

康宁话健康

夏季脑供血不足多发

科学应对 守护大脑“生命线”

■ 本报记者 康宁 摄影 魏志广



科学健身有助预防脑供血不足

日前，记者从我市多家医院了解到，近段时间，脑供血不足患者明显增多，且呈年轻化趋势。医生提醒，一旦出现头痛、头晕等症状，要及时就医。

“三高”是主因

这几天，62岁的李女士时常感觉头晕、头痛，她以为是中暑，就服用了藿香正气水，可是症状不仅没有得到缓解，还出现了呕吐的症状。她赶紧到医院检查，被诊断为脑供血不足。

那么，脑供血不足到底是怎么回事呢？“严格来讲，脑供血不足并不是一种独立的疾病，而是一组症状的统称，主要指血液供应不足导致的脑功能障碍。有脑供血不足症状的中老年人容易患老年痴呆症和脑梗，需要及时就医。”沧州市中心医院神经内科主任李阔说，现在天气炎热，人们出汗较多，能量消耗较大，易导致脑供血不足。

脑供血不足患者年轻化

与庆幸劫后余生，不如珍惜当下。健康的生活方式有助于预防疾病——李阔介绍了几种养生方法，既适用于健康人群预防脑供血不足，也适用于脑供血不足患者改善症状。首先，要养好血管。高血压患者要谨遵医嘱，将血压控制在正常范围。控制好血糖、血脂，每半年监测一次血糖、血脂，已经出现血脂、血糖异常者，应积极调整饮食和生活方式，规范用药，将血脂、血糖控制在

标准范围内。其次，戒烟限酒，保持饮食营养均衡，以豆类、粗粮、蔬菜、水果为主，适量进食瘦肉、牛奶等富含优质蛋白的食物。减少膳食里油、盐、糖，尤其是动物油的含量。再次，运动是促进血液循环、提高新陈代谢的好方法，能辅助改善脑供血不足症状。李阔建议，每天进行30分钟以上有氧运动，如慢跑、快走、太极拳、游泳等，每周至少3次，有益身体健康。运动强度

以中等为宜，即心跳稍快又能轻松说话，运动量力而行，循序渐进。另外，可以多做一些踮脚动作，这个动作能让心肌获得更多氧气，增加下肢血液的流量和全身血流速度，从而改善血液循环。最后，要护好颈椎。平时尽量纠正不良姿势，走路时抬头挺胸，不要含胸驼背，以免压迫颈部神经，影响血液向上输送，导致脑供血不足。坐着时在颈椎处放一个靠枕，起到支撑作用。睡觉时枕头不

养成健康生活方式是关键

宜过高或过低，一般以10厘米至15厘米为宜，头应放在枕头中央，枕头下缘接近肩部，避免颈部落空。没有严重颈椎病的人，李阔建议可以经常做颈部放松活动，前、后、左、右，顺时针、逆时针方向各牵拉3秒至5秒。

不同场景，这样防溺水

炎炎夏日，孩子们喜欢在水中玩耍。水中嬉戏时，家长一定要看护好孩子，防止发生溺水事件。**居家防溺水**家中的水缸、水桶等蓄水容器应加盖，以防儿童意外跌入。澡盆、浴缸、洗衣机中的水，使用完后应立即倾倒在干净处，避免儿童在无人看管时进入。卫生间的坐便器，应随时盖好盖子，并考虑使用安全锁扣，防止儿童因好奇向里看时发生意外。如果家周围有水井等蓄水设施，应加盖或安装水泵等封闭式取水设备，避免儿童接近。**游泳池防溺水**家长带孩子去游泳时，应选择

管理规范、有救生员的正规游泳池。在下水前，家长要确保孩子已经掌握相关技能，并确保孩子已做好热身运动。如果家长与孩子一起在水中游泳，必须让孩子待在家长一臂以内的范围内，这样在发生危险的时候，家长能做到“伸手可及”。当儿童在水中或者周边玩耍时，家长应全程专心看护，不要分心做其他事情。儿童的水上玩具不能替代标准的漂浮装备。**水上乐园防溺水**进入水上乐园前，家长要仔细阅读并了解水上乐园的各项规则和注意事项。

问题。“‘三高’是导致脑供血不足的主要原因。”李阔说，高血压、高血糖、高血脂可引起动脉粥样硬化，进而发展为脑供血不足，严重者致脑梗。此外，各种心脏疾病也可诱发脑供血不足。冠心病患者心血管狭窄，每次心脏泵出的血液减少，供给脑部的血液也会减少，从而造成

脑供血不足；心衰患者心脏收缩无力、房颤患者心脏收缩不完全，均可导致心脏泵出的血液变少，进而影响脑部供血。“高血压可引起脑供血不足，低血压也会诱发脑供血不足。”李阔说，血压过低可导致心脏泵血量变少，从而引发全身血液灌注不到位，进而导致脑供血不足。

足，会引起更多更严重的身体疾病。当出现头晕、头痛、嘴巴歪斜、脸部麻木、视野模糊、吐字不清、哈欠不断等症状时，患者应尽早就医。此外，“三高”人群要定期检查，按时服药，谨遵医嘱。

健身方式出新 关键还得坚持

每周去羽毛球馆打两次羽毛球、每天坚持晨跑……大三学生范逸莹的暑假生活感十足。“我在健身房办的次卡，去一次划一次卡，可以选择自己喜欢的项目；上私教课不固定场馆，上一次课，付一次钱，不满意可以换教练。相较于在健身房办年卡，这种锻炼方式对我来说，更有效也更省钱。”范逸莹说。

除了购买健身次卡、团购不同机构的私教体验课外，近来，年轻人在健身方式上不断出新：充分利用公园里的跑道和健身设施、把家“爆改”成健身房、矿泉水瓶当哑铃……不仅如此，年轻人的节俭风还体现在穿搭、饮食上：购买名牌运动服的平替服装、在家做减脂餐……运动健身不仅关乎健康，也是人们追求品质生活、满足情绪价值的重要方式。健身市场的不断发展，为人们提供了更加丰富的运动选项；市区公共健身设施的不断完善，吸引着更多市民动起来；健身机构、场馆越来越多，市民健身越来越方便。

“我妈以前常办卡，但办了却很少去运动。现在她改变了健身方式，觉得利用周边健身设施健身更简单、方便。家里也购置了一些小而实用的健身工具，闲暇时可以运动起来。”范逸莹说。

其实，不管选择哪种运动方式，首先要适合自己，并坚持下来，这样才能收获健康的身体和生活。

健身方式出新 关键还得坚持

每周去羽毛球馆打两次羽毛球、每天坚持晨跑……大三学生范逸莹的暑假生活感十足。

“我在健身房办的次卡，去一次划一次卡，可以选择自己喜欢的项目；上私教课不固定场馆，上一次课，付一次钱，不满意可以换教练。相较于在健身房办年卡，这种锻炼方式对我来说，更有效也更省钱。”范逸莹说。

除了购买健身次卡、团购不同机构的私教体验课外，近来，年轻人在健身方式上不断出新：充分利用公园里的跑道和健身设施、把家“爆改”成健身房、矿泉水瓶当哑铃……

不仅如此，年轻人的节俭风还体现在穿搭、饮食上：购买名牌运动服的平替服装、在家做减脂餐……

运动健身不仅关乎健康，也是人们追求品质生活、满足情绪价值的重要方式。健身市场的不断发展，为人们提供了更加丰富的运动选项；市区公共健身设施的不断完善，吸引着更多市民动起来；健身机构、场馆越来越多，市民健身越来越方便。

“我妈以前常办卡，但办了却很少去运动。现在她改变了健身方式，觉得利用周边健身设施健身更简单、方便。家里也购置了一些小而实用的健身工具，闲暇时可以运动起来。”范逸莹说。

其实，不管选择哪种运动方式，首先要适合自己，并坚持下来，这样才能收获健康的身体和生活。

康宁快语

三个动作 助你提高睡眠质量

生活中有不少人存在睡眠问题，睡眠时间短、晚上入睡难、早上醒得早……研究发现，睡前4小时做这几个动作，可以改善睡眠，延长睡眠时间。

有研究称，在睡前4小时内，可做这3个抗阻运动动作：深蹲、提踵、提膝展髋。每个动作持续20秒，共3轮，每次约3分钟，每30分钟进行一次。这样可以延长睡眠时间，提高睡眠质量。

深蹲：模仿坐椅子的动作，膝盖不超过脚尖。

提踵：站立抬起后脚跟，使小腿肌肉收缩，然后脚跟慢慢回到地面。

提膝展髋：站立膝盖抬高，直腿髋关节伸展。

抗阻运动除了助眠外，还能提升肌肉质量和力量、改善血压、增加骨密度。

其中，平板支撑、靠墙静蹲、扎马步等“等长运动”可降低血压。“等长运动”是一类静态的抗阻训练，通过与自身的体重做对抗提升肌肉力量。

许多抗阻运动简单易做，不受环境限制，在家也能练习。例如：蹲起可以锻炼腿部和臀部，墙式俯卧撑可以锻炼胸部和上肢，提踵可以锻炼腿部，利用弹力带可以锻炼背部和上肢。

据《健康时报》



防溺水安全知识

康宁整理



运动后及时补水