

35岁“麻辣烫青年”突发脑出血

专家提醒：高血压病人更应注意低盐饮食

本报讯(YMG全媒体记者 林媛 通讯员 栾秀玲 摄影报道) 颅脑出血量35ml、血压213/100mmHg……日前，一名长期酷爱“麻辣烫”的35岁女子王阳(化名)因高血压突发脑出血，右侧肢体活动不灵6小时后才就医，所幸经烟台山医院北院神经外科紧急救治，最终康复出院，没有遗留任何肢体运动障碍。



入院时，王阳右侧肢体活动不灵已达6小时。经颅脑CT检查显示：颅脑左侧顶枕叶可见片状高密度影，量约35ml，局部可见低密度水肿带。王阳入院时，血压为213/100mmHg。家人告诉医生，王阳既往有高血压病史，平日特别喜欢吃麻辣烫等高盐食品。

在完善相关检查后，北院神经外科主任夏广文为患者实

施了方体定向微创颅内血肿穿刺引流术。夏广文告诉记者：“颅脑顶叶与肢体的运动紧密相关，轻微损伤即可导致肢体瘫痪加重。由于术前定位精确，术中未造成二次损伤，血肿的清除效果非常理想。”由于患者术前血压高且控制不理想，术后医护人员多次为患者调整

降压方案。在精心治疗下，王阳康复出院，未遗留肢体运动障碍，血压控制良好。

“对于高血压引起的脑出血，常见的手术方式有开颅血肿清除、神经内镜辅助下血肿清除、微创颅内血肿清除术。”夏广文说，前两种手术方式的优点是可以在直视下清除血

肿，缺点是创伤大、花费高。微创颅内血肿清除术则具有创伤小、花费低、康复快等优点，烟台山医院神经外科开展微创颅内血肿清除术已有10多年，具有丰富的临床经验。

“近年来，高血压脑出血呈现年轻化趋势。我们医院接诊的患者年龄最小的只有31岁。”夏广文说，高血压脑出血具有较高的盐敏感度。一般人群的盐敏感度为15%-42%，高血压人群的盐敏感度为50%-60%，有高血压家族史的高血压患者的盐敏感度为65%。最新研究指出，我国高血压患者平均盐摄入量9.3克/天，随着钠盐摄入的增加，血压和身体质量指数明显增高。许多青年人喜欢的麻辣烫等食物中含有较多的盐分，应限制食用。

这5个习惯最耗气血

边吃饭边追剧、躺在床上刷短视频、熬夜不想睡……一些不经意的习惯却在俯仰之间损耗气血的运行。下面5个最耗气血的习惯，希望你一个也没有。

1.边吃饭边追剧。很多人在吃饭的时候也机不离手，看着综艺或剧集，感觉碗里的饭都更香了，还美其名曰“电子榨菜”。其实这是一种非常不好的习惯。一心二用，加重了脾胃的运转负担，容易出现消化不良的症状。脾胃是气血生化之源，脾胃虚弱自然会导致气血不足。

2.长时间保持一个姿势。这种习惯损耗身体机能，影响血液循环，会导致气血运行不畅。

3.过度沉迷于短视频。“五脏六腑之精气，皆上注于目”“久视者必劳心，故伤血”。过度使用眼睛导致耗散更多的气血滋养。

4.反复思考回想某件事。中医认为思虑过度可能会损伤脾胃、心脏、肝脏的生理功能。肝脏具有藏血功能，反复在事情上计较、忧虑和懊悔会消耗气血。

5.长时间熬夜。睡眠质量影响肝脏的排毒功能，睡眠不好会影响肝脏的修复和再生能力，导致肝脏功能异常。如果长期熬夜，血液无法得到有效净化，会导致气血亏损。

据央视

我国约有4570万成人哮喘患者

冬季高发，专家支招如何安然过冬

近期，我国低温寒潮预警频发，由于空气湿度减小、过敏原增多、早晚温差变大，冬季成为哮喘病高发期。

哮喘患者如何安然过冬？专家说，对于哮喘患者而言，除自身日常采取防护措施外，接受规范化治疗也很重要。



规范化治疗

注意保暖

保持室内空气流通

患病率随年龄增长而增加

哮喘是影响我国大众健康的主要慢性病之一。一项流行病学调查数据显示，我国约有4570万成人哮喘患者，且哮喘的患病率随年龄增长而增加。

首都医科大学附属北京朝阳医院呼吸与危重症医学科主任医师黄克武表示，我国哮喘患病率正逐年上升。同时，其中55%至70%的哮喘患

者处于控制不佳状态，影响其日间活动，造成呼吸困难、夜间憋醒、需使用急救药物，疾病负担严重。

“针对这一现状，我们需要推动患者的精准化、规范化诊疗，帮助患者改善症状与疾病控制水平、降低未来急性发作风险，进一步缓解我国患者的疾病负担。”黄克武说。

随着对哮喘研究的不断深入，其背后的炎症机制也逐步浮出水面。研究发现，2型炎症和哮喘发生发展表现关联密切。自2019年起，全球哮喘防治倡议(GINA)指南便以2型炎症对哮喘进行分类，分为2型和非2型哮喘，2型炎症也成为哮喘患者用药与疾病管理的重要参考。

“对于2型哮喘患者来说，天气冷和空气污染等是疾病的诱发因素，而背后更深层的发病机制可能是2型炎症居多。”上海交通大学医学院附属第一人民医院呼吸与危重症医学科主任张旻说，在选用治疗方案时，也需要从根源出发，开展对因治疗，才能更好地控制哮喘发作。

据新华社

患者应提高认知重视防护

如今，临床上用于治疗哮喘的有糖皮质激素和β2受体激动剂等多种药物。一些新型疗法近年来也陆续被应用到哮喘患者的治疗中，促进患者长期有效控制疾病。

“目前，临床上可以通过血常规或在有条件的情况下采用FeNO(呼出气一氧化氮)等检测手段，来进行识别患者是否属于2型哮喘。”张旻表示。

中日友好医院呼吸与危重症医学科主任医师苏楠表示：

“在治疗方案的选择上，建议哮喘患者根据个体不同的疾病情况，在医生指导下选择相应的治疗药物。如果2型哮喘的患者在应用吸入激素等基础治疗方案后，症状依旧得不到控制，需针对2型炎症病因进行个体化治疗。”

苏楠提醒，除了坚持长期规范化治疗，哮喘患者自身也应提高对哮喘疾病的认知，重视防护。在冬季，一方面要注意保暖，防止冷空气刺激气

管，同时注意避免感染流感等呼吸道疾病；另一方面也需要保持室内空气流通，减少灰

尘、烟雾、花粉等过敏原的接触，从而保持良好的健康状态，安然过冬。



这3种喝粥方式快改一改

1.喝特别烫的粥。经常食用特别烫的食物会存在健康隐患。65℃或者65℃以上的食物会增加患食管癌的风险。过烫的食物进入食管后，会对食管黏膜造成物理性损伤。黏膜损伤后，胃酸反流会对损伤部位产生刺激。反复损伤容易导致细胞癌变，患食管癌的风险就会增加。

当然，不是喝一次热粥就会患癌，但从健康角度考虑，还是建议你养成良好的饮食习惯。

2.常用咸菜配粥。咸菜中的盐含量通常都比较高，长期盐摄入超标，可能会诱发高血压、损害胃黏膜、加重心脏负荷。另外，咸菜等腌制食品在发酵过程中容易生成亚硝酸盐。亚硝酸盐进入人体后可能会转化成致癌物亚硝胺，增加胃癌、肠癌等肿瘤的患病风险。

成年人每次的咸菜食用量以30克左右为宜，一周内最好不要超过3次。喝粥时可以搭配一些新鲜的蔬菜、肉类，让营养更均衡、丰富。

3.杂粮种类过多的粥。相对于营养比较单一的白粥，有的人喜欢用很多种杂粮一起煮粥，觉得一次能吃到很多种粗杂粮，营养丰富又健康。其实，每种食物要想发挥其作用，都要达到一定的食用量。添加的杂粮种类太多，每个种类的数量必定减少，达不到想要的效果。一般来说，每次选择1-2种粗杂粮和小米一起煮比较好。

本报综合