三七7.5g(捣碎)，黄芪25g，丹参20g，薤白10g，降香15g，柏子仁10g。

【制用】每日一剂。水煎3次，分3次(早饭后，午、晚

【主治】胸膈气短，或有憋气感，心慌心跳，或胸痛彻背，或有大汗。

【禁忌】忌食辛、腥、油腻之品。

(白城市中医药老科协:王文卿)

不同季节如何护理皮肤

皮肤作为人体最外在的表现，其润滑粗糙时时反映着人体健康情况，也同样影响着人们的爱美之心。一年四季，大自然的万物随着四季的变更而变化。中医有“春夏养阳，秋冬养阴”“四时应五脏”之说，表明人体在不同季节有着不同的变化，人的皮肤同样也随四季的变化而有微妙的变化，故适时护理皮肤十分重要。

春季候肝多风，由寒渐暖，万物复苏，中医认为“风胜则痒”，春季容易出现多种痒痒性、过敏性的皮肤病。所以春季皮肤护理应当：1.适当外出，多吸收新鲜空气，排出体内浊气，增强皮肤的适用性。但“风胜则虫动”，所以外出时应避免蚊虫的叮咬。2.可以在食物中适

当加入葱、姜等微辛的食物，以宣通阳气，顾护皮肤。3.时常润泽皮肤，使用一些水包油的护肤品。

夏季候心多热，火热上蒸津液而人体出现多汗、怕热，且火热容易损伤皮肤，而出现皮肤油腻、发烫，易生疔疮、疖肿等，严重影响皮肤的外观及功能。所以夏季护肤应当：1.时常用温水清洁皮肤(忌用冷水，避免堵塞毛孔导致汗液排出不畅出现疔疮、疖肿等)，保持皮肤的清爽。2.避免阳光的暴晒，防止以外热助内热导致火热更旺，所以外出时应戴太阳帽和太阳镜。3.可适时服用清热解暑的食物或中药，如薄荷、银花露，也可试试八宝粥(生薏苡仁、芡实、莲子、山药、白扁豆、赤小豆、大枣、粳米)。

秋季候肺多燥，“燥胜则干”，秋季皮肤多干燥、脱屑，缺乏润泽，毛发容易脱落等。所以秋季护肤应当：1.减少沐浴次数，增加皮肤保湿护理，可使用油包水类护肤品。2.可增加新鲜水果与蔬菜的摄入以“养阴防燥”。如古人常言“朝盐水，晚蜜汤”，也就是白天多喝点盐开水，晚上喝点蜂蜜水以养阴润燥，也可以常吃百合养阴润肺。3.减少外出活动以顺应秋季肃降之性。

冬季候肾多寒，此季万物封藏，毛细血管亦收缩，油脂分泌减少，皮肤容易出现干燥皴裂，表面苍白无光泽，容易出现冻疮、乏脂性湿疹等疾病。所以冬季护肤应当：1.减少外出，增加室内湿度，平时可多喝温水，使内外环境水分相对饱和，避免皮肤干燥。2.可以适量饮酒散寒以促进血液循环，使毛孔微开，皮肤润泽。3.可进行皮肤按摩并使用油性化妆品。4.因为候主肾多寒，所以饮食方面可适当食用辛温的食物，如羊肉、兔肉、木耳、芝麻等。

(郭静)



目前国外开展艾滋病病毒(HIV)抗体实名检测的情况怎样?

预防艾滋 关爱健康

是其他卫生服务机构，提供检测的工作人员知道受检者的真实身份及一些相关的个人资料，如性别、年龄、住址、出生地等。一些地区还视情况收集受检者高危行为等相关资料。如果检测结果为阳性，工作人员须依法将感染信息上报并将检测结果记录在被检者的健康档案中。

(待续)

(据中国疾控中心性艾中心)

目前，一些国家如美国、加拿大、英国及欧盟多数国家等都开展了艾滋病病毒(HIV)实名检测工作。以加拿大为例，开展HIV实名检测的机构可以是医疗机构，也可以

《居民健康档案管理服务规范》问答(四)

11. 在“健康指导”栏目中，“纳入慢性病患者健康管理”项的填写，如果是一般老年人和结核病患者，是否需要填写?

查如果为一侧耳朵有问题，应如何填写?

答：健康体检中，视力、口腔、听力和运动功能检查均属于初筛检查。如发现一侧听力不好，应填写“2听不清或无法听见”，建议进一步检查。

答：目前健康体检表主要用于老年人、高血压、2型糖尿病患者和严重精神障碍患者的年度健康体检，对一般居民的健康检查可参考使用。体检后，在“健康指导”栏目中，“纳入慢性病患者健康管理”项的填写，如果是一般老年人和结核病患者，是否需要填写?

13. 健康体检表中的“血压”项分左右侧，老年人体检是否需要测量双侧血压?

答：目前，对老年人进行健康体检时，按照健康体检表要求，需要测量双侧血压。今后如有新的权威性的明确要求，可遵照执行。(待续)

白城市卫生计生委
白城日报社 主办

冬季气温降低空气干燥 宝宝如何预防传染性疾病

冬季气温降低，空气干燥，病毒和细菌会乘虚而入，侵袭宝宝尚未发育成熟的呼吸道，加上宝宝们的身体的抵抗力比成年人弱，稍不注意就容易生病。而且，冬季各种传染病也容易流行，像手足口病、流行性感冒、流行性腮腺炎、水痘、麻疹、诺如病毒等常发生。那么，冬季如何预防传染性疾病呢?

儿童生病多为病毒感染

延安大学咸阳医院儿科副主任、副主任医师马立显表示，每年入冬后，随着气温降低以及大风天气，病毒性的呼吸道感染类疾病患儿开始增多。而造成呼吸道感染的病毒包括呼吸道合胞病毒、腺病毒、流感病毒、甲流、乙流等。

同时，支原体、衣原体这种比病毒大、比细菌小的微生物感染的疾病，在一年四季中呈交替流行，虽然也有流行高峰，但规律性没有病毒感染强。也就是说，病毒性感染和季节性明显有关，但每年也有特殊情况。就今年来看，即使入冬后，轮状病毒感染，也就是秋季腹泻的患儿仍然较多。

天气原因导致疾病高发

冬季高发的儿童呼吸道疾病和气候特征有关。冬季病原毒力比较强，再加上因为寒冷，家中不经常开窗通风，室内空气流通度不够，所以病原容易聚集，引发呼吸道感染病。同时，冬天气候干燥、湿度低是对呼吸道黏膜健康不利的因素。

在冬季如何尽量避免传染性疾病的发生呢?马立显副主任表示，首先要防止感冒受凉，目前已经开始供暖，室内外的温差比较大，家长要注意避免孩子因添减衣物不及时、忽冷忽热而受凉。同时，冬季要限制孩子在室外活动的空间，不要半天甚至一整天、长时间地待在户外，因为冷空气会进入呼吸道形成刺激。

此外，要注意少到人多拥挤的地方。尤其是在流行病多发季节，避免过度就诊，在医院造成交叉感染，使病情更复杂。家长可以使用一些互联网的医疗措施，包括网上咨询、电话咨询等，减少不必要的就诊次数。

整体状态确定是否就医

家长可以根据孩子病情，来判断是否需要就医。马



立显副主任说，首先，要注意流行病学情况，比如说近期是否去过流行病发生的地方。同时，也要看孩子精神、脸色等整体情况，状况不好要及时就诊。此外，如果是犬吠样的咳嗽，或者嗓子嘶哑，有吸气性的喉鸣或气道梗阻的症状，都需要及时就诊。

冬季高发呼吸道的治疗，主要是保证充分的休息，给予足够的液体摄入，常用一些口服药和雾化吸入，酌情应用静脉输液。其中，感染合并有气道高反应的，也就是气道敏感的，当前较多地采用雾化治疗，但要注意不要让孩子过分频繁或长时间地待在拥挤的雾化治疗室。

(王凡)