跑完三千米 二十岁小伙突然倒地抽搐中风

医生告诫:养成良好生活习惯,别让老年病盯上你

本报记者 陈素萍 通讯员 方琳

上月,20岁的小何(化名)自嘲从鬼门关走了一遭,在弱冠之年就得了一次严重的中风。这也是浙江省中医院下沙院区目前为止进行急性脑血管介入治疗成功最年轻的患者。

医生介绍,像小何这样,养成经常熬夜、饮食不健康等不良生活习惯的年轻人,正逐渐被中风这一老年人常见疾病盯上。学会“中风120”策略,可以帮助患者和家属快速识别卒中症状。

20岁少年患中风 医院团队及时救治

5月3日中午11:50左右,小何在完成3千米长跑休息5分钟后突然倒地,出现意识不清、四肢抽搐、口吐白沫、两眼上视,右侧肢体完全瘫痪。

接下来,就是一场生命与时间的赛跑。救护车赶往医院途中,在浙江省中医院卒中120协作组微信群里,接诊120医师第一时间发出“年轻小伙子,抽搐,右侧肢体活动不利伴言语不清半小时”的消息。同一时间,在医院,急救创伤中心、神经内科等卒中协作小组“值班员”纷纷第一时间进行回复,并做好接诊工作。

一到医院,由于当时查体和已有的辅助检查不能明确患者的抽搐原因,并且小何烦躁不安、抽搐持续存在,若诊断有误将直接影响其治疗与预后。在征得小何家属同意后,护士长陪同小何在磁共振室内完成头颅核磁共振检查,结果证实小何左侧大脑中动脉完全闭塞致大面积脑梗死。

时间就是生命,在再次征得小何家属同意后,医生为小何实施桥接治疗(药物溶栓+介入治疗)。开始静脉溶栓后,介入团队在小何发病3小时左右开始脑血管介入治疗,手术很顺利。

日前,经过大半月的后续治疗后,小何几乎不带“瑕疵”地出院了。

离开医院时,小何觉得自己很幸运,能及时来到浙江省中医院下沙院区,在卒中协作小组共同努力下,在规定的时间窗内得到了由神经内科戚观树副主任医师、神经内科裘涛副主任医师等专家组成的神经内科团队的及时救治。

小何开心地说:“我权当在省中医院下沙院区‘旅游’半个月,现在能继续回到学校去读书,并且还能继续参加体育运动。”

养成良好生活习惯 别让老年病盯上你

据悉,小何是浙江省中医院下沙院区目前为止进行急性脑血管介入治疗成功最年轻的患者。

医生介绍,近年来,像小何这样,养成经常熬夜、饮食不健康等不良生活习惯的年轻人,正逐渐被中风这一老年人常见疾病盯上。

需要注意的是,预防和治疗中风,如何早期发现卒中症状,把握黄金治疗时间是非常重要的。

据资料显示,我国的溶栓比率还非常低,主要原因之一是公众对卒中的识别率低。医生介绍,“中风120”策略可以帮助患者和家属快速识别卒中,其步骤一是看1张脸(脸不对称,口角歪斜);二是查2只胳膊(平行举起,单侧无力);三是“0”聆听语言(言语不清,表达困难)。

一旦发现症状,患者或家属应第一时间拨打120,首先前往有卒中中心的医院进行救治。

神经内科副主任张丽萍告诉记者,“我们现在与120急救中心合作进行院前院内联合救治,也就是病人一旦上了120急救车,医院接到信息,就开始准备工作,开通绿色通道,大大节约了病人的急救时间,赢得宝贵的机会。”

喝对粥,让你轻松一夏

一到夏天,炎热的天气总让人觉得食欲不振。正因如此,既能填饱肚子,又好消化的粥,成了夏天很多人的选择,但喝粥也得“喝对粥”。

天气太热,很多人就习惯于坐在空调房里,吃冰冷的食物消暑。但夏天吃太凉的食物只会起到一时的缓解作用,并不能真正起到消暑的目的。

夏天的饮食应该以清淡、易消化为主,不要过多地吃冰冷和油腻的食物。如果这时候能喝一些粥,可以补充身体需要的水分,还可以通过搭配丰富的食材,达到滋补身体、预防疾病的功效。

记者咨询了方回春堂老中医的意见,推荐大家几种粥的做法。

莲子百合粥

百合具有润肺止咳、清心安神的作用。莲子性平,能养心安神、健脾补肾。此粥清香甜润,经常服食能健胃补脾,对消化不良、食欲不振有很好的功效,还有美容驻颜的效果。

材料:莲子30克、百合30克、粳米250克、冰糖20克、红枣10枚。

做法:将百合切成小块,莲子用热水泡软,然后加入大米和百合同煮,待水烧开后,再放入莲子和小枣,改用中火继续熬煮到熟。

冬瓜瘦肉粥

冬瓜是夏天适宜吃的凉性蔬菜,具有生津止渴,清热祛暑的功效。与大米和瘦肉同煮,能清热解毒、健脾利尿,兼有减肥的功效,适合暑热烦闷时食用。

材料:冬瓜50克,大米100克,猪肉、淀粉少许。

做法:大米入锅后煮25分钟,将冬瓜切成小方块,猪肉馅加盐、湿淀粉拌匀后同加入锅中,继续煮10分钟。

红枣核桃粥

核桃性味温甘、有健胃、补血、润肺、养神等功效,还能美白肌肤、润泽头发,是润燥润肺的选择佳品。

材料:大米100克、糯米50克、红枣10枚、生核桃仁50克。

做法:1、将糯米洗净,加水8杯浸泡20分钟,移到炉火上煮开,改小火煮到米粒熟软;

2、核桃仁、红枣洗净,放入粥内同煮,再煮开10分钟即可熄火盛出食用。

南瓜小米粥

小米粥,有清热解渴、健胃除湿、和胃安眠等功效,内热者及脾胃虚弱者更适合食用它。

材料:小米100g、大黄米100g、南瓜500g、白糖适量。

做法:南瓜去皮洗净后切丁,两种米洗干净,一起放入锅内,文火熬煮20分钟成粥状。

提醒

三餐不能总喝粥

记者了解到,适当喝粥确实有益,但不可顿顿喝。粥属于流食,在营养上与同体积的米饭比要差。且粥“不顶饱”,吃时觉得饱了,但很快又饿了。长此以往,老年人会因能量和营养摄入不足而营养不良。

喝粥也要注意均衡营养,将粥煮得稠一些,配个肉菜,或在两餐之间吃些点心等,都能补充能量。冰粥是夏天的热卖食品,但它不适合体质寒凉、虚弱的老年人以及孩子。此外,一些人夏天为了解暑,会喝冰粥,冰粥喝多了不仅会使人体的汗毛孔闭塞,导致代谢废物不易排泄,还有可能影响肠胃功能。

本报记者 李思璇