

## 40岁女子反复脑出血,竟是大脑里有个“毛线团”? 医生:警惕5个求救信号!

据新闻报道,40多岁的刘女士不久前突然在办公室晕倒,丧失意识,随后被紧急送往医院,经检查是脑出血。而在10年前,刘女士就出现过一次脑出血,当时她出现了剧烈头疼、恶心呕吐的症状。

据了解,刘女士平时很注意身体健康,每年都会去体检,血压、血脂、血糖都正常,但还是反复出现了脑出血的状况。经检查,专家指出,是刘女士大脑里的“毛线团”,导致了反复的脑出血。

这个“毛线团”就是脑血管畸形,它的出现就如同大脑当中的血流交通网出现了形似“打结”的状态,发作时会造成头部的大面积出血,进而出现头疼、昏迷甚至死亡。

西安中医脑病医院神经外科主任杨兴奎表示,脑血管畸形只是引发脑出血的一种情况,在生活中,若大脑出现以下5种情况,就要保持警惕了,这很可能是大脑向你发出的求救信号!

大脑发出的5个“求救信号”

### 1. 晕

表现为突发眩晕,视物时有旋转感、晃动感,部分人群伴有恶心或耳鸣的表现。头晕与头痛同时发作,短暂出现一次或反复出现或加重。

### 2. 麻

区别于颈椎病的一侧麻,表现为全身麻,这是大脑缺氧的一种表现。

### 3. 黑

突然出现眼前发黑,一会又过去了。突然看不清事物或看到的事物不完整,感觉看到的事物模糊有重影,并且经常需要几分钟才能恢复正常。

这是因为大脑中的血流减少或流过视网膜的微小血块导致同侧动脉或眼动脉的血液供应不足。

### 4. 语

大脑中有很多功能区,如果血肿压迫到决定语言功能的位置,那就表现为间歇性语

言困难;突然间不知道该怎么表达,一般十几秒内会恢复,恢复之后不会有后遗症。

### 5. 困

接近于嗜睡状态的困,即便是在睡眠充足的前提下也表现得十分疲惫或睡不够的状态。

### 让大脑失控的7个危险因素

#### 1 高血压

高血压是脑出血最重要的病因及危险因素。在长期高血压的影响下,脑内小血管管壁发生玻璃样变从而导致血管壁薄弱,当血压骤然升高时容易破裂而导致脑出血。

#### 2 情绪激动

情绪激动是脑出血的又一重要诱因。因生气、情绪激动导致心跳加快、血压突然升高所致。

#### 3 酗酒

饮酒是引起脑出血的另一危险因素。尤其酗酒,可引起血压增高或凝血机制改变和脑血流加速而促发脑出血。

#### 4 腹压增高

腹压过度增高可引发脑出血。尤其是有高血压病伴便秘者,排便时过度屏气使腹压骤然增高而引发脑出血。

#### 5 吸烟

长期吸烟可促发动脉硬化,使血管脆性增加。在特殊情况下,大量吸烟可引起心血管和神经等系统的变化,从而引发脑出血。

#### 6 气候变化

冬秋季好发。冬天天气冷、血管收缩、血压上升,从而易促发脑出血。

#### 做到7点 预防脑出血

##### 1、避免过于劳累

老人可以适当做一些力所能及的劳动,但不可过于劳累。年轻人在进行体力劳动和脑力劳动时不要过于劳累,超负荷工作可诱发脑出血。

##### 2、控制高血压

高血压是终身疾病,要终身服药,不能



三天打鱼两天晒网,这样血压反复反弹极易导致血管破裂发生脑出血。

##### 3、保持良好的心态

保持乐观情绪避免过于激动,做到心境平静,减少烦恼避免大悲大喜。

##### 4、注意饮食

饮食要注意低脂、低盐、低糖,少吃动物的脑、内脏,多吃蔬菜、水果、豆制品,配适量瘦肉鱼蛋,避免饮酒。

##### 5、预防便秘

多吃一些富含纤维的食物如芹菜、韭菜及水果等,适当的运动,早晨起床前进行腹部自我保健按摩。

##### 6、注意天气变化

血管收缩血压容易上升,要注意保暖,使身体适应气候变化,还要根据自己的健康

状况进行一些适宜的体育锻炼,如:散步、做广播体操等以促进血液循环。

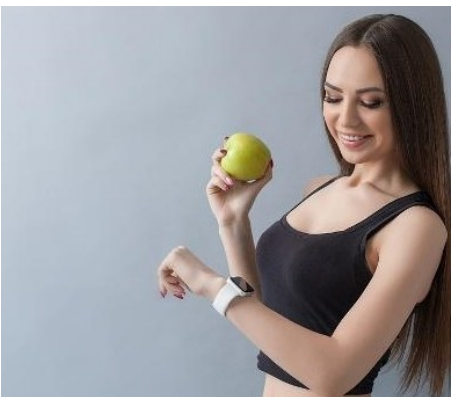
##### 7、经常使用左手

日常生活中尽量多用左上肢及左下肢,多用左手可减轻大脑左半球的负担,又能锻炼大脑的右半球,以加强大脑右半球的协调功能,

医学研究表明脑出血最容易发生在血管比较脆弱的右脑半球,所以防范脑出血的发生最好的办法是在早晚时分,用左手转动两个健身球帮助右脑半球的发达。

杨兴奎提醒:若出现脑出血,首先拨打120急救电话,在救护车到来之前,应保持呼吸道通畅,如果口腔内有异物,应清理口腔分泌物,使患者侧卧位,把口腔的呕吐物排出,等待救助。

## 女人30岁后“易胖”,尽量改掉3个“坏习惯”,或许身材不变



女人不管是处于什么样的年龄阶段都是希望自己拥有一个好身材,现在有很多女性在年轻的时候不管是怎样吃都不会发胖,但是超过了35岁之后就会让这体重慢慢的

往上增长,这也可以说是每个人都非常疑惑的一件事情了,女人到了30岁之后身体的状况就会不断的在下降,身体的新陈代谢速度也是不断的在下降,在这种情况下也有可能是在生活中的一些坏习惯所导致的自己发胖的原因了,女人在过了30岁之后身材不发胖,我可以选择改掉这几个坏习惯,这样就能够让自己的身材和以前没有什么样的变化。

### 1、不吃早饭

在平常的生活中有很多人可能会存在着不吃早饭的习惯了,这些大部分是由于上班时间太紧,又不愿意起床做饭,所以就导致了长期不吃早饭的坏习惯,在这种情况下不利于肠胃的健康,甚至也是特别容易让自己身体发胖,尤其是过了30岁之后不吃早饭的人,身体的你无法吸收补充的能量,而让身体内的新陈代谢不断的在减慢不会

利于脂肪的分解和吸收,但是早晨不吃早饭的时候就会让这些脂肪是长期积累就会导致我们身上发胖的一个原因了。

### 2、吃饭太快

生活中有很多人在吃饭的时候速度是非常快,有很多人咀嚼几下就会咽下去,这种吃饭的方法确实是挺速度,却不利于肠胃的健康,也是特别容易导致身体发胖的一个原因了,这些都是因为在吃饭的时候大脑没有及时的接收到吃饱的信号,从而让人的食物摄入量过多,自然而然的就会让自己的身体不断的在发胖,在吃饭的时候一定要细嚼慢咽才会让自己的身体是不会发胖,细嚼慢咽的时候是有利于肠胃消化,饱的时候大脑也会传输给信号,所以就会发现自己的食量会越来越来少。

### 3、吃饭不规律

有很多人在吃饭的时候不规律就是特

别容易引起肥胖的一个原因,早饭没有吃,中午吃太急,晚饭不想吃,这些坏习惯也是不利于越减越肥,在吃饭的时候不规律还特别容易导致饥饿的感觉出现,在吃东西的时候自然而然就会控制不住自己吃了很多妈妈也是特别容易让自己发胖的一个原因,在吃饭的时候一定要有一个规律的饮食时间,这样才不会让自己的身材越来越胖。

女人在30岁之后不想让自己的身材有变化不想让自己发胖的情况之下,首先就应该要注意一下自己的一些习惯才能够避免各种各样的问题发生也会收获很多的好处,毕竟有一个好的生活习惯才能够有利于身体健康,过了30岁之后一定要养成一个良好的生活习惯才不会让自己的身体发胖而让自己的身体不是和以前是一样。

## 压力大,心脏怕! 与压力和解,多做这些事!

冠心病是最常见的心血管疾病,众所周知,高血压、高血脂、糖尿病、肥胖、吸烟酗酒等是其危险因素。但除了这些影响因素,还有些看不见、摸不着的“黑恶势力”——压力。近日,一项迄今为止最大的、关于精神压力诱导心肌缺血的前瞻性队列研究结果证明,在评估冠心病的患病风险时,不能忽视精神压力这一危险因素。文章发表在《美国医学会杂志》上。

### 压力让冠心病复发风险大幅升高

来自美国埃默里大学的瓦卡里诺博士和他的团队在2017年和2018年分别完成了两项平行的前瞻性队列研究,并在去年的美国心脏病学会年会上提出,与身体上的压力相比,精神压力诱导的心肌缺血更有可能导致冠心病患者心脏复发或死于心脏病。

在每次随访时,瓦卡里诺博士和他的团队为所有参与者安排两种压力测试:常规心脏压力测试;运动或药理学。根据荟萃分析结果显示,在总共918名参与者中,16%的患者仅在标准精神压力测试下发生心肌缺血,31%的患者仅在传统心脏压力测试下发生心肌缺血,而有10%的患者在这两种压力测试下都会发生心肌缺血。

经多变量调整后,与没有发生精神压力型缺血的患者相比,发生精神压力型缺血的患者的死亡或复发风险增加了150%。

此外,结果再次证实精神压力与传统压力是引起心肌缺血的两个独立因素,并且在这两种压力下的心肌缺血对冠心病患者的心血管事件风险影响不同。

与没有发生心肌缺血的冠心病患者相比,仅仅是传统压力缺血并不会显著增加相关死亡和复发风险;但仅是精神压力缺血就与风险翻倍相关。如果同时因这两种压力而引发心肌缺血时,风险将升高280%。

综上所述,精神压力诱导的心肌缺血对于冠心病患者来说是一个莫大的隐患,与心血管相关死亡或非致死性心肌梗死风险增加150%显著相关。

压力大可诱发短暂性心动过速加重心脏负担

生活中,每个人或多或少都会有压力,如工作压力,还有来自社交、亲情等各种压力等。压力大的事件包括亲人重病、离婚/分手、失业、与子孙有矛盾、遭受身体或语言暴力、宠物死亡等。工作压力大指工作负担重、强度大,而自己不能很好地完成工作等。社交压力大涉及遭遇苛求、排挤、胁迫等。

《柳叶刀-糖尿病及内分泌学》曾发表过一项研究称,对于患有冠心病、中风和糖尿病等疾病的男性来讲,工作压力大则有致命危险,其过早死风险增加68%。研究还发

现,工作压力大导致的死亡率增加的作用差异甚至超过高血压、高脂血症、肥胖、体力活动不足以及饮酒带来的死亡风险。

来自经济、人际关系等的心理压力,可能在冠心病的发生过程中发挥一定的作用。一项基于美国女士健康倡议研究的分析表明,遭遇压力巨大的人生事件、社交压力大的人患冠心病的风险均较高。

之前,美国一项研究发现,生活压力过大的急性心肌梗死患者死亡风险增加40%。作者认为,压力大使机体分泌过多皮质醇,刺激肝脏中葡萄糖的产生,增加胰岛素抵抗。压力大还可诱发短暂性心动过速,并影响心脏代谢以及内皮功能障碍、心肌缺血和心律失常,从而增加致命性和非致命性心脏事件的风险。研究还发现,仅仅控制血压、血脂以及保持健康生活方式也不太可能消除工作压力大带来的风险。

研究者认为,人们应该关注心理压力的有害影响,尤其是心血管风险。缓解压力可能有助于预防冠心病,尤其是工作和社交压力均大的女士,可通过监测工作压力、减少工作负担,改善社交网络来预防。

### 与压力和解才能更好地保护心脏

冠心病是最常见的心血管疾病,我们知道其危险因素有高血压、高血脂、糖尿病、肥胖、吸烟酗酒等。但我们不应忽视一个影响

的危险因素:压力。那么,如何不让心脏被压力所伤呢?最好的办法是与压力和解。

开心一点。每个人活着,就要面对不同的挑战。但要记住,让自己快乐点。美国心理协会曾经进行的一项研究表明,50%的心脏病患者在一生中会有一次抑郁发作,而这一比例在芸芸大众中仅20%。抑郁症可不仅仅是情绪上的波动,而是一种社会、心理和生理因素相交织的大脑疾病。这些都让抑郁与心血管病如影随形。

多点爱好。爱好不仅会帮助人从郁闷、抑郁中转移出来,还会让人更为积极地面对生活。《英国运动医学杂志》上的一项研究显示,像手工制作或园艺这样的日常活动有可能使60岁以上的人的寿命延长30%。

远离寂寞。还有研究表明,美国一项研究对2000多名男士跟踪了30年,发现性格内向的男性死于心脏病的风险竟然要高出50%。性格开朗、喜欢交往的人比内向的人往往更容易拥有一颗健康的内心。

平和淡定。淡定平和的生活态度,或有助于减小压力和挫折,让心脏更健康。

有生活目标。英国学者对40~90岁的人做了一个7年的追踪调查。结果发现,没有明确生活目标的,患心脑血管疾病的人数也多了一倍。