

# 长期歪脖子 小心惹中风

缺血性中风(脑血栓)不仅老年多发,年轻人也会因为姿势不当而引发突然性地缺血性中风,比如,长期把电话筒夹在肩膀与耳朵之间,以及剧烈运动等行为。香港中文大学6月公布的一项调查发现,长时间过度倾侧或伸展颈部可导致缺血性中风。

记者 小姗 通讯员 高三德

日常的颈部转动或伸展动作,在一般情况下甚少引致中风,但如果自身有基础病,如动脉膜化、高血压、高血脂、糖尿病等,又长时间过度倾侧或伸展颈部可令血管受压或撕裂,以致血液不能供应至脑部,继而导致中风。广州市中医院神经内科主任黄应杰说:“血管供血就像灌溉植物,短时间缺水,供水后植物还能正常生长。但如果长时间没水灌溉,植物组织已经被破坏,再供多少水,植物都无法复活。”

## 个案 1

### 装修工人曲颈中风

一名年约58岁男性装修工人,本身有吸烟习惯,并有高血压问题,持续两天闷在大衣柜内做上螺丝等安装工作,长时间侧着脖子工作,后来出现晕眩、头晕眼花及呕吐征状,于急症室进行脑部扫描,证实右脑出现轻微缺血性中风。

#### 解析:

除了老年人,装修工人是中风高危一族,因他们工作常需要歪着身子,如果本身多有吸烟等坏习惯,则中风风险较常人高出一倍。黄应杰分析,这位患者本身已有高血压,加上长期过分伸展颈部等高危动作,会拉扯一边血管并构成压力,没有足够血液输送脑部,引起缺血性中风。

## 个案 2

### 游泳拉伤血管

一名37岁男子,本身是一名游泳能手,某个下午,他尝试自由式,游两圈后即出现严重晕眩,感觉天旋地转,视力更出现影像重迭、左臂麻木、颈痛及行走困难。入院检查证实是缺血性中风。

#### 解析:

黄应杰说,当人运动过度时,会因大量出汗而引起血液粘稠、血压过高,当这位患者游泳时,如果总保持一个姿势,从而令颈动脉受压或撕裂。血管短时间供血不及时,导致了缺血性中风。

## 头昏头痛 中风前兆

中风是引致成年人残障的主因,不容轻视。缺血性中风在发病的早期可以察觉,黄应杰介绍,如果中风了,人有非常明显的症状,如果没有及时察觉更换姿势,会使疾病更加严重。

早期症状:头昏、头痛、肢体麻木、身体乏力

↓ 发展

肢体偏瘫、脸歪、说话含糊不清

↓ 发展

昏倒、不醒人事

↓ 最严重

死亡

黄应杰说,当人感觉到头昏、头痛症状的时候,就应该停下手中的工作,活动活动僵直的身体,补充水分,好好休息。这是能缓解身体更加不适,以至最终导致缺血性中风的有效措施。如果出现更严重的症状,需及早求医,进行诊治,以防病情恶化。

## 同一动作别超过 15 分钟

日常生活中,要预防中风的发生,要修正不良的生活习惯,避免肢体长时间出于停顿状态(如久坐不动,长时间曲颈、长期脖子耳朵夹电话筒听电话等)。

避免长时间仰头及侧头,维持同一动作15分钟,肌肉就会开始疲劳,要预防过分伸展颈部所引起的中风危机,每隔15分钟转换动作一次。

黄应杰最后提醒大家:天气炎热、运动等出汗多的时候,记得补充水分。不然,人体出于缺水状态,血液粘稠,短时间供血不及时,中风也极有可能发生,尤其是患有心脑血管疾病的患者,一定要好好休息,最好别抽烟,拒绝高热量饮食,才能预防中风发生。

## 知多 D

# 做B超有害胎儿? 瞎说!



## 问健康

医师你好!

我怀孕快8周了,听很多朋友说不能多做B超检查以及彩超检查,会影响胎儿发育,是这样吗?

yjg@xxsb.com 读者来信 阿琳

解答见下文

如果您有健康方面的疑问,可以发送邮件至yjg@xxsb.com,我们会请医疗专家为您解答。

## 今日提点

### 装修异味损健康

关键点:装修气味、健康

现在在郊区购房居住、进行室内装修的人家或者进行楼道粉刷的物业越来越多,大家闻到装修异味的机会也随之增加。很多异味是因为装修材料中的化学物质过多引起的,对人的健康不利。国家环保产品质量中心专家提醒,如果你的居住环境中四种特殊的气味,你应该保持高度警惕,避免长时间待在那个环境之中:

- 1.闻起来刺鼻呛眼的气味
- 2.可导致皮肤过敏的气味
- 3.让人发生晕倒的气味
- 4.长期持续不散的异味

对于轻微的异味,孕妇、儿童、老人除了尽可能回避以外,还可以在家中多放些苹果、菠萝或是喝剩的茶叶,把它们弄碎、摊开,可在一定程度上,吸收装修材料中的苯等有机物。



不照B超怎么能发现BB问题,及早采取治疗措施呢?

### 误解 1:

#### 把照B超与照X光混为一谈

广州市第一人民医院妇产科主任医师张玉洁表示,孕期中B超检查,是通过超声波的原理来工作的,和照“X”光,接受过“X”放射线检查根本不同。“X”放射线检查

(比如:拍脊椎片、心肺透视、消化道钡餐透视检查等)确实对胎儿有巨大影响。而B超、彩超则属于完全不同的检查方式,别将两者混为一谈。

### 误解 2:

#### 小心过度,高估B超伤害

怀胎十月,任何人紧张胎儿的心情都可以理解,很多人往往听到“做B超不好”这种谣言,宁可信其有,不可信其无,而坚决把B超彩超打入黑名单。张玉洁介绍说,B超对身体有影响的条件是:针对局部照射超过半小时。而一般孕期检查时间不会超过10分钟,而且,并非在这一点固定不动。这种情况下,即使在整个孕期,做多次B超检查,都胎儿都没有任何影响。

张玉洁介绍,照B超是孕期检查中不可缺少的项目。如果听信谣言,不作B超检查,一旦胎儿有问题没被检查出来,那可追悔莫及。比如,怀孕8周时,要通过B超确诊宫内妊娠是否正常,孕早期检查如发现胎儿某些发育异常,可尽早选择胎儿的去留等。在整个孕期至少应分别在孕8周、18周、30周、40周左右各进行一次超声检查,若需要的话,医师会适当增加检查次数。

孕期检查身体,必然会照B超,检查胎儿发育情况。妇产科医师却常遇到这样的孕妇:照B超会让胎儿畸形!坚决不照,或不愿多照。让医师哭笑不得。妇产科主任医师张玉洁明确地告诉孕妈妈们:孕期B超和彩超检查绝对不会影响胎儿发育。

记者 小姗