

# 年纪轻轻也中风？中风的“危险信号”你知道吗？

中风在这里是指脑中风，也就是急性脑血管病。因其发病大多数比较急骤，故又称“脑血管意外”，还常叫作“脑卒中”。凡因脑血管阻塞或破裂引起的脑血液循环障碍和脑组织机能或结构损害的疾病都可以称为中风。所以，中风大致可以分为两大类，即缺血性中风和出血性中风，在这里一般指的是脑动脉系统的缺血或出血。

**病情表现：**突然昏仆、半身不遂、肢体麻木、舌蹇不语、口舌歪斜、偏身麻木等。

**特点：**起病急、变化快。不论是哪种类型的中风，都会造成不同范围、不同程度的脑组织损害，因而产生多种多样的神经-精神症状，严重的还会危及生命，治愈后很多病人留有后遗症。因此，中风是危害人类健康的大敌。

## 年轻人为什么会中风？

中风的发病原因与高血压、高血脂、糖尿病、肥胖症等息息相关，此外，饮食和情绪等因素也会导致中风。我们通常认为中风是“老年病”，然而近年来中风越来越年轻化。据统计35岁以下人群发生中风占总数的9.77%，这意味着，90后有可能患中风，它也不再是“老年病”了。为什么年轻人也会“中招”呢？

**1、过度劳累**  
过劳和熬夜是目前90后中风的两大最直接的导火索。如今90后成为职场上的主力军，“工作996，生病ICU”已是常态。随之而

来的是激素分泌紊乱，血压和心率波动，导致90后过早地患上各种心血管疾病。再加上长期吃外卖，摄入高油高脂高糖高盐，同样会增加中风风险。

**2、缺乏运动**  
90后连吃饭都是点外卖，更何谈运动。通常一坐就是一整天，这会大大增加血栓风险，而血栓是导致中风的重要因素。数据显示，久坐90分钟会使膝关节血液循环降低50%，使静脉血栓风险增加10%。此外，跷二郎腿也会增加血栓风险。

**3、情绪波动**  
情绪的强烈起伏往往容易突发心脑血管意外事件。

## 《中风前兆要注意》

中风固然可怕，但发病之前也不会毫无征兆，学会辨识这些中风的征兆非常重要。

- 1. 哈欠不断**  
对于心脑血管疾病的慢性病患者来说，如没有其他因素影响，出现哈欠不断的情况，属于明显的病态反应。一般在中风发作前1周左右会出现不分时间地点，频繁出现打哈欠的情况。
- 2. 视觉变化**  
突发的视物模糊，重影以及明显的视力下降。
- 3. 肢体感觉变化**  
肢体麻木，口唇、面部舌头灵敏度下降，耳鸣以及听力下降。
- 4. 语言变化**  
语言表达困难，口吃，或不能理解他人语言。

**5. 肢体麻木**  
身体无力，协调性下降，活动不灵。

**6. 头痛**  
突然发作的剧烈疼痛，跟平时的头痛有明显的区别。

**7. 情绪反常**  
性格、语气和行为的突然反常。

当出现中风前兆时要及时就医检查，遇到突发情况要立即呼救120，如果不能判断患者是否中风发作，可以先帮助患者保持呼吸通畅，解开衣物，同时自己不要过于紧张和哭喊，避免给患者造成压力，另外还要注意不要擅自给患者用药喂水。

## 《预防中风看这里》

说了那么多的病理、原因，其实想远离中风最主要还是预防。生活中，我们只要稍作改变，就会离健康近一些，离疾病远一些。

- 1. 消除中风的诱因**  
如情绪波动、过度疲劳、用力过猛等。要注意心理预防，保持精神愉快，情绪稳定。提倡健康的生活方式，规律的生活作息，保持大便通畅，避免因用力排便而使血压急剧升高，引发脑血管病。
- 2. 饮食结构合理**  
以低盐、低脂肪、低胆固醇为宜，适当多食豆制品、蔬菜和水果，多吃香蕉、柑橘、芹菜、菠菜、柚子、甘薯、胡椒和辣椒。调查发现，经常食用橄榄油的人，中风的风险比

不食用橄榄油的人低41%，虽然它也是油类，但其中含有的多数是不饱和脂肪酸。当人们选择橄榄油时，他们会减少食用高饱和脂肪含量的其他食用油。许多医学研究表明饱和脂肪与心血管疾病和中风有关。

**3. 户外活动注意**  
应逐步适应环境温度，室内空调温度不宜过高，避免从较高温度的环境突然转移到温度较低的室外（特别是老年人），外出注意保暖。有过中风史的患者还要注意走路多加小心，防止跌倒；此外，日常生活起床、低头系鞋带等动作要缓慢；洗澡时间不宜过长等。

## 吹空调“图”凉快小心患上“热中风”

天气较热的时候，人体会大量排汗，容易导致“脱水”，“脱水”会使血容量减少、血液黏稠，进而减缓血液循环的速度，增加患上中风的概率。另外，有些人为了贪图“一时凉快”，喜欢在大汗淋漓的时候“吹”空调，但这样做很容易引发中风。

当周围温度较高的时候，人的血管扩张能力更强，血流量也更大，此时如果突然进入一个较冷的环境

中，血管会急速收缩，流速也会降低。于是，原来存在于血管中的一些血栓便更有可能沉积在血管壁上，造成血管阻塞，引发中风。

◎预防“热中风”向大家提以下5个建议：

- 1. 温度别极端。**不要将空调温度调得太低，出门前要提前10分钟把空调关掉，等身体适应外界温度后再出去。
- 2. 饮食加点苦。**可以适当多吃点苦味食物，比如苦瓜等，这样做有助于利尿祛湿、消炎退热。
- 3. 不渴也喝水。**尤其是对于“三高”（高血压、高血脂、高血糖）患者来说，一定要注意补充水分，即使不渴也应该经常喝水。
- 4. 天热少出门。**老年人在天气炎热的时候应该尽量少出门，在进行户外活动的时候要尽量选择阴凉的地方。
- 5. 外出要打伞。**老年人在外出的时候最好有家人陪伴，并提前准备好遮阳伞、帽子、扇子等物品。



# 生活中11个错误卫生习惯，你中招了吗？

**1、白纸包食物**  
为了白纸的白，许多厂家在生产过程中使用漂白剂。漂白剂在与食品接触后，会产生一系列化学反应，产生有害物质，极易对食品造成污染。

**2、卫生纸擦拭餐具、水果**  
国家检测部门抽查结果表明，许多种类的卫生纸都未经消毒或消毒不彻底，上面含有大量的细菌，很容易附着在擦拭的物体上。只有经过严格消毒处理的高级餐巾纸才符合卫生标准。

**3、饭桌上铺塑料布**  
餐桌上铺塑料布，虽然好看，但容易积累灰尘、细菌等，而且有

的塑料布是由有毒的氯乙烯树脂制成的，餐具和食物长期与塑料布接触，会沾染有害物质，从而引发许多不必要的疾病，影响健康。

**4、用毛巾擦餐具及水果**  
美国城市用水都是经过严格消毒处理的，用自来水冲洗过的餐具及水果基本上是洁净的，不用再擦。而毛巾上存活许多病菌，用毛巾再擦反而会二次污染。

**5、用酒消毒碗筷**  
一些人常用白酒来擦拭碗筷，以为这样可以达到消毒的目的。殊不知，医学上用于消毒的酒精浓度为75%，而一般白酒的酒精含量为56%。

所以，用白酒擦拭碗筷，根本起不到消毒作用。

**6、变质食物加热加压再吃**  
一些家庭主妇讲一些变质食物高温高压煮过再吃，以为可以消灭细菌。医学证明，细菌在进入人体之前分泌的毒素非常耐高温，不易被破坏分解。

**7、用抹布擦桌子**  
使用一周后的抹布，滋生细菌之多会让你大吃一惊。因此，用抹布擦桌子，应该先将抹布洗透再用，抹布每隔三四天就该用水煮沸消毒。

**8、把烂水果的部分剥掉再吃**

有些人把烂水果的部分剥掉再吃，以为就健康了。实际上，剩余部分已经通过果汁传入了细菌的代谢物，甚至还有微生物开始繁殖，其中霉菌可以导致人体细胞突变而致癌。

**9、起床就叠被子**  
人每天都要排出大量汗液，睡觉时也不会例外。起床后就叠被子，汗也会留在被子里，时间一长，不仅有汗臭味，影响睡眠的舒适度，也给病原体创造了极佳的生存环境，对身体不利。

因此，起床后应该先把被子翻过来，晾晒摊平十分钟后，每周至少一次。

**10、长期使用同一种药物牙膏**  
药物牙膏对某些细菌有一定的抑制作用。

但是，如果长期使用同一种药物牙膏，会使口腔中的细菌慢慢适应，产生耐药性。因此，牙膏也应定期更换。

**11、用废弃日光灯管晾毛巾**  
日光灯管内含有水银、荧光粉以及少量安瓿等有毒物质。受潮湿，若灯管两端被侵蚀或灯管本身有小裂缝，管内的各种有害物质就会逐渐渗出，尤其在气温较高时，汞的渗出更多，可污染毛巾、手帕，危害人体健康，若这些有害物质直接进入眼睛，可造成视力减退、甚至失明。

## 中華堂中醫館

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

**中医内科：**心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

**针灸推拿科：**面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等；腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

**中医美容：**雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

**中药：**针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

**受理多种保险，自费优惠 精治车祸伤害**

预约电话：202-818-9161    www.AmericaTCM.com

诊所地址：8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

## 首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care



**陈智松 博士**

预约电话：  
**301-820-2528**

● 美国国家针灸学和中药资格证书(NCCAOM)  
● 马里兰州执照针灸师  
● 二十多年行医经验  
● 北京中医药大学本科  
● 中国中医科学院中西医结合硕士  
● 新加坡国立大学医学院博士  
● 美国国立卫生研究院肿瘤研究所博士后  
● 20余篇著作  
● 生命科学和国际免疫药理学杂志特邀审稿专家

资深教育，传承中医精华，主治内、外、妇、儿科各种常见病、多发病、疑难杂症，对各种痛症、过敏症、不孕不育、肿瘤放疗毒副作用反应等治疗有独到的见解。

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

地址：波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854  
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879  
位于 I-270, 355 大道边上，大中华超市、Costco、大华超市 (99 Ranch Market) 之间，交通停车方便。

www.chenmac.com

## 医生专版



## 北维精锐牙科中心

Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求



**余璠 牙医博士**

Fan Yu DMD, MS

● 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业  
● 原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员  
● 原武汉大学口腔医学院住院医师

**免费咨询，精细诊疗，无痛亲切服务**

**接受多种牙科保险及MEDICAID, 无保险者有特价**

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033  
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

- \* 成人儿童，牙科全科，牙科急诊
- \* 补牙拔牙，根管治疗，各种假牙
- \* 牙齿漂白，烤瓷贴面，美容修复
- \* 人工植牙
- \* Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
- \* Zoom! 冷光美白
- \* 最新数码X光片 (减少90%辐射照射量)
- \* 全新严格牙科消毒设备

www.fairfaxdmd.com