

冬季洗澡不注意细节 当心中风

进入寒冬，这个季节也是脑卒中的高发期。你可能想不到，简单的一次洗澡，如果开启方式不对，就有可能触动脑卒中的机关，威胁生命。

不就是洗个澡吗，怎么就突发脑卒中了呢？北京120急救中心的急救专家就来跟大家讲一讲，洗澡和脑卒中的关系，并告诉你冬季洗澡的正确打开方式，以及脑卒中的正确急救方法。

本版图片来自网络



脑卒中（stroke）俗称中风，包括缺血性脑卒中（又称为脑梗死）和出血性脑卒中（包括脑实质出血、脑室出血，以及蛛网膜下腔出血）两种。这是一种可导致大脑细胞和组织坏死的疾病，具有明显的季节性，寒冷季节发病率更高。同时，一天内发病的高峰通常是临近中午的一段时间，需要格外引起注意。

北京120急救中心的专家介绍，脑卒中的发病因素比较复杂、多样，如高血压、糖尿病、高血脂、心房颤动、不良生活习惯（吸烟、饮酒、膳食与营养）、超重与肥胖、体力活动不足、高同型半胱氨酸、短暂性脑缺血发作、颈内动脉重度狭窄等，都是脑卒中的危险因素。

脑卒中的诱发很容易！包括情绪激动、用力大小便、过饱饮食、运动过量、酗酒和不当的洗澡方式等等，这些生活中的小细节，都有可能成为触发脑卒中的机关。

这其中，就明确地提到洗

澡能诱发脑卒中。专家介绍，这可不是危言耸听。很多患者本身就有诸如高血压、心脏病等慢性疾病，洗澡的时候体温突然升高会导致血压的波动幅度在瞬间变大。这种剧烈的血压波动会导致动脉粥样硬化斑块脱落，很可能使血管堵塞或者导致脑血管破裂，这样就诱发了脑卒中。

冬天还能不能让人踏踏实实洗个澡呢？现在，北京120急救中心的专家就来告诉你，冬季洗澡的正确打开方式。

善用取暖设施

洗澡前15分钟左右，开启电暖炉、空调等取暖设施，让整个浴室持续升温，保持温暖。这是因为，浴室如果太冷，我们进入浴室，很可能因为冷空气导致体内的血管收缩，血压升高。而等到用热水洗澡的时候，血压更会因为体温的迅速升高而飙升。而等到全身血管都扩张时，血压又会突然下降。这样反复之下，要

么会让动脉粥样硬化斑块脱落，形成栓塞，要么就是血管破裂形成出血点，最终导致脑卒中发生。

等一等再洗

打开花洒后等一等再洗，浴室内有了水蒸汽，温度就会慢慢升高，等室内温度达到25℃左右再洗澡。

注意洗澡顺序

洗澡的顺序最好是：先洗脸，再洗手脚，然后冲洗身体，最后洗头。

如果身边有人突发脑卒中，要怎么做呢？急救专家提示，首先，不可随意挪动病人；不要给非低血糖患者输含糖液体；不可过度降低血压；不可大量静脉输液。同时，现场急救人员应尽快进行简要评估和必要的急救处理。具体急救方式包括，处理气道、呼吸和循环问题；心脏监护；建立静脉通道；吸氧；评估有无低血糖等等。

来源：北京青年报

幽门螺杆菌

究竟该怎么治？

根除幽门螺杆菌的方法主要有“三联疗法”和“四联疗法”。一般来说，若能严格遵医嘱服用药物，幽门螺杆菌根除成功率是很高的。但仍有部分患者因个体差异及耐药性差异导致根除不成功。那么，如何提高幽门螺杆菌根除成功率？治疗失败了怎么办？

上海交通大学医学院附属仁济医院消化内科医生丁慧告诉大家，首先记住这点：坚持服药，提高根除成功率。《幽门螺杆菌感染处理共识》推荐“四联疗法”作为根除幽门螺杆菌的首选方案。在临床工作中，医生会根据患者的具体情况选择根除方案，服药时间为10天或14天，患者若能严格遵医嘱服药，基本可以达到90%以上的根除成功率。

值得注意的是，根除治疗也存在副作用：由于所需服用的抗生素的剂量大、疗程长，可能会对消化道造成刺激，导致出现恶心、腹痛、食欲减低等反应。服用大剂量抗生素还可能引起抗生素相关性腹泻，即服药之后“拉肚子”的次数增加，服用铋剂期间，一些患者还可能会出现黑便、口中有金属味等情况，还有极少数患者可出现转氨酶升高。不过，上述情况在停药后可迅速恢复正常。

其次，即便根除失败，也可以进行补救治疗。服药后患者应在停药4周后进行呼气试验。血清学检查及快速尿素酶试验结果均不能作为判断标准。若停药4周之后复查呼气实验，结果仍为阳性的话，可以选择另一种“四联疗法”进行补救治疗。原则上不重复使用原方案。

来源：文汇报

中药泡澡好处多 五种药浴可防病

入秋之后，天气由潮湿闷热转变为干燥，气温也明显降低，特别是昼夜温差大，天气多变，容易导致人们抵抗力下降，从而诱发多种疾病。

广州中医药大学第一附属医院药学部副主任药师谭汉添表示，泡澡对皮肤与神经都具有安抚镇静的作用，同时还有缓解疲劳等功效，再加上一些中药材，能让中药材的药效进入打开的毛孔，作用在人体内，从而具有防病治病的功效。

五种中药可药浴

艾草泡澡：艾草里有种芳香物质，可以活血通络，有一定的驱虫杀毒灭菌作用，煎水洗浴，可杀菌

治皮肤病，艾叶有理气血、逐寒湿、止血、安眠、温经的功效，对毛囊炎、湿疹有一定的疗效。

方法：取新鲜艾叶30~50克，在澡盆中用沸水冲泡5~10分钟，取出艾叶加水调至适宜水温即可沐浴。

菊花泡澡：菊花有散风清热、平肝明目之功能，能防治头昏、眼花等症状，还可使肌肤细嫩洁白。

方法：用鲜菊花500~800克，加水放入锅内，煎成汁倒入浴盆待其降至适宜的温度即可浴用。

葛根泡澡：葛根具有镇痛、降压、降血糖、清除皮肤老年斑和汗斑的功能，使关节更灵活，肌肉收缩力更强，不易疲劳，中老年人及肤色较黑的人适用此浴法。

方法：一般每次用葛根50~100克，加水熬汁，倒入浴盆，待其变温即可用。

薄荷泡澡：薄荷叶有散风热、止痒的作用，对外感风热、皮肤发痒、咽喉肿痛、眼结膜充血等病症特别有效。

方法：取鲜薄荷200克或干薄荷50克放入锅内，加水熬取药液，倒入浴盆即可。

浮萍泡澡：用浮萍来泡澡，可治疗热感冒、发热无汗、风热瘾疹、各种皮肤病，还能泄热利水，适合水肿而有表热者。

方法：将1斤浮萍研磨成细粉末，每次泡澡时用1至2碗量倒入浴盆中搅匀浸泡。

来源：老人报