

中风不再是老年病 中青年频中招

■ 本报记者 马珂 通讯员 周敏

10月29日是“世界卒中日”，今年的宣传主题是“关注中年人的中风风险”。脑中风有发病率高、死亡率高、致残率高、复发率高以及并发症多的特点，所以医学界把它同冠心病（冠状动脉性心脏病）、癌症并列为威胁人类健康的三大疾病之一。



养生百科

肝炎患者 别忽视口腔护理

俗话说“病从口入”，这话一点也不假。对于肝炎患者来说，口腔是肝炎发生继发感染和微生物入侵的重要场所，随着肝炎病情的发展，口腔也会出现不同的症状。患有慢性肝炎的人常常还伴有口腔疾病，如牙周炎、龋齿等。除了抗病毒治疗、保肝之外，肝炎病人别忘了口腔的护理。

医生表示，不论是哪一种类型的肝炎，一旦肝病患者出现了上述的口腔变化，都要及时去医院检查，以免病情恶化。

对于有自理能力的肝病患者来说，应养成饭后漱口和早晚刷牙的习惯。漱口水可选用2%—3%的硼酸溶液或温开水，一旦发现口腔中有霉菌感染，可用3%的碳酸氢钠溶液和金霉素液交替漱口。若病人长时间使用抗生素，含激素过多的药物，则更应该注意口腔的清洁和疾病的预防。

若患者病情已经严重到生活不能自理，则需要家人或医护人员帮助。每天需检查病人口腔内有无出血，至少饭后3次用浸了生理盐水的棉球由里及外、由上至下轻轻擦洗口腔和牙齿。

除了口腔清洗外，针对口腔出现的不同症状，也要对症治疗。如发生溃疡，则清洗口腔后可外敷冰硼散，也可用1%龙胆紫液外涂；若牙龈出血，可用碘甘油局部涂抹，出血不止者可用硝酸银烧灼；对于更常见的口唇干裂，则可用石蜡油或橄榄油涂抹，并补充水分。

（桑久）

这些人泡脚要谨慎

糖尿病足患者 糖尿病足患者的皮肤比较脆弱，脚部末梢神经对温度不敏感，正常人感觉很烫的水温，他们却感觉不到，所以很容易被烫伤。一旦被烫伤，哪怕是一个很小的水泡，若不及时就医，都可能导致足部感染、溃烂，严重的甚至会造成截肢。

静脉曲张患者 静脉曲张的主要病因是静脉瓣膜功能不全，脚部温度的升高只会增加局部血流量，不能改变静脉回流的速度，反而可能加重静脉回流负担，导致曲张的静脉进一步扩张，加重下肢充血，使病情加重，很可能把脚泡越泡肿，所以千万不要用热水泡脚、泡腿，也不宜用热水袋暖脚或洗桑拿浴。

足癣等皮肤病患者 很多人误以为泡脚能减轻足癣症状，其实用热水泡脚反而可能导致继发性细菌感染。对于皮肤已经破溃的伤口，热水泡脚更是雪上加霜，一定要敞开伤口，干燥通风。足部患有疱疹、湿疹等疾病的患者也不要用水泡脚，一旦将皮肤弄破，很容易造成感染。

儿童 如果孩子的脚不是很凉，就没必要泡脚。人体足弓在儿童时期逐渐形成，此时如果经常用热水泡脚，可能会导致孩子足底的韧带变得松弛，不利于足弓的形成和维持，长此以往，会增加形成扁平足的风险。

（宗和）

肝癌不止肝疼 还需警惕5症状

很多人以为肝癌的症状就是肝区疼痛，其实不止于此，肝癌的表现多种多样。由于门静脉血压升高或肝脏功能等原因，肝癌早期可引起消化道症状、发热、乏力、出血等，只有及时发现并检查，才不会延误治疗。

症状一：消化道症状

肝脏门静脉或肝静脉中若形成癌栓，则会使门静脉血压升高、肠功能紊乱，引起腹胀、大便次数增多等，继而导致食欲下降、消化不良、恶心等消化道症状。

食欲减退、腹胀、腹泻是肝癌最常见的消化道症状。据统计，约有37%的肝病患者患病初期都被误以为是胃病而耽误治疗。

症状二：发热

多数肝癌患者早期会出现中低度的发热。肝癌的发热多属于癌性热，是肿瘤组织坏死释放致热源进入人体血液循环所致。

另外，由于抵抗力低下，肿瘤患者出现合并感染后也可出现发热，有时与肝癌的癌性热不易区别，需结合血象并观察抗菌治疗是否有效才能判定。

症状三：乏力

肝癌患者的乏力与慢性肝炎类似，并且较其他肿瘤患者可能更有乏力感。这是多种因素综合作用的结果，比如由于消化道症状导致营养不良、肝功能受损引起代谢障碍、癌组织坏死释放有毒物质等。随着病情发展，患者可能出现进行性消瘦甚至恶病质。

症状四：下肢浮肿

肝癌患者若有腹水，则可压迫下肢静脉或出现癌栓阻塞，使静脉回流受阻，引起下肢水肿。轻者仅发生在踝部，重者则会蔓延至整个下肢，高度水肿的患者甚至能直接看到水从皮肤渗出。

症状五：出血

肝癌合并肝硬化的患者常有牙龈出血、皮下淤血的现象，这是由于肝功能受损、凝血功能异常所致。其中，消化道出血是导致肝癌患者死亡的最主要原因，多是由于门静脉高压引起了食管胃底静脉曲张。

（桑文）

中风患者 越来越年轻化

人脑缺血受损 会导致中风

多措并举 防中风

1 积极治疗儿童期肥胖症：儿童期肥胖症约80%以上会转为成年人的肥胖症。儿童期肥胖还能引起高血压、高脂血症及糖尿病等疾病，而这些疾病又恰恰是中风的危险因素，因此预防儿童肥胖症就显得格外重要。从幼儿期起就要养成良好的饮食习惯，荤素搭配，不要过分进食高热量的食物。还应鼓励儿童多参加体育运动，特别对有高血压、冠心病家庭史的儿童应定期检查血压、血脂，及时发现及时治疗，把疾病控制在萌芽之中。

2 青年人应定期检查身体及时发现高血压及非典型糖尿病：有这类疾病家庭史者尤应注意。有些年轻人的高血压、糖尿病是在中风后才被发现的，而病前一直未被发现。

3 心脏卵圆孔未闭：现有的研究已证明，相当一部分年轻人中风与卵圆孔未闭有关。卵圆孔未闭可由心脏彩超发现，如证实存在卵圆孔未闭可进行相应的治疗，以防止中风发生。

4 高同型半胱氨酸血症：高同型半胱氨酸血症与脑中密切相关，其同样是脑卒中的重要独立危险因素。在其他危险因素相同的情况下，高半胱氨酸血症患者血管损害和动脉粥样硬化程度比较严重，也容易反复发生脑卒中。如果发现血浆同型半胱氨酸高于正常，可在医师指导下服用叶酸、维生素B1、B6。海南省边防医院已开展此项检查。

5 调整饮食结构：随着人们生活水平的提高，有些人出现饮食无节制，以致部分人年纪轻轻就大腹便便，成了中风的苗子。

6 养成良好的生活习惯：生活要有规律，保证充足的睡眠，保持情绪稳定，加强体育锻炼。吸烟对人体有百害无一利，故应戒烟。当今世界，饮酒之风盛行，但应切记，只能适量饮低度酒为宜，同时还要讲究精神心理卫生，保持心平气和，许多脑卒中的发作，都与情绪激动有关。

制图/石梁均

前列腺疾病“纠缠” 中老年男性

日常生活应注意营养均衡、多运动



■ 本报记者 孙婧 通讯员 王琨

前列腺疾病发病年龄为18—50岁之间，已成为成年男性的常见病和多发病，特别是中老年人，发病率高居首位，占临床患者的比例近一半。前列腺疾病多是通过生殖系统感染，且主要通过性传播。因此注意性生活健康，以及注意保持个人卫生，对预防前列腺疾病十分重要。

解放军第四二五医院泌尿外科主任廖小强表示，前列腺炎的发病原因多种多样，细菌等病原体、微生物的侵入，经血行、淋巴感染，以及成年男性不节制的性冲动、过度饮酒等均可诱发前列腺炎。除此之外，间接途径，也就是任何可以使病原体进入尿道的途径都可能传播，包括衣服、床单被褥、浴具等等。但间接传播机率较低。

廖小强提醒，一旦患病，要树立良好的心态，切不可病急乱投医，而是要注意饮食结构、营养均衡，忌食烟酒、辣椒、大蒜、芹菜、萝卜等食物，同时要注意不能久坐、熬夜、酗酒，“做好防治工作能大大降低患病的几率。”

此外，运动提高机体免疫力。现在有一种观点认为，机体的免疫力与前列腺问题有相关性。比如感冒、着凉就有可能引发前列腺疾病。廖小强提醒男性，需要多做运动，以提高身体抵抗力，避免感冒着凉，这对预防前列腺疾病是非常必要的。

中医认为，肾藏精，其与生殖有关，也与膀胱、排尿有关，所以吃些补肾之

品对前列腺很有好处。南瓜子、核桃仁不仅是补肾佳品，南瓜子还有利尿功能，核桃仁有润便功效，所以男性到了老年，应多吃点南瓜子和核桃仁，以补肾气不足。对于前列腺疾病患者来说，饮食很关键。

廖小强表示，优质蛋白质对前列腺炎的治疗很关键，蛋白质是男性合成精液的重要原料，日常膳食中如果能多补充优质蛋白质对男性有好处，如一些鱼虾、瘦肉、禽蛋及豆制品，烹饪时采取煮、蒸、烧、炒等方法较好，这样可避免高温造成的营养损失。

其次，可多吃新鲜的瓜果、蔬菜、粗粮及大豆制品，多食蜂蜜以保持大便通畅。对膀胱保健有利的食物有种子类食物，可选用南瓜子、葵花子等，每日食用，数量不拘；豆制品食品服用，绿豆不拘多寡，煮烂成粥，放凉后任意食用，对膀胱有热，排尿涩痛者尤为适用。

此外，还要补充足量的硒元素。一块鸡胸肉就足以提供人体一日所需的硒。而资料统计显示，每日补充足量硒的男性死于前列腺癌的可能性要低很多。

前列腺炎患者还需要注意一些饮食禁忌。一是不能抽烟喝酒，吸烟能致阳痿，也增加前列腺炎充血，从而加重慢性前列腺炎的症状。饮酒则扩张脏器官血管，增加血液的灌注量，因此也能使前列腺的充血加重，甚至导致已经治愈的前列腺炎复发。

二是不能吃辛辣食品，大葱、生蒜、辣椒、胡椒等刺激性食物，虽能增加菜肴的口感，但是也能引起血管扩张和器官充血，对于前列腺炎患者来说，这些食物吃不得，否则就会导致前列腺炎迁延难愈。

此外，狗、牛、羊肉这些肉类前列腺患者不能吃，这些肉类食品多被认为是壮阳，增强活力的佳肴，而中医认为前列腺炎是湿邪所致，因此壮阳的药物用到利湿上，其作用就有可能不如人意。另外经过医学界多年的临床观察，吃上述肉类会导致病情加重。因此，患前列腺增生症的老人更应注意饮食清淡。



■ 本报记者 王培琳
特约记者 汪传喜

男人到了中年，大腹便便者居多。一般男人的体内有大约300亿个脂肪细胞，随着年龄的增长，这些细胞就会重一些。因此，几乎每一个男人在30岁以后总是要比以前重一些。并且他的基因、荷尔蒙和减慢了的代谢都都开始对他的腹部产生影响。

同时，也由于现代人饮食充足、营养丰富，但却常有营养过剩及营养失衡之虞，以至于胖子也越来越多，健康问题随之增加。

如何在饮食方面进行调整，减少发胖几率？海口市人民医院肝胆外科主任医师张剑权给出了如下建议：

首先，要注重三餐比例。三餐分配一般以早餐摄入量占全天摄入食物

为脑梗死。

“总体来看收诊的病人是越来越多，年龄也越来越小。”付晓雪表示，据统计数据表明，2013—2015年，脑卒中收治人数逐年增加，在院病人急性卒中比例最高达46.7%，这种变化的出现与现代人的生活方式等密不可分。

控制的身体部位就不能如常运作，半身不遂。脑部受损范围越大，患者须要承受的缺陷越多。和人体其他细胞不同的是，因中风而死亡的脑细胞没有再生能力，不能生成新细胞。

此，应采取有效的措施，积极防治。实践证明，以下几点对预防脑中风是有益的。



7 重视中风的先兆：中风虽然是突发的急骤病变，但往往也可发现一些预兆，主要有以下几种表现：（1）一侧面部或上、下肢突然感到麻木，软弱乏力，嘴歪，流口水。（2）突然出现说话困难或听不懂别人的话。（3）突然感到眩晕，摇晃不定。（4）短暂的意识不清或嗜睡。（5）出现难以忍受的头痛，而且头痛由间断性的变成持续性的或伴有恶心呕吐。一旦有上述症状发生，应及时就诊。

6 养成良好的生活习惯：生活要有规律，保证充足的睡眠，保持情绪稳定，加强体育锻炼。吸烟对人体有百害无一利，故应戒烟。当今世界，饮酒之风盛行，但应切记，只能适量饮低度酒为宜，同时还要讲究精神心理卫生，保持心平气和，许多脑卒中的发作，都与情绪激动有关。

制图/石梁均

男人怎么吃不发胖？

管住嘴、迈开腿，多吃新鲜果蔬

循以下原则：

1、以米饭等五谷类为主食：吃饭配菜，而不是吃菜配饭。

2、牛奶的脂肪可减少：喝牛奶时，选用脱脂奶；如觉得脱脂奶无味，无法一下子改变，可以先改用低脂奶，或以1/2或1/3全脂奶混合脱脂奶一起喝，再慢慢增加脱脂奶的量。

3、可见的脂肪不要吃：吃肉或油炸的食物时，有皮去皮，吃瘦不吃肥。吃蛋糕时去掉外层及夹层中的奶油或鲜奶油装饰。

4、额外油脂不要加：吃面包时不要涂奶油、花生酱，或改用含脂量低的果酱；吃面时不要加过多的香油、麻油或沙拉酱。

5、糕饼点心要节制：通常点心类的食品都是高脂、高糖、高热量，所以一定要节制食用。如：粽子、月饼、绿豆糕、蛋黄酥等。

6、多选用植物性蛋白质食物：以毛豆、黄豆及一些豆制品取代部分肉类，这些植物性蛋白质来源的食物含不饱和脂肪酸，不含胆固醇，而且纤维含量比较高。

7、多蔬蔬菜：每日最好能吃三碟蔬菜，不但含有膳食纤维可以增加饱腹感，而且可提供维生素及矿物质等营养素。

8、食用新鲜水果：新鲜水果含丰富维生素C及膳食纤维，若打成果汁，因需要水果量多，通常一杯果汁是由三个新鲜水果打成的，会提高热量，且在过滤时会把膳食纤维过滤掉，所以果汁不宜代替水果。

9、先吃菜再吃肉：把进餐顺序改成先吃菜再吃肉，不但可以增加蔬菜摄入量，还可以减少肉食的用量。

张剑权说，“管住嘴、迈开腿”的口诀对人们的健康非常有效。人们在日常生活注重饮食的情况下，也要适当运动，以保持健康的身体状态。

