

66岁老汉喝自酿酒致小脑功能紊乱

医生告诫：吸烟酗酒对脑血管和神经系统的伤害非常大



本报讯(YMG全媒体记者 黄钰峰 通讯员 李成修 马瑾)大脑是人体的“司令部”，起着重要的作用。近年来，脑血管疾病以及其他脑类疾病发病率越来越高，而不良的生活习惯是诱发脑病的重要原因之一。近日，记者在烟台毓璜顶医院神经内科采访时就遇到了这样一个病例。

66岁老汉长期饮自酿酒致神经损伤

“大夫，我最近走路总是不稳，摇摇晃晃的，而且是持续性的……”在神经内科主任医师梁志刚的门诊，66岁的张先生正在向梁志刚描述着病情。张先生说，最近一直在喝自己酿的白酒，因为觉得很好喝，所以每天都会喝一点儿，但是最近突然发现自己走路

不稳，才来到了医院。通过检查，张先生被确诊为小脑功能紊乱，需要经过药物治疗和生活习惯的改变来逐渐改善症状。但因为长期饮用自酿酒，对神经系统特别是小脑已经造成了一定程度的不可逆的损伤。

梁志刚说，吸烟酗酒对脑血管和神

经系统的伤害是非常大的，像张先生这种情况，本来喝高度白酒就会对神经系统造成伤害，再加上是自家酿制，酒中所含成分尚不明确，对大脑的损伤会更多。除此之外，生活不规律，如高盐高脂饮食、长期缺乏运动、睡眠不足、精神压力大等都是造成大脑疾病的危险因素。

判断脑血管疾病，需要知道这个口诀

“脑血管疾病发病急，致残、致死率高，因此第一时间识别出它是非常重要的。”梁志刚说，目前中国爱脑计划提出了“BEFAST”口诀，B为难平衡、E为看不清、F为脸不正、A为臂不平、S为语不灵、T则为症状出现要警醒，赶快拨打120。大家可以通过

“BEFAST”口诀来快速判断是否患有脑血管病并及时到医院规范救治。

梁志刚提醒大家，当遇到脑血管病，要抓住黄金治疗窗4.5小时，及时将病人送到医院进行溶栓及血管再通取栓治疗，越早治疗效果越好。当然，脑血管病除早期快速救治，更重要的是需

要做好一级预防和二级预防措施，控制高血压、高血脂，改变不良的生活方式。若之前已患有心脑血管疾病或者高血压、高血脂、长期睡眠不足、精神压力大，以及有家族遗传性脑类疾病的人群，建议45岁之后要定期进行脑血管病的相关检查，避免疾病的发生。

你常听到的“保养秘籍”都是错误的

“血管堵塞是一个漫长的过程，因此我们要正确认识血管的变化。”梁志刚告诉记者，拍打、按摩方法是大家常用的一种疏通血管的方式，往往给自己的四肢拍打得红肿，便会觉得血管疏通了，但是这个做法是没有科学依据的，甚至有时还会发生危险的情况。比如下肢静脉血栓形成时，拍打腿部可能导致血栓脱落，脱落后随着血液流动会堵塞脑部、肺部的血管，带来更大的伤害。

喝醋能软化血管也是生活中常见

的说法，但这个方法真的有用吗？梁志刚解释道，硬化的动脉斑块主要是由钙和脂肪组成，如果将钙浸泡在醋中，的确可以溶解钙，但是人体有强大的机制调节血液的酸碱度，不会因为喝醋就让血液“变酸”。血液真的变成酸性，对人体是有害的。而且，空腹摄入大量食醋会腐蚀消化道，灼伤胃黏膜和食道导致溃疡引起剧烈疼痛，伤害身体。因此，切勿轻信生活中流传的说法，身体出现不适时，要去正规医院进行检查，以免耽误最佳治疗时期。



福山五旬老农得了糖尿病差点截肢

医生妙手保腿并释疑：坏死性筋膜炎不可不防

YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修

在福山务农的包先生今年52岁，两个月前无明显外伤出现了右脚小趾和踝内侧红肿疼痛。起初他并没有当回事，直到出现了溃破皮肤坏死，才到医院就诊。可大夫的一句话让他目瞪口呆：“这是糖尿病引发的坏死性筋膜炎，需要马上手术，最坏的打算就是要截肢。”考虑到患者年轻，截肢会影响到今后的生活质量，烟台毓璜顶医院手足外科副主任医师姜晓锐带领团队成员主治医师王凯、主治医师宗传冲跟麻醉科密切配合，最终成功保住患者右腿。

4年糖尿病却不监测血糖，险酿大错

“我当时去了当地医院检查，说是要截肢。如果真是那样，家里的活谁干啊？”近日，包先生带着“幻想”来到毓璜顶医院，看看有没有办法保住他的腿。

“患者来到医院检查时，我们发现他右脚和小腿肿胀非常明显，而且右脚小趾

和踝关节内侧皮肤有很大一片溃破，深及皮下，筋膜组织也出现了坏死的情况。”姜晓锐告诉记者，这种情况属于坏死性筋膜炎，是一种进展迅速的感染性疾病。

“感染会沿深浅筋膜扩散，再连累到血管内，形成血栓，引起相应区域的皮肤、

忍住恶臭施妙手，成功保腿

在清醒无痛状态下顺利完成手术。”

手术中，姜晓锐及其团队忍住分泌物散发的阵阵恶臭，切除创口内坏死筋膜组织，并用脉冲枪不断冲洗创口。最终成功手术，保住了患者右腿。

“坏死性筋膜炎进展迅速，病死率约

达20%，而且住院周期长，病情凶险，花费巨大。”据姜晓锐介绍，“糖尿病是坏死性筋膜炎最常见的致病原因，占致病因素的18%-60%。糖尿病病史长的患者，全身器官受损，还会伴有严重低蛋白血症，极易并发胸腔积液等。”

糖尿病要保养，别让大病变成大病

护，鞋袜尽量要软，鞋子里边与脚接触的地方最好不要有接缝，尽可能减少鞋袜对足部的磨损。”

洗脚时用温水，趾缝间一定要擦干。避免接触热炕、热水袋等高温物体。合并脚气的患者尤其要注意脚气的治疗。“如果出现足部红肿、疼痛、化脓、发凉等情

况，应及时到医院就诊，避免小病变成大病，造成不可挽回的后果。”他说。



急诊故事

切忌用饮料代替白水

烟台卫监所发布健康饮水提醒

本报讯(YMG全媒体记者 徐峰 通讯员 谭晓丹)“五一”假期临近，昨日，烟台市卫生监督所发布提醒，高温环境下户外活动谨防缺水，市民应学会健康饮水。

如何判断是否缺水？烟台市卫生监督所监督一科四级主任科员徐霞介绍，判断机体是否缺水，简便易行的办法是根据口渴、排尿次数、尿液量和颜色来判断机体的水合状态。徐霞说，根据《中国居民膳食指南2022版》内容，维持一日生活要足量饮水，少量多次。在温和气候条件下，低身体活动水平时，成年男性每天喝水1700ml，成年女性每天喝水1500ml。在饮用水的选择上，推荐喝白水或茶水，少喝或不喝含糖饮料，不用饮料代替白水。

“可以在一天的任意时间，每次1杯，每杯约200ml。可早、晚各饮1杯水，其他时间里每1-2小时喝一杯水。”徐霞建议，饮水的适宜温度在10-40℃。

“应避免喝含糖饮料，不应将饮料当日常补充水分的主要来源。”徐霞说，含糖饮料的主要成分是水 and 添加糖，营养价值、营养素密度低。过多摄入含糖饮料可增加龋齿、超重肥胖、Ⅱ型糖尿病、血脂异常等发病风险。如果儿童不喜欢喝没有味道的白水，可以在水中加入1-2片新鲜柠檬片、3-4片薄荷叶等增加水的色彩和味道，也可以自制一些传统饮品，如绿豆汤、酸梅汤等，但需注意不要添加糖。

想健康长寿牢记“三字经”

健康长寿一直以来是人们津津乐道的话题，不过，想要健康长寿需要掌握科学合理的方法，这份养生长寿“三字经”请牢记。

不贪凉。冰冷食物对脾胃肾脏伤害大，冷饮会刺激肠胃，容易导致胃口下降，进食减少。过于贪图凉痛快，会损伤人体阳气。

戒烟酒。过度抽烟喝酒会损害脏腑功能，造成体质偏颇，滋生湿热。研究证实，吸烟饮酒明显增加癌症、心血管等健康问题的发生。

不乱补。中医药养生抗衰老是一个系统工程，其中保持心理健康、全面均衡饮食以及积极的锻炼等都非常重要，进补与它们结合起来，才能达到抗衰老、延年益寿的效果。

睡眠足。熬夜会对身体造成多种损害，最典型的就是易疲劳，导致人体免疫力下降。合理的作息时间是晨时得起，午时小憩，亥时得眠。

目远眺。中医认为，每天远眺四方，有益于缓解眼睛疲劳、增强视力、防治近视。每次自然呼吸，两目平视前方，注视远方的绿树约1至2分钟后，闭目休息一会儿，再远看，如此反复多次，可持续15分钟左右。

常搓耳。据调查，很多长寿老人都喜欢搓耳。中医讲，搓耳能打通全身经络，活跃机体脏腑，特别是肾脏。

餐有节。暴饮暴食会伤及脾胃。早餐要吃好，中餐要吃饱，晚餐要少吃，不吃夜宵。做到三餐定时定量，多菜少肉七分饱，细嚼慢咽。

养好背。中医常言：“背为阳，腹为阴”，背部是人体阳气循行的最大通道，它统摄一身之阳。同时，支撑整个背部的脊柱，称为“龙骨”，脊柱不正，可诱发多种疾病。由此可见，养好背可为身体扶正固本。 本报综合