

砰！菜板掉地上把老人“吓”出脑梗

医生：患者长年恐惧噪音，心脏不好，诱发脑梗

本报讯(YMG全媒体记者 林媛 通讯员 栾秀玲 摄影报道)放在厨房台面上的一块菜板突然掉在了地上，“砰”的一声巨响后，原本站在客厅里的78岁老人，手捂心脏，吓得一下子坐在了沙发上。直到第二天，老人的心脏依旧不适，更严重的是，就连双腿都站不起来了。昨日上午，记者在烟台山医院东院区急诊科遇到了这位挂急诊的老人。经检查确诊老人为急性脑梗，但由于错过最佳溶栓窗口期，老人的双腿很难再站起来了。

“昨天上午，我家厨房里的菜板没放好，从台面掉到了地上，声音挺大，我爸爸当时就吓得一屁股坐到了沙发上。”在急诊科内科门诊，老人坐在轮椅上，女儿正在讲述病情，“我爸从40多岁就对声音特别敏感，声音稍微一大，他心脏就会不舒服，心率特别快，每次都得坐上半个小时才能缓过来。”

“昨天我们认为还和以前一样，都觉着是被菜板这一声巨响给吓的，没太重视，以为缓一缓就好了。”老人的女儿说，

没想到第二天起床，老人不但心脏依然不舒服，双腿居然也没有力气，抬不起来，更别提下地了。家人这才觉得不对劲，赶紧来到医院。

烟台山医院东院区急诊科内科医生卢世涛详细了解病情后，给老人做了身体检查，发现老人肢体活动不灵，左腿比右腿更严重，考虑病情并不像患者家人想得那样简单，高度怀疑老人是急性脑梗，所以紧急给老人做了脑部核磁共振。核磁结果显示，老人的确是急性脑梗，可惜的是，由于发生时间过长，已经过了脑梗溶栓的最佳窗口期，老人只能转去神经内科进行后续治疗。

卢世涛告诉记者，根据病人家属自述，老人几十年来一直对噪音心怀恐惧，声音只要稍大就会受到惊吓，所以家人几十年如一日地保持家中安静，说话声音也是细声细语。“家属认为是这块菜板掉在地上声音过大，诱发老人脑梗，而实际上，是因为老人本身就有很多基础疾病，比如高血压、糖尿病，心脏还有房颤，这些都是



造成脑梗的高危因素，所以菜板掉地后，巨大的声响引起了老人心脏不适，而心脏不适才诱发了急性脑梗的发生。”

卢世涛提醒市民，患者如果有高血压、高血糖、高血脂等基础疾病，患者家属一定不能大意，这都是诱发急性脑梗的高危因素，尤其老人年龄越大，危险性越高，身体如有不适应该及时就医。

户外运动明显减少、吸烟及过量饮酒、常喝咖啡及碳酸饮料

不良生活方式“助长”骨质疏松症“年轻化”

YMG全媒体记者 刘晋
通讯员 李成修 姜宗延

30岁的高女士在一次会议上突然剧烈咳嗽，随后胸部疼痛。第二天，她去烟台毓璜顶医院做了CT扫描，让她吃惊的是，自己的肋骨竟然断了。

医生询问得知，她平日常喝咖啡，后来做了骨骼检查，得知她的骨龄接近60岁。像高女士这样的案例不在少数，据相关研究表明，骨质疏松不再是老年人的“专利”，更多的年轻人也患上了骨质疏松，骨质疏松年轻化趋势日益突出。

记者近日

采访了烟台毓璜顶医院内分泌科副主任医师于岁，她告诉记者，实际上，由于户外运动明显减少、吸烟及过量饮酒、常喝咖啡及碳酸饮料等不良生活方式，骨质疏松症的发病年龄越来越呈现年轻化的趋势。

骨质疏松症被称为“静悄悄的流行病”，也被称为“悄无声息的骨骼杀手”。其最严重的危害为骨质疏松性骨折。于岁说，皮肤在紫外线的照射下可以合成维生素D，而现在中青年户外活动少，导致体内维生素D合成不足。如上下班“以车代步”等运动量减少，会导致肌肉量减少、肌力下降，骨骼接受的力学刺激少，从而加速骨量丢失、降低峰值骨量。

“吸烟及过量饮酒，是引起男性患骨质疏松症的重要原因。”烟草中的尼古丁会影响钙的吸收，烟碱会抑制成骨细胞、刺激破骨细胞的活性，酒精也会抑制成骨细胞的功能。另外，常喝咖啡及碳酸饮料也是骨质疏松症年轻化的

重要因素。“咖啡中所含的咖啡因会促进尿钙、粪钙的排泄，加快骨转换，导致骨量丢失。”她说，“磷酸是大多数碳酸饮料的主要成分，磷本身是重要的骨矿盐，但若磷的摄入量与钙不成比例，就会导致骨丢失。再就是外卖依赖。为了保证口感，外卖食物中往往含有大量的盐与糖，这会加速尿钙的排泄。”

还有一种不良的生活方式就是盲目减肥。于岁介绍说，脂肪是身体储存维生素D的重要部位，也是合成雌激素的场所之一。长期过度减肥会引起内分泌失调、营养失衡，并影响钙的吸收和利用。正常人的骨量约在35岁达到峰值，而不健康的生活方式导致峰值骨量降低，加速了骨质疏松症的发生。



名医在线

节食减肥不可取，还会饿出脂肪肝

本报讯(YMG全媒体记者 李俊玲)俗话说：一白遮百丑，一胖毁所有。随着天气转暖，不少爱美人士又开启了减肥之旅。35岁的邵女士生完二胎后，体重一直“居高不下”，二宝已经快两岁了，她的体重还是150多斤，最近她一直坚持节食减肥，效果还不错，一个月下来体重已经减轻了十二三斤。她说，她的减肥全靠饿。对此，烟台毓璜顶医院消化内科主任医师王莉表示，节食减肥不可取，还可能导致脂肪肝。

“很多人在减肥的时候，会选择节食来让体重在短时间内快速降下来，但这种快速减肥方式有可能导致身体出现另外一种问题，就是脂肪肝。”王莉表示，节食减肥确实可以使肥胖者体重减轻，但如果体重骤减，比如一个月内减轻体重在10斤以上，则会导致动员脂肪

组织入肝增多，容易诱发脂肪肝，并可使原有脂肪肝患者病情进一步加重。因为当人的身体长时间处于饥饿状态时，会引起脂肪分解短期内大量增强，消耗肝内谷胱甘肽，使肝内丙二醛和脂质过氧化物大量增加，损伤肝细胞，导致脂肪肝。同时，当身体无法获取需要的能量和脂肪，便会自动调节其他地方的脂肪，将其他器官的脂肪蛋白转化到肝脏中变成能量，在转化的过程中会有大量脂肪酸进入肝脏，这些脂肪酸在肝脏内长时间停留就容易引发脂肪肝。所以，王莉建议大家一定要坚持科学减肥，管住嘴，迈开腿。

王莉还告诉记者，从门诊接诊情况看，不少节食减肥患者为了不长肉，一日三餐几乎全是素食，以水煮菜或蔬菜水果沙拉为主。王莉表示，长期全素食会导致身体营养摄入不足，影响身体健康。大家都知道肥胖者是脂肪肝发病的高危人群，但近年来，非肥胖型脂肪肝发病率越来越高，其中一部分就是节食减



肥人群。因此，不宜过度节食。肝脏的代谢功能必须有脂肪和蛋白的参与，过度节食人为影响了这一过程，极易导致体内脂肪被动员到肝内聚积。王莉建议：减肥需要科学合理搭配一日三餐，既不要暴饮暴食，也不能过度节食。



健康提醒

老年人“春捂”很必要
市“120”7天救治
心脑血管急症患者798人

本报讯(YMG全媒体记者 李俊玲 通讯员 吴明顺 张晴)春分时节已过，气温逐渐回暖，但目前我市仍处在季节交替阶段，特别是近期受冷空气影响，气温波动大，导致心脑血管急症患者呈上升趋势。记者昨日从烟台市120急救指挥中心获悉，最近一周时间，市120急救指挥中心共接呼救电话11010个，救治各类急症伤病员2996人，其中值得关注的是心脑血管急症救治798人，较上周增加7%。

3月24日6时30分许，栖霞市一名74岁老人起床后感到浑身无力，随后晕倒在地。市120急救人员赶到现场后，给予其吸氧、心电监护、建立静脉通路等有效治疗，并拉往医院进一步救治。经诊断，患者为脑出血。由于抢救及时，目前患者病情稳定。

3月27日9时许，福山区55岁的高大爷外出后出现一侧肢体活动不灵、言语不清等症状，市120急救人员到达后给予吸氧、输液等治疗，而后转往医院进一步治疗。经诊断，该患者为脑血栓。

心脑血管病的发病与低温有很大关系，气温降低会刺激血管壁收缩，容易诱发心脑血管急症。市120急救指挥中心提醒市民，春天气温不稳定，不宜过早脱去棉衣，特别是既往有心脑血管疾病史的市民外出时要做好防寒并定期复查，遵医嘱坚持服药，如出现明显不适，要第一时间拨打120求救。

**防止蚊虫叮咬
是预防疟疾最好的方法**

本报讯(YMG全媒体记者 李俊玲 通讯员 王朝霞)记者昨日从烟台市疾控中心获悉，目前全球有多个国家(或地区)有疟疾流行，主要分布在撒哈拉沙漠以南的非洲、东南亚和南美洲等国家。烟台市虽无本地疟疾病例，但境外感染疟疾病例仍持续上升，近期以恶性疟为多，患者多为境外务工、经商、旅游等人员。建议这部分高危人群尤其要提升自我防护意识，谨防境外疟疾感染。

疟疾是经按蚊叮咬而感染疟原虫所引起的虫媒传染病，包括间日疟、三日疟、卵形疟和恶性疟，其中以恶性疟最为严重，若诊治不及时，可能会威胁生命。

疟疾典型症状包括周期性的发冷、发热、出汗退热。疟疾在潜伏期刚开始发病时会出现类似感冒的症状，浑身乏力倦怠，食欲不振，还会出现发冷、高烧等症状。

专家表示，由于目前尚缺乏有效的疟疾疫苗，预防疟疾最好的方法是防止蚊虫叮咬：尽量避免在蚊虫活动高峰期(黄昏和夜晚)去野外活动；如若必须在户外，最好穿长袖、长裤，避免皮肤暴露，暴露部位可擦驱蚊膏或防蚊水；房屋安装纱门、纱窗；室内可喷洒杀虫剂或点蚊香驱避蚊虫；在黄昏以后关好门窗，睡觉时使用蚊帐，睡前检查蚊帐是否有破洞。

专家提醒：疟疾是一种可防可治的疾病，早期诊断和规范治疗将缩短病程，避免加重病情。境外务工人员回国后若出现发热等疟疾典型症状，需尽快去医院就诊，告知医生境外旅居史，及时做疟原虫检查，万万不可大意。