

这场访谈干货满满

脑健康不仅指脑结构和脑功能的正常,更包含了人们的社会适应能力。据了解,脑卒中和老年痴呆是目前主要的脑部疾病,其中脑卒中已成为我国致死致残的首要病因,另外我国已成为全球认知障碍患者人数最多的国家。近日,无锡市中医医院脑病科的三位专家走进直播间给大家分享脑健康的相关知识,让我们一起学习如何对疾病早期发现、提前预防,并尽早进行医疗干预,以降低患病率和减轻疾病对脑功能的损害。

脑卒中预警信号不容忽视

“一过性症状虽短暂,却可能是脑卒中的预警信号,不容忽视。”无锡市中医医院脑病科主任中医师王国华介绍,这些症状如偏侧肢体麻木、瘫痪、言语不清或面瘫等,均与脑卒中症状相似,但会在短时间内恢复。他提醒,一旦出现,即便症状自行缓解,也应高度警惕,尽早就医。另外,除了合理的运动、饮食外,中老年等高危人群还要定期监测血压、血糖、血脂以及同型半胱氨酸等关键指标。必要时,通过心电图、颈动脉超声等检测手段,全面了解心脏及血管状况,以便及时干预。

“有些人服用安宫牛黄丸来预防

中风,这是不可取的。”王国华提醒,安宫牛黄丸作为治疗急性卒中后神志昏迷的名药,并不适用于中风预防,盲目服用可能损害健康。中医在中风治疗与康复方面独具特色,中医院龙砂医学流派治疗结合五运六气、以人为本,因地因时开方开药,并辅以针灸、穴位贴敷、按摩、中药熏洗等,为患者提供个性化治疗方案。

中药治疗老年痴呆的新探索

无锡市中医医院脑病科主任、卒中救治中心主任、主任中医师赵义纯介绍,老年痴呆的核心在于脑细胞异常早衰,导致记忆力、计算力、认知功能等多方面的脑功能减退。中药在治疗老年痴呆方面展现出独特优势,尤其针对老年病中常见的肝肾不足、痰瘀阻络等现象,治疗策略侧重于补肾、活血化瘀、祛毒,同时辅以醒脑开窍的针灸、穴位贴敷、按摩等措施。

访谈中,赵义纯还透露一个好消息。他们正与中国中医科学院望京医院团队合作,旨在通过古方研究,为老年痴呆患者提供有效治疗,已筛选出如人参、黄连、冰片等对改善虚损痰毒状态有益的中药。目前,该课题正积极推进,为55~85岁的轻中度老年痴呆患者提供免费检查和治疗机会,包括半年



的中药颗粒剂治疗,为患者带来福音。

帕金森病要警惕非运动症状

“部分患者直至手抖、步伐减缓、面部表情僵化等明显症状显现时才就医,方知罹患帕金森病。实际上,在运动症状出现之前,一些非运动症状或已悄然出现,需加倍留意。”无锡市中医医院脑病科副主任医师俞雷指出,帕金森病作为一种慢性病症,其治疗策略涵盖多种症状的综合管理。除了补充左旋多巴,中医还关注于非运动症状的改善,如便秘、失眠、

焦虑抑郁等,通过精心调配的中药方剂及穴位按摩、贴敷、针灸等外治手段,为患者提供多元化治疗方案。

俞雷医师还强调,通过调整生活方式,我们可以有效预防和降低罹患帕金森病的风险。在饮食上借鉴地中海式饮食模式,以新鲜蔬菜水果为核心,减少红肉(如猪肉、牛肉)的摄入量,并保持充足的水分补给。平时保证适度的运动,诸如乒乓球等能锻炼手协调能力的运动,以及舞蹈、瑜伽,特别是中医推崇的太极拳,均被证实对延缓帕金森病的发生发展具有积极作用。(王菁)



近日,羊山镇卫生院医务科科长顾英姿喜获第三届基层医疗卫生“苔花奖”2024年度家庭医生签约服务模范人物称号。她扎根基层33载,勤勉务实,熟练掌握基层常见病、多发病诊治,积极参与医疗质量管理、家庭医生签约,领建特色专科,建立家庭病床,是社区百姓信赖的身边“健康管家”。

(朱凤娟 摄)

警惕儿童中暑 从六方面做好预防

当前,北京、河北等地遭遇持续高温天气。国家疾控局发布健康提示,提醒儿童中暑非小事,家长们要了解预防儿童中暑、识别中暑症状以及怎样照顾中暑孩子的知识。

北京儿童医院主任医师王荃表示,儿童、孕产妇、老年人、慢性基础性疾病患者以及户外作业人员等人群,更容易发生中暑,需格外加强自身健康防护。尤其是儿童的身体和成人有所不同,他们新陈代谢快、汗腺发育尚不成熟、体温调节中枢还在发育中,因此更容易中暑。

如何预防儿童中暑?根据健康提示,要关注六大方面,包括合理安排户外活动和地点,高温、高湿天气时,应在凉爽室内活动;穿着轻薄、宽松、浅色、透气的衣服,及时更换被汗浸湿的衣物;保证孩子喝足够的水,以水或电解质饮料为适宜饮品;多吃清淡易消化的食物;保证孩子有充足的休息时间;目前医学上没有公认的药物可预防中暑,家长们不要给孩子服用“防暑药”。

怎样照顾中暑的孩子?健康提示明确,如果发现儿童有中暑症状,应采取“一搬、二降、三补、四转”的原则进行处置:

搬运即迅速让孩子脱离高温、高湿、封闭及阳光暴晒的环境,将孩子转移至阴凉通风的地方;降温是中暑急救时最重要的措施,在发现中暑30分钟内应尽快将体温降至40摄氏度以下,降温方法包括脱掉衣物、温水擦浴全身、用风扇或空调增加散热等;儿童中暑常伴有脱水及电解质紊乱,应少量、多次地给孩子喝一些常温水或电解质饮料;对于重型中暑者,尤其是伴有高热、意识不清、抽搐等神经系统症状的儿童,应立即送到就近医院就诊。(人民日报)

快速减肥有可能导致“臭氧脸”

近些年来,司美格鲁肽(用于治疗成年2型糖尿病患者的药物,它也有减肥功效)之类的抑制食欲的药物被不少人推崇。然而,它也有不可忽视的副作用。

其中一个副作用就是“臭氧脸”,这种现象正在好莱坞蔓延。“臭氧脸”是快速减肥或者药物减肥的后遗症,虽然服药者可以快速瘦下来,但如果不是健康的瘦身,就会边瘦边显老,表现为脸颊好像被挖空了,眼睛凹陷,面部有多余的皮肤。

“臭氧脸”也称为“诺和泰脸”,这个词最初由美国著名美容皮肤科医生保罗·贾洛德·弗兰克提出,它用来形容一种使用司美格鲁肽皮下注射制剂导致快速减重而面部脂肪减少,使面部皮肤下垂、憔悴的状况,而且似乎非常普遍,严重者需要做手术对面部进行提拉。

司美格鲁肽属于一种名为胰高血糖素样肽-1(GLP-1)受体激动剂的药物,它通过模拟体内的一种天然激素来平衡血糖和抑制食欲。这种注射药物最初是用来治疗糖尿病的,但现在也被当做一种处方的减肥药。

当人们快速减轻了大量体重时,太阳穴、脸颊、眼睛、下巴的轮廓和嘴部周围多余的皮肤就会松弛下垂和起皱纹。根据个人的饮食质量和饮水量,随着油脂的下降,他们的皮肤会变得更暗、更干、更皱。更重要的是,使用GLP-1受体激动剂,无论是否减少了体重,都会造成用药者的嘴唇、脸颊和下巴的大小发生变化。美国克利夫兰诊所的整形外科科学家发现,体重大量减轻的患者的面部通常看起来比别人老5年左右,然而,关于这种药物如何影响

非糖尿病患者的研究仍处于起步阶段。

目前,尚不清楚“臭氧脸”到底是这种药物的一种新的副作用,还是体重减轻的自然后果,类似于减肥手术后可能发生的情况。美国洛基维斯塔大学的骨科医学家发现,没有科学证据表明GLP-1受体激动剂专门靶向面部脂肪,临床试验尚未测量这种副作用的发生和程度,这也意味着我们不知道这种现象有多常见。

一些专家认为这个术语具有贬损性、误导性,让患者不敢服用有利于他们健康的药物,即使没考虑减重。内分泌学家认为,面容的改变不应让患者担忧使用这类药物。如果患者采用均衡的饮食方案,并严格控制减肥的进度,就能限制这种面部变化的发生。(人民网健康)