

钓鱼时突然头痛晕倒 原来是血压爆表导致脑出血

医生:血压没控制好,建议暂缓做这些事

“建议市民在血压偏高或者波动较大的情况下,暂时不要进行钓鱼、打麻将等活动,以免增加发生脑出血的风险。”5月13日,宁波大学附属第一医院方桥院区急诊重症监护室(EICU)甘永雄主任医师提醒。

近期,该院EICU收治了多位在钓鱼、打麻将过程中突发脑出血的患者,他们都有一个通病:长期血压控制不佳。

惊险

钓鱼时突发脑出血 多学科接力与死神赛跑

网络上有说法,男人一到中年就会觉醒的三大爱好是:钓鱼、喝茶、盘串。其中,钓鱼因其征服感、成就感以及娱乐感,成为三大爱好之首。

50多岁的龚师傅(化姓)就是一名钓鱼爱好者。发病当天,龚师傅一大早就来到了湖边,像往常一样架起鱼竿,眼睛一眨不眨地盯着水面。突然,他察觉到剧烈头痛,随即晕倒在地。旁人赶紧拨打了120,龚师傅被救护车紧急送到宁波大学附属第一医院方桥院区急诊抢救室。

送到急诊抢救室时,龚师傅双侧瞳孔已经不等大,并且血压爆表。伴随着CT检查的结果,医护人员不禁倒吸一口凉气——龚师傅的右侧额颞叶、基底节区多发急性出血灶,出

血量非常大,并已发生脑疝。据介绍,脑组织在异常升高的颅内压驱使下,被推入颅内生理性间隙(如小脑幕裂孔、枕骨大孔等)或由其他疾病产生的病理性孔道中,造成脑组织、神经和血管严重受压,从而引起的一系列症状被称为脑疝。

可以说,当时龚师傅的生命已经危在旦夕。时间不等人,急诊与神经外科医护人员紧密沟通,配合默契,在最短的时间内将龚师傅送入手术室。神经外科费冰主任医师团队为龚师傅进行急诊手术,历时几个小时。随后,龚师傅被送往EICU进一步治疗。

在接受了20多天的治疗后,龚师傅病情好转,于近日出院。目前,他还在接受进一步康复治疗。

原因

确诊高血压5年没规律服药 钓鱼时长时间保持同一姿势

家人纳闷,龚师傅平时身体不错,体型高大壮实,怎么会突发脑出血呢?

甘永雄分析,主要有两方面原因。本质原因在于,龚师傅长期没有控制好高血压,还有肥胖、高血脂等健康问题。5年前,龚师傅就确诊了高血压。但是,他5年来一直没有规律服药。往往是头晕沉沉的时候或者想起来了,随意吃几次降压药,平时就不吃。而且,龚师傅有抽烟习惯,经常暴饮暴食,且喜欢喝酒,体型偏胖。这些都会导致血压进一步升高。高血压正是导致脑溢血的最直接、最重要的原因。

这次突发脑出血的诱因可能和他当时在钓鱼有关。钓鱼时,人们习惯久坐不动。长时间保持同一姿势,

血液循环会减缓。偶遇鱼上钩时,突然兴奋,可能导致血压骤升,加剧血管负担。

甘永雄介绍,当高血压没有控制好,又在久坐不动的情况下突然有大的情绪波动,容易诱发脑出血。目前,EICU还有几位患者,平时没有注意控制高血压,打麻将时情绪激动,发生了急性脑出血。

甘永雄强调,通过对慢病的控制,可以大大降低脑出血的发生风险。具体来说,要控制好血压、血糖、血脂、尿酸等指标。落实在具体层面上,很重要的一点是“管住嘴,迈开腿”,养成健康的生活方式,控制热量和糖分等的摄入,合理运动,让体重处于合理区间内,保持心情愉悦、舒适。

对策

30分钟起身活动 定期监测血压,避免久坐

甘永雄为市民尤其是钓鱼爱好者提出了一些健康管理建议。

首先,要定期监测血压。高血压是脑出血的首要危险因素,建议每周测量血压,尤其是有家族史或肥胖人群更要密切关注血压情况。如果血压持续高于140/90mmHg,需及时就医,遵医嘱服药。中老年人群可每年进行一次颈动脉超声或脑部CT筛查。

其次,避免久坐与情绪激动。很多钓鱼爱好者习惯在钓鱼时久坐,遇到鱼上钩时情绪会非常激动。他建议,钓鱼时最好每30分钟能起身活

动一下,避免突然站起或过度兴奋。也可以携带便携式血压仪,在钓鱼期间实时监测身体状态。如果这一阶段血压没控制好,建议暂时先不要参与钓鱼、打麻将等活动。

另外,调整饮食与饮酒习惯。平时注意减少高盐、高脂食物的摄入。饮酒时务必注意适量,男性每日酒精摄入量不超过25克。

最后,要重视脑出血的早期症状。如果出现头晕、头痛或肢体麻木,立即停止活动并就医。

记者 王颖 通讯员 张丽堃 庞赞

“香水花”原来是断肠草 女孩含上几片后上吐下泻 医生:路边的野花不要采

“这花蕊嫩生生的,和老家泡茶的金银花好像。”21岁的女大学生小雅(化名)随手摘下根茎含在嘴里,没想到1小时后上吐下泻,直接被送进了医院。

根据小雅入院时随身携带的植物样本,接诊的鄞州区第二医院急救医学中心副主任周强判断小雅中了剧毒植物断肠草(钩吻)的毒。“这种生物碱能够直接摧毁神经系统,仅5片-8片子叶子所含的毒素就足以让成年人丧命。”所幸经过及时救治,小雅的中毒症状得到有效控制。



周强医生(左)在查房。

“这是断肠草,吃下去要没命的”

事情发生在5月12日下午,小雅途经鄞州某小区时,被墙头那一簇簇金灿灿的“香水花”绊住了脚步。在好奇心驱使下,她踮起脚尖摘下几条根茎,含在口中。“姑娘!快吐出来!”正在巡查的花木工人指着围墙上蜿蜒的藤蔓说:“这是断肠草,吃下去要没命的!”此时,小雅还没意识到问题的严重性。约一小时后,中毒症状真的出现了:她口唇麻木、恶心呕吐、腹痛腹泻。同伴看她的情况越来越糟,把她紧急送入鄞州区第二医院急救医学中心。

躺在抢救室时,小雅唇色发绀,额角沁着冷汗,中上腹持续剧

烈的绞痛让她蜷成虾米。“已经拉了四五次,还伴随着呕吐。”小雅断续描述着,话音未落又俯身干呕。“这是典型的钩吻碱中毒!”接诊的周强盯着刚小雅入院时随身携带的植物样本,叶片卵形对生、花冠漏斗状——这正是剧毒植物断肠草(钩吻)的特征。

明确中毒原因后,该院急诊抢救团队立即启动标准化处置:迅速使用保肝护胃药物,以防肝脏和胃肠道损伤进行性加重;精准配比电解质溶液,以维持内环境稳定;心电监护密切追踪每一个细微的生命指征……三小时后,小雅青紫的唇色终于透出血色,中毒症状得到有效控制。

“这种生物碱能摧毁神经系统”

“这种生物碱能直接摧毁神经系统,5片-8片子叶子所含毒素就足以让成年人丧命。”第二天上午查房时,周强特地将物证袋里的几朵金色小花带到小雅病床前。他打开植物图鉴APP比对给小雅看,“金银花枝条纤长,筒状花冠裂成两瓣;断肠草藤蔓缠绕,漏斗状金花像倒挂的小喇叭。”他补充,金银花叶片带锯齿,而断肠草叶片光滑圆润;木质化的硬茎是金银花(像小树苗);要是摸着软藤乱爬像豇豆秧,百分百是断肠草。

周强特别提醒,断肠草的甜香是它诱人的“陷阱”,“遇到独朵喇叭花+软藤+圆叶的组合,哪怕闻着有茉莉香也千万别摘。”如果实在难以分辨,牢记终极法则:路边的野花不要采。

生活中一旦出现误食,应该怎么做呢?他建议,首先要保留呕吐物及植物样本(勿徒手接触);其次,要刺激舌根催吐并大量饮水;最后,保持侧卧位防止误吸,即刻拨打120,以最快的速度就医。

记者 庞锦燕
通讯员 朱鹤霏 谢美君 文/摄