



头晕别忽视,小心中风

年迈的父母常嚷着头晕吗?可别将这些话当耳边风,或轻忽头晕只是正常老化,小心头晕有时是中风前兆。当眩晕发作,很可能表示人体微血管已经出现问题,渐渐人体内中大型血管也可能出现血液循环不良反应,甚至演变成中风。

●症状轻 却有致命风险

因眩晕而就医的病人,大部分都是属于一般内耳前庭系统引起的眩晕,称为周边性眩晕,也就是俗称的内耳不平衡;另一部分则是属于由脑干或是小脑引起的中枢性眩晕,中枢性眩晕发生比率较低,却远比周边性眩晕危险,严重者甚至有可能致命。不论哪一种中风,严重者可能压迫脑干,影响生命中枢运作,如心跳、呼吸、循环、血压或体温等失去控制就会送命。别以为中枢性眩晕是脑中风就会晕得比较厉害,通常周边性眩晕才是来势汹汹,造成天旋地转的程度反而比中枢性大,中枢性眩晕大多症状较轻微,所以容易被忽视。

●温差大 高风险群小心

家人出现哪些症状时,应特别警

觉是否为中枢性眩晕?一般会合并中风症状,如一手一脚无力、说话不清楚、头痛、步态不稳。但也有部分中枢性眩晕单纯只会头晕、呕吐,和周边性的症状不易区分,因此当有高血压、糖尿病、高血脂、烟酒、肥胖、心脏病、年纪大于55岁等中风的高风险因子者,温差大时,出现无法藉由休息或吃药缓解的头晕,要小心可能属中枢性眩晕,应马上就医检查。

●小中风 恐酿成大大中风

头晕不能轻视,小中风更不能忽视,小中风是因局部性脑血流供应减少引发,但因一般会在几分钟至几个小时很快恢复,最长不超过24小时,患者本身和家属容易失去警觉,甚至不以为意。小中风虽然发作时间短,恢复很快,但它是马上就要发生更严重中风的重要信号或先兆,中风的几率会比一般人要高上许多倍。临床上很多长辈常在发生严重中风后,经检查才发现脑内其实已发生过数次小中风,却没有被察觉。医师提醒出现小中风症状,应马上就医,若错过3至6小时黄金时间治疗期,甚至可

能突然演变成全身瘫痪的大中风。如何及早警觉长辈有小中风的可能?小中风患者会出现短暂麻痹现象,如突然视力变模糊或丧失、突然说话大舌头或流口水、半边的手脚或脸会突然没力或麻木、手中的物品突然掉落、步态不稳等,出现这些症状应尽快就医,详细检查身体状况。

●要赖床 喝水畅通血液

已经发生过小中风的患者,也不能因有及时就医就大意,日后应更注意平时生活规律,调节起居活动,避免更严重的中风发生。如一早醒来,不要急着马上起床,应“赖床”一下,先在床上活动一下四肢和头颈部,使血管适当舒张,然后慢慢坐起,穿好保暖的衣服,稍活动四肢再下床,这样血压不会有太大波动。对曾小中风患者而言,每天喝足2000ml的水分,可降低血液黏稠度,通畅循环,尤其建议早晨起床后,先喝一杯温白开水。另外,一定要改掉如抽烟等恶习。多运动、多吃纤维素多的蔬菜,控制三高同时,也可克服便秘,避免用力排便,血压冲高。但专家提醒,从事运动前,一定要与医师讨论,不宜做剧烈运动。

生活小窍门

寒冬供暖,当防“暖气病”

□郭旭光

进入冬季,又到一年供暖时。寒冬供暖,人们都希望暖气能烧得热些,但暖气在驱寒的同时也会给人们带来“暖气病”,需要提高警惕,认真对待。

何谓“暖气病”

“暖气病”并不是医学上的病种。因门窗紧闭,空气流通不好、干燥,加上暖气、空调、电暖气等取暖设施会造成室温过高,使得室内空气更加干燥、污染加剧,为病菌的滋生和传播提供了“温床”,致使感冒等呼吸道疾病发病率猛增,而与呼吸道感染有关的肺心病、心功能不全等心内科疾病,以及慢阻肺、哮喘等呼吸科疾病都会接踵而至。其症状表现为:烦躁不

安、皮肤发紧、鼻咽干燥、胸闷、头晕眼花、出汗、血黏度增高、血压改变、尿量减少、软弱无力等,这些就是让暖气给热出来的“暖气病”。

如何预防“暖气病”

要想预防“暖气病”,首先要控制好居室温度和空气湿度。一般情况下,室温保持在18℃~24℃之间最适宜,湿度50%~60%为宜。多开窗通风,最好早晚各开一次窗,每次通风时间不少于半小时。当空气湿度低于40%的时候,空气相对干燥,各种细菌繁殖速度会加快。其次,要多喝开水,多吃蔬



菜,多吃水分充足、含有多种维生素的水果,多吃一些湿润并具有温热性质的食品,如芝麻、萝卜、番茄、豆腐等,不吃或少吃辛辣食品,不饮或少饮酒。再者,室内空气不流通容易导致头晕、口鼻发干,甚至咽喉肿痛、感冒等症状。早、晚开窗多通风,必要时,可以多去室外转转,这样可以使人体适应供暖后突然升高的温度。

心理咨询

与领导发生冲突后,总是胃疼怎么办?

□本报记者 张晶

【职工困惑】

5年前,我和单位领导发生了冲突,然后消极怠工以发泄心中的不满。可那次争吵后没过多久,我发现自己只要心情不好,就会胃疼。虽然现在我早就调离了那个部门,也早已放下了之前的恩怨,可胃疼的毛病却一直未好转,去医院检查也查不出什么原因。我猜测可能是心理因素造成的,请问我该怎么办?

北京市职工服务中心心理咨询师解答:我们常说躯体和心理是共为一体、互相作用的。如果引起心理冲突的诱因很快得到改善,困难得到解决,或者这个人“想通了”,烦恼反应也就自然消失了,不一定构成疾病;如果心理冲突不能解决,烦恼反应不能消失,并且持续时间很长,就可能产生“疾病意识”,即患者除了对困难处境的烦恼心情外,还有对症状的忧虑,觉得自己生病了,这种对病的焦虑和烦恼,反过来又构成了使症状延续固定的继发因素,这种继发因素加上原来的心理冲突,双重作用于大脑皮层,造成反应症状越来越明显。

【专家建议】

当您了解了胃疼背后的原因后,可以通过以下几个方面做些调适:

一、尝试接受不平等的现实。比尔·盖茨曾说过:“人生是不公平的,习惯去接受它吧。”所以,对人生的不完美应采取顺其自然的态度,把更多精力投入自己能做好的事情上,高质量履行自己的职责,完成工作任务是与上司建立良好关系的前提。有的人通过消极怠工的方式来反抗领导,并不是明智的做法,反而容易和领导的关系恶化,不利于个人今后发展。

二、采用积极的方式解决问题。你与领导发生冲突后,选择的是消极怠工、调离部门。这些做法都是采取回避方式应对问题。你可以反思一下,这种回避问题式的应对模式带给你哪些影响?是否需要调整一下自己的问题应对方式?是否通过积极的方式解决问题能获得更好的体验感?

三、学会多沟通与表达。在工作中,要善于把自己的想法表达出来,遇到问题要与领导多沟通,加强与领导之间的互相理解,减少误解,避免不必要冲突的发生。

四、保持平和的心态。持续出现胃疼反应,可能与身心都不够放松有关。在日常工作与生活中,可以尝试通过“腹式呼吸法”、听一些舒缓的音乐等方式放松。

免费职工心理咨询在线服务
www.bjzgxlg.org



北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话:63523314 61004804
本版E-mail: ldzzmys@126.com

劳动者
周末

健康

责任编辑 杨琳琳
版式设计 张旭
校对 张旭