

合理预防 远离卒中

■ 上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院 韩 燕 周印廷

脑卒中俗称“中风”,是指急性起病,脑局部血液循环障碍所致的神经功能缺损的综合征,主要包括脑出血、脑梗死、蛛网膜下腔出血等疾病。本病具有高患病率、高发病率、高死亡率和高致残率的特点。脑卒中后遗症不仅会大大降低患者的生活质量,而且给个人、家庭以及社会带来沉重的负担。因此,如何有效预防脑卒中的发生尤为重要。

脑卒中的预防可分为一级预防和二级预防。一级预防是指针对尚未发生脑卒中的人群进行危险因素的预防;二级预防是指对已发生脑卒中的患者进行干预,以便改善症状、降低致死致残率。因此,从养成良好的生活习惯做起,合理预防卒中,远离卒中。

1.适当运动。在忙碌的工作生活之余,减少看手机看电脑的时间,适当运动,加速血液循环,促

进脂质代谢,提高血液中高密度脂蛋白胆固醇的含量,从而预防动脉硬化,有效预防脑卒中。

2.控制饮食。保持低盐、低脂和低热量的饮食,少吃糖类和甜食,营养均衡。

3.戒烟限酒。吸烟或每天超过60克乙醇含量的饮酒者会大大提高脑卒中风险。

4.定期进行健康体检。作息时间规律,避免熬夜及情绪激动。

5.早发现早干预。对于脑卒中的致病危险因素,如高血压、糖尿病、高脂血症、房颤等,应做到及早发现,及早干预。

6.积极管理血压血糖。对于已经发生过脑卒中的患者,高血压和糖尿病是再卒中最危险的因素,因此积极管理血压及血糖尤为重

要。脑梗死的预防从发现危险因素之日起启动,再卒中的预防在前次脑梗死的急性期即开始。

虽然脑卒中有许多危险因素、病因及发病机制,且有效的治疗方法较局限,但积极进行脑卒中的一级及二级预防可以有效预防脑卒中的发生及降低再卒中的发生率。



三线放松功治疗失眠

■ 上海市气功研究所 赵 丹



失眠,中医称为“不寐”“不得卧”“卧不安”“目不瞑”等,是以经常不能获得正常睡眠为特征的一类疾病,包括原发性和继发性两种。单纯不能获得正常睡眠为主要临床表现的为原发性失眠,由于其他疾病而导致不能获得正常睡眠为继发性失眠。

快节奏、高强度的生活,使大脑和身体不能有效地放松和休息,使头脑长期处于兴奋状态,出现入睡难、多梦、易醒等睡眠障碍,失眠已经成为很多现代人的困扰。亚健康状态下的睡眠障碍,往往伴随疲惫乏力、无法集中注意力、食欲不振、性格暴躁等症状,严重影响人们的生活质量。临床数据表明,25%的成人对自己的睡眠不满意,10%~15%的成人主诉失眠的症状影响到日间功能,6%~10%的成人符合失眠症的诊断标准。在普通人群中,睡眠障碍通常与身心疾病相关,可造成疲劳、精神疾病(尤其是抑郁症),导致生活质量下降,甚至引起认知功能障碍。

三线放松功是一种心理干预手段,但是它是借助人体自身的意念来进行调理,不仅操作简单,不受仪器设备的限制,而且是主动调节,更

容易建立良性的睡眠心理机制。

三线放松功操作方法

预备式

取站立式,坐式或卧位。舌抵上颚,两眼垂帘,含胸拔背,调匀呼吸,意守丹田。在做好预备的基础上,可进行三线放松功。

放松的路线

第一条线:从头部两侧、颈部两侧、肩、上臂、肘、前臂、腕、两手至十指。意守中冲穴。

第二条线:从面部、颈、胸、腹、两大腿、膝、两小腿、两脚至十趾。意守大敦穴。

第三条线:从后脑部、后颈、背、腰、两大腿后侧、两腘窝、两小腿、两脚至两脚底。意守涌泉穴。

放松的方法

先从第一条线放松,自上而下地进行。完成第一条线后,再放松第二条线和第三条线。一般吸气时先注意一条线上的一个部位,呼气时默念“松”字(不出声),然后再注意下一个部位,同法呼吸。这样环环相扣,一条线接一条线地放松,共练3~5个循环。每天

2次,睡前做1次。

三线放松功通过有步骤、有节奏地放松身体各部位,同时默念“松”字诀,把全身调整到轻松、舒适、自然的状态,以促进身心健康,也可以作为治疗失眠、抑郁症、焦虑症等心理疾患的一种方法。



放松功法演示

手机扫码观看
(密码:324565)

小链接

气功作为我国传统中医药的一种特殊的非药物疗法,具有自身的优势和特点。气功的功法种类很多,不同的功法其适应症也不同。放松功是各类功法的基础,主要是通过默念“松”字诀,使全身肌肉放松,解除紧张,同时使意识集中,安定心神,达到一种舒适、自然地状态。它所强调的主要是调身和调心,并使调息配合于前两者,从而达到三调合一。这种有意识的主观控制,与现代研究的心理疗法相类似。放松功中最具有代表性的要数三线放松功,它是由上海市气功研究所创编,拥有50多年的历史,具有疏通经络、安神益智、延缓衰老的作用。

癫痫发作与“发物”有关吗?

■ 上海市中医医院脑病科 陈 敏

癫痫是个慢性病,俗称“羊癫风”。在古代由于对其发病机制不了解,部分癫痫病人在发作时,会出现喉中做声,如猪、羊、马的声音,所以古代医籍又称之“羊癇”“马癇”“鸡癇”等。于是自古以来人们就认为癫痫发作是由于吃了这些动物引起的,因此把它们归为“发物”,如羊肉、牛肉、雄鸡、海鲜等,还有认为各种需要泡发处理的食材也是“发物”,是诱发癫痫的元凶。而羊肉因为和癫痫的俗称“羊癫风”重名,被认为是绝对要忌口的。

什么是发物

这些所谓的“发物”会不会诱发癫痫呢?“发物”从字面意思上讲,包含发作、诱发、复发的意思,从医学概念上讲尚缺乏系统、完整、准确的理论阐释。一般多为辛热、海鲜、腥气之物,具有发热、发疮、发毒、动风、引发痼疾等特点。按照民间的经验和传说,羊肉、鹅、海鲜是大家公认的“发物”。其中羊肉性大热,热病往来寒热,或素体多火,或热病初复,不宜吃,否则易使旧病复发。关于鹅,《本草纲目》说,“鹅,气味俱厚,动风,发疮”,凡皮肤病、过敏性疾病、热病等应忌服。

已故现代名医秦伯未指出:“凡能引起口干、目赤、牙龈肿胀、大便秘结的芥菜、韭菜、香菇、金花菜等,都有发热的可能,俗称发物。”因此,广义的“发物”可理解为健康人可正常摄入,而患病服药、病后调理的饮食过程中,因不当饮食而诱发产生某种病症或加重病情,影响机体康复的一类食物。狭义的“发物”,类似于现代医学所指的食物过敏,主要是那些正常食用无毒,但却能诱发某些人过敏,如出现皮肤荨麻疹、过敏性紫癜,甚至休克的食物。从这个意义上讲,人类的食物都有可能成为“发物”,常由个体差异所决

定,并受季节气候、膳食搭配、加工制作等因素的影响。因此,我们所说的“发物”不是绝对的,而是相对的。

发病机制

对于癫痫而言,我们首先要搞清楚癫痫的发病机制。癫痫是大脑神经元异常放电,导致短暂的大脑功能障碍的一种慢性疾病。它的病因很多,脑部本身的疾病包括先天性脑发育异常、颅内肿瘤、感染、脑外伤、脑血管疾病、遗传、基因突变等;而全身性的疾病包括缺氧、低血糖、低血钙、尿毒症、甲状旁腺功能减弱及各种中毒等。虽然俗称“羊癫风”,但其实发病原因跟羊一点关系也没有,跟各种“发物”也没有什么关系。在我们的大脑内,有兴奋和抑制两套系统。正常情况下,这两套系统是相互平衡的,当癫痫发病的时候,大脑里的神经系统兴奋与抑制的平衡被打破了,神经系统异常兴奋,没有办法被抑制,就出现了神经系统的突发性异常放电,最终导致癫痫发作。其在脑电图上可以看到突出背景的持续发放的痫样放电波。我们用于治疗癫痫的药物就是针对神经系统的异常放电,以降低神经系统的兴奋性从而控制癫痫发作。

与“发物”无关

由此可见,癫痫患者的确有需要忌口的食物,但与“发物”无关。癫痫患者要避免酒类、咖啡、可乐、浓茶等兴奋性饮料及辛辣食物,做到戒烟、戒酒。当然有部分反射性癫痫发作病人是与进食某一特定食物或咀嚼较硬的东西有关,那就需要避免这种特定食物的摄入。对于某些药物难治性癫痫儿童,可以在正规医院的医生指导下食用特定配置的“生酮饮食”,可以有效安全地协助控制癫痫发作。

