



脑出血是高血压并发症之一 这3类食物建议少碰



高血压是目前常见的一种心血管疾病,伴随着现代生活中的快节奏和高压力,患高血压的人数也在逐年增加。而高血压本身并不可怕,但它会带来许多严重的后果,尤其是脑出血问题。因此,我们必须密切关注自己的健康状况,并采取有效的措施来预防高血压引起的危害,其中有3类食物建议少吃。

患高血压离脑出血还有多远

高血压和脑出血之间存在着密切的联系,统计数据显示,超过50%的脑出血患者都有高血压病史。此外,在所有的脑出血死亡病例中,高血压患者占了绝大多数。高血压对于脑出血的影响,主要体现在以下几个方面:

- 1. 高血压会导致动脉硬化** 随着血压升高,血管壁逐渐变得僵硬,失去了原有的弹性。同时,血管内层也会因为胆固醇和其他物质的沉积而逐渐增厚。这些变化让脑动脉的通畅程度下降,增大了出血的风险。
- 2. 高血压会加速脑血管老化** 随着年龄的增长,脑血管内壁会逐渐变窄,产生血栓,导致脑部供血不足。而高血压患者由于血管壁和内层的损伤严重,血管老化的速度更快,使得脑出血的风险也更大。
- 3. 高血压会引起脑部血管炎症** 在高血压的情况下,血液中的炎性因子会对血管壁造成直接损害,导致脑部血管发生炎症反应,进一步增加了脑出血的风险。

高血压引起脑出血有哪些症状

- 1. 头痛** 脑出血后最明显的症状就是剧烈头痛,通常持续时间较长,甚至可能伴有恶心、呕吐等症状。这是因为脑部血管出现破裂导致大量血液流入脑组织,并且压迫周围神经末梢,引起强烈的头痛。
- 2. 意识障碍** 脑出血后,由于大量血液压迫脑部神经,可能会导致意识障碍,表现为昏迷、嗜睡等。还能出现记忆力减退、语言不清等症状。这些症状都需要引起重视,并及时就医。

- 3. 牵连运动障碍** 脑出血后,由于血液的压迫作用,可能会对周围神经末梢造成牵连损伤,导致肢体瘫痪、运动不灵活等症状。此外,还可能出现面部抽搐、手脚麻木等症状。
- 4. 视力异常** 脑出血引起的高血压也可能会影响到视力。一些患者可能会出现视野模糊、双眼重影等症状,有些甚至可能会出现视物不清、失明等症状。
- 5. 心悸、气短** 高血压引起的脑出血后还可能出现心悸、气短等症状,这是因为大量的血液流入脑组织后,导致心脏功能受到影响,进而引发这些症状。

3类食物或诱发脑出血慎吃

- 1. 含钠高的食物** 钠是人体必需的微量元素之一,但过量的摄入会引起水钠潴留,导致血压升高。高血压患者应该减少日常饮食中的钠盐摄入量,建议每天的摄入量不超过6克。因此,高血压患者应该少吃含钠高的食物,如咸菜、咸鱼、腌肉等。除了以上食品,还有很多看似不含盐但实际上含有较多钠的食品,例如方便面、火腿、培根、罐头食品等,也要尽量少少吃。如果条件允许,还可以选择自己烹饪食物,使用少量的盐来调味。
- 2. 高脂肪食品** 高脂肪的食物往往都含有较多的胆固醇,容易导致动脉硬化。而在高血压患者中,动脉硬化发生率更高。因此,高血压患者要少吃高脂肪食品,如酥皮、奶油、芝士、猪肉等。当然,并不是所有的脂肪都是对身体有害的,一些富含单不饱和脂肪酸的食品反而有助于降低血压,如橄榄油、坚果、鱼类等。高血压患者可以

适当食用这些食品,但也不能过量。
3. 含咖啡因的饮料 咖啡因是一种刺激性物质,会使血管收缩,增加心脏的负担,引起血压升高。因此,高血压患者应该少喝咖啡或茶。一些研究表明,适量的咖啡因摄入可以刺激中枢神经系统和心血管系统,提高身体的代谢率,从而有助于降低血压。所以,高血压患者可以适当喝一些低咖啡因的茶或咖啡,但是要注意控制量。
总的来说,高血压患者应该注意饮食,少吃含钠高、高脂肪、含咖啡因的食品,同时注意增加运动、适量减轻体重。如果能够长期保持健康的饮食习惯,控制好血压,不仅可以预防脑出血、心肌梗死等疾病的发生,还可以提高生活质量,享受更健康的生活。

据人民日报



只因在菜市场接触了鱼 2岁男童住进ICU面临截肢 被海鲜扎了 小心感染创伤弧菌

“肯定是被扎了,我家亲戚也是提着鱼,被鱼尾巴扎了一下,肿了很久。”也有网友表示自己也有类似经历,@蓝子表示:“大家一定要小心海鲜,我之前就被经常吃的虾扎了一下,手肿了一下午。”@杨卯卯也建议大家:“处理虾蟹贝类等海产品时要小心,老公的舅舅前年买了条海鱼处理的时候被刺扎到了,住了一周多院,指头和胳膊都肿。”

此前已有多家媒体报道创伤弧菌的病例。2023年7月,广东深圳一男子不慎被罗非鱼骨刺伤手指,直到觉得不适才就医,此时离他受伤已经超过了40小时!医生发现,男子的中指发黑,靠手掌的关节位置肿大,整个手红肿不堪。更危险的是,男子还出现了感染性休克。为了保住男子的性命,医生不得不截除了坏死的手指。经过检查,医生确认男子感染了创伤弧菌。今年4月15日,澳门一名62岁男性因发热、腹痛及腹泻到仁伯爵综合医院急诊部就医并留院治疗,体检无明显伤口,17日由于病情恶化死亡,被诊断为创伤弧菌及感染性休克。

创伤弧菌到底多危险

“创伤弧菌也叫海洋弧菌,它与霍乱弧菌、肠炎弧菌并列为人感染疾病之三大弧菌之一,这种细菌相对罕见但十分凶险,像海鱼、虾、螃蟹、贝类、海胆等海洋生物都可能携带,由于毒性太强,又被称为‘海洋中的无声杀手’。”浙大一院急诊

科主任陆远强主任医师说,如果被这种细菌感染,细菌会在人体内部快速扩散,50%~70%患者可能会在一到两天内出现皮肤肌肉坏死、脓毒症,进而引起多脏器功能衰竭。很多病人会因此截肢,休克病人死亡率高达50%~75%。
感染创伤弧菌后的症状包括呕吐、发烧、腹泻、低血压、肿胀和疼痛等,临床最常出现的两种表现为伤口感染以及原发性败血病。如果伤口接触到海水、贝壳或鱼类,便有可能感染到该弧菌。一般来说这样的感染多半很轻微,但在高风险的族群上,此类弧菌感染可以快速地传播,并导致严重的肌炎和肌膜炎引发严重的坏疽。

创伤弧菌虽凶险但可预防

陆远强表示,创伤弧菌虽然凶险,但其实完全可以预防。首先在处理鱼虾蟹等海产品时戴手套等防护用品;其次,一旦不小心被扎到,第一时间用清水冲洗,挤出伤口中的血,等手干了以后用碘伏正规地涂抹消毒,可以外用一些抗生素药膏,观察一段时间。如果伤口明显肿起来了,就要马上去医院,和医生讲你这个被鱼虾蟹扎到手的经历,以便于快速定位和处置。

研究显示,存在酒精性肝硬化、基础肝病、糖尿病、类风湿性关节炎、慢性肾衰竭等慢性病或有酗酒习惯的人群,感染风险较常人增高,因此这类高风险人群或免疫力低下的人尤其要注意。

据央视财经

天气渐热,各种捞汁白灼小海鲜也慢慢出现在大排档和市场里。不少人也早就准备好敞肚皮吃一顿,但在处理海鲜的时候,一定要小心。近日,一名2岁男童在菜市场接触了鱼,感染创伤弧菌面临截肢的危险。创伤弧菌是什么?为什么感染后伤害那么大?
男童感染创伤弧菌面临截肢
4月15日,广东珠海的单亲爸爸谔先生告诉记者,其2岁儿子跟着奶奶去菜市场时,因接触了鱼而感染创伤弧菌,住院5天已经花了8万元。据谔先生描述:“奶奶带孩子去市场买菜,小孩子看到鱼就扎奶奶给他买了,鱼是杀好的,给他提着,就是在这过程中可能接触到鱼了,后来反复发烧,右脚肿胀”。目前,孩子还在重症监护室,右脚面临截肢,医院仍在尽力救治。谔先生说,没看好孩子,自己挺内疚的。
对于孩子的遭遇,有网友猜测可能是孩子在提袋子的时候扎到了小腿,@灰妮表示:“有可能是孩子提着鱼,那个鱼鳍扎到宝宝小腿引发了感染,装袋的鱼鳍有时也会刺穿袋子露出来。希望宝贝快快康复!”@一颗菜莴寄相思也表示:

中国体育彩票排列5第24103期开奖公告
本期开奖号码: 5 5 1 2 0

中国体育彩票超级大乐透第24045期开奖公告
本期开奖号码: 09 10 14 31 32 + 03 08

重庆市巴南区界石组团S分区S59-2/02, S61-1/02地块项目公告
公告: 重庆市巴南区界石组团S分区S59-2/02, S61-1/02地块项目公告, 3-4幢, 6-8幢住宅, 定于2024年4月30日正式交付, 请业主持购房合同及相关资料前往办理交房手续。

重庆沙坪坝区环山半岛(二期)项目公告
公告: 重庆沙坪坝区环山半岛(二期)项目公告, 涉及房屋交付事宜, 请业主持购房合同及相关资料前往办理交房手续。

重庆沙坪坝区环山半岛(二期)项目公告
公告: 重庆沙坪坝区环山半岛(二期)项目公告, 涉及房屋交付事宜, 请业主持购房合同及相关资料前往办理交房手续。

重庆沙坪坝区环山半岛(二期)项目公告
公告: 重庆沙坪坝区环山半岛(二期)项目公告, 涉及房屋交付事宜, 请业主持购房合同及相关资料前往办理交房手续。

重庆沙坪坝区环山半岛(二期)项目公告
公告: 重庆沙坪坝区环山半岛(二期)项目公告, 涉及房屋交付事宜, 请业主持购房合同及相关资料前往办理交房手续。

重庆沙坪坝区环山半岛(二期)项目公告
公告: 重庆沙坪坝区环山半岛(二期)项目公告, 涉及房屋交付事宜, 请业主持购房合同及相关资料前往办理交房手续。

中国体育彩票排列5第24103期开奖公告
本期开奖号码: 5 5 1 2 0

中国体育彩票超级大乐透第24045期开奖公告
本期开奖号码: 09 10 14 31 32 + 03 08

重庆沙坪坝区环山半岛(二期)项目公告
公告: 重庆沙坪坝区环山半岛(二期)项目公告, 涉及房屋交付事宜, 请业主持购房合同及相关资料前往办理交房手续。

重庆沙坪坝区环山半岛(二期)项目公告
公告: 重庆沙坪坝区环山半岛(二期)项目公告, 涉及房屋交付事宜, 请业主持购房合同及相关资料前往办理交房手续。

重庆沙坪坝区环山半岛(二期)项目公告
公告: 重庆沙坪坝区环山半岛(二期)项目公告, 涉及房屋交付事宜, 请业主持购房合同及相关资料前往办理交房手续。

重庆沙坪坝区环山半岛(二期)项目公告
公告: 重庆沙坪坝区环山半岛(二期)项目公告, 涉及房屋交付事宜, 请业主持购房合同及相关资料前往办理交房手续。

重庆沙坪坝区环山半岛(二期)项目公告
公告: 重庆沙坪坝区环山半岛(二期)项目公告, 涉及房屋交付事宜, 请业主持购房合同及相关资料前往办理交房手续。