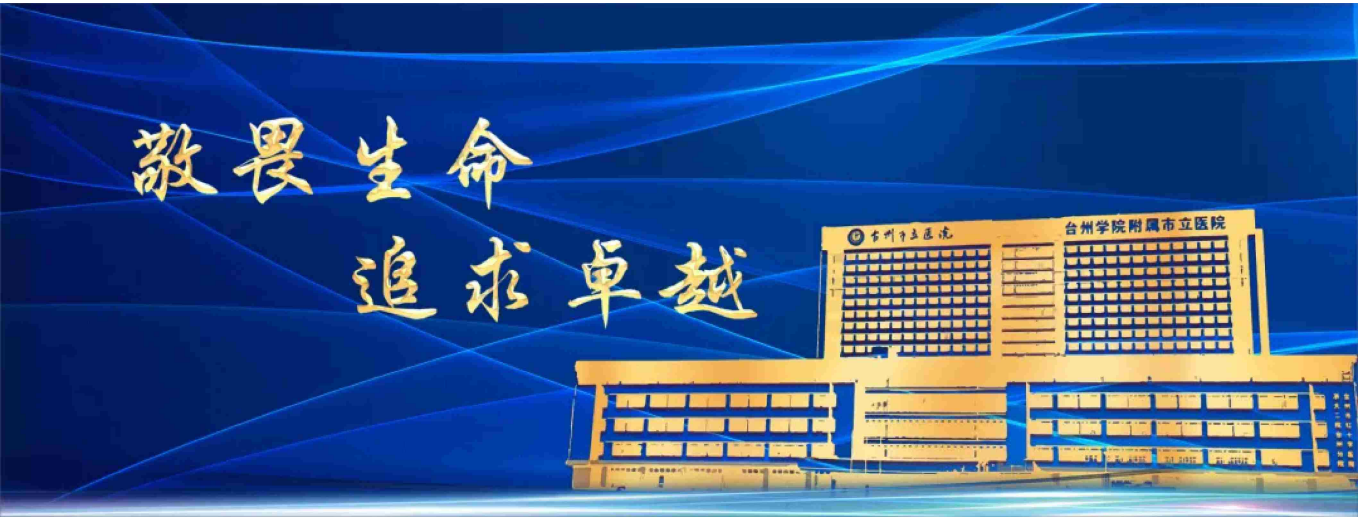


又到危险期！这个疾病冬季高发

台州市立医院 2024年12月20日 13:40 浙江





脑出血俗称脑溢血，是一种死亡率和致残率较高的疾病，也被称为老年人的“健康杀手”。

随着冬季的到来，气温的降低对老年人的身体健康构成了挑战。对于老年人而言，他们对外界温度变化的适应能力较弱，过冷或者过热都会使血管过于紧张收缩或血液黏度增加，引起血压波动，加之室内较为温暖，冷热交替，增加了脑出血发生的几率。

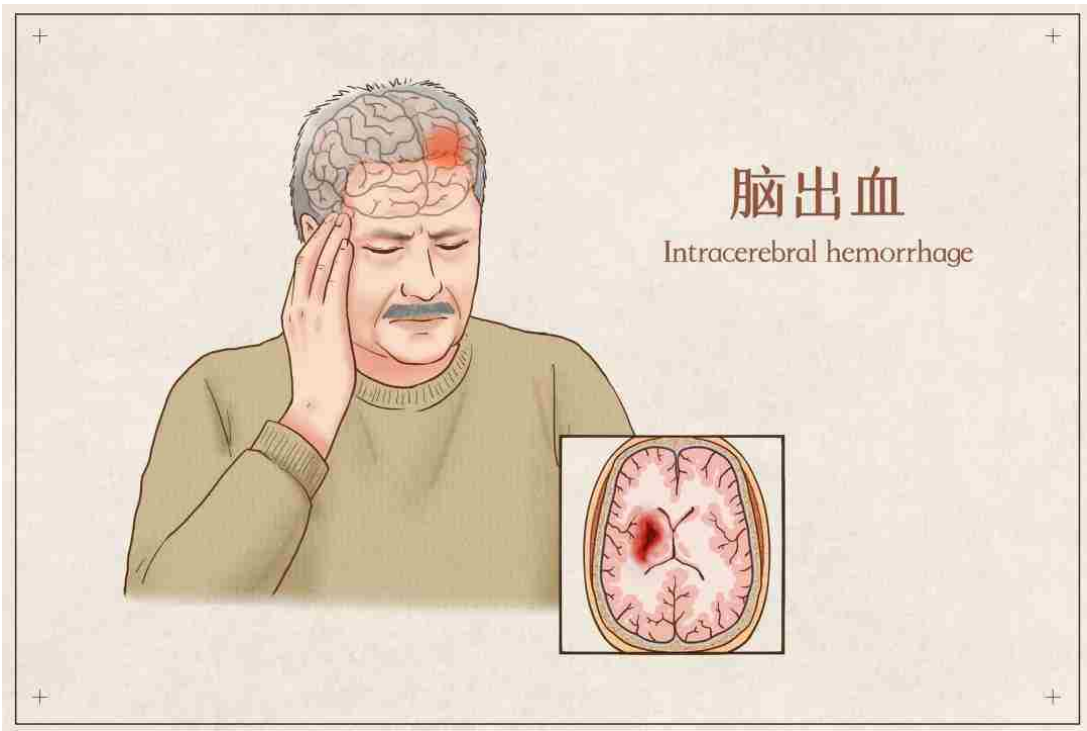
早起的他突发意外



大雪节气这天，天气寒冷，家住三甲街道的丁大爷如往常一样，早早起床去打扫院子。突然丁大爷**感觉自己右边手脚没了力气，说不出话，一时间控制不住自己，就这么倒在了地上**。子女立刻将丁大爷送来了台州市立医院。

到急诊一查，丁大爷的血压收缩压高达200mmHg，接诊医生立刻开通绿色通道，紧急进行降压治疗。同时急诊CT检查发现丁大爷左侧脑出血，随后丁大爷被收住到神经外科监护室密切观察。

据了解，年逾七十的丁大爷常年高血压、高血脂，而且还有一个几十年的老习惯：**每天2包香烟，早晚2两老酒**。子女们是劝了又劝，但丁大爷自觉身体硬朗，没啥不舒服，所以并不把医生的医嘱当回事，吃药也很不规律，想起来就吃一颗，子女特地给他买的血压计，他也不用，饮食方面也不控制，就喜欢吃咸菜类的食物。



这次住院可让丁大爷遭了老罪。首先是丁大爷常年没控制好的血压，短时间内很难控制平稳，总是波动。另外，长达几十年的吸烟史导致丁大爷的肺功能很差，而脑出血后的他需要长期卧床修养，活动减少，使肺内及支气管内的分泌物不能及时排出，堆积在肺内，加上抵抗力下降，肺内细菌生长繁殖，引起肺部感染，使他的康复之路更加曲折。再加上丁大爷治疗配合度较差，治疗过程一波三折。

好在丁大爷家人十分配合，经常督促丁大爷吃药。经过积极的治疗，丁大爷的情况逐渐好转，虽然不可避免的留下了一些后遗症，好在丁大爷总算平安回家了。

老年人冬季

如何预防脑出血

对于脑出血，预防重于治疗。

1

控制血压

高血压是引发脑出血的主要危险因素之一。老年人应定期监测血压，并在医生指导下服用降压药物，保持血压稳定。



2

合理饮食

老年人应保持低脂、低盐、低糖的饮食，多吃新鲜蔬菜和水果，减少高胆固醇食物的摄入，避免暴饮暴食。

3

适度运动

适当的运动可以增强体质，提高心肺功能，降低血压和血脂。老年人应选择适合自己的运动方式，如散步、慢跑、太极拳等，并坚持每周进行一定次数的运动。



4

戒烟限酒

吸烟和过量饮酒都会对血管造成损害，增加脑出血的风险。老年人应戒烟限酒，养成良好的生活习惯。

5

注意保暖

冬季气温降低，老年人血管容易收缩，血压升高。因此，老年人需要更加注重保暖，避免因寒冷引起的血压波动。



出现这些情况
需要及时就医

脑出血是一种严重的脑血管疾病，及时观察和识别其症状对于早期诊断和治疗至关重要。一旦发现这些症状，应立即就医。

以下是一些关键的观察方法和症状表现：

1 意识状态

观察患者的意识是否清晰，是否出现嗜睡、昏迷等情况。可以通过呼喊患者，让患者睁眼，说出自己的名字或家庭住址等方式进行简单判断。

2 头痛头晕

脑出血常伴随剧烈头痛、头晕等症状，可能是突然发生的剧烈头痛头晕，也可能是持续性的头痛头晕。

3 面部及肢体麻木无力

身体的一侧，如脸、胳膊或腿，可能突然感到麻木、无力，甚至出现口角歪斜、流涎、口齿不清等症状。

4

行走及平衡障碍

患者可能突然感到身体失去平衡或协调能力下降，表现出行走不稳、站立不稳等症状。

作者 | 神经外科 吉海龙

编辑排版 | 宣传统战部

审核 | 金涌 吴莎



扫码关注
台州市立医院
微信公众号



扫码关注
台州市立医院眼科中心
微信公众号



