

一次洗头险酿大祸

67岁的张女士每周三下午都会去小区楼下的理发店洗头。上了年纪之后,弯腰低头洗头发费劲,还总容易头晕眼花,理发店躺着洗头、专人按摩,对她来说既省心,也是难得的放松。张女士总说,洗头按摩完,浑身筋骨都舒展了,比在家自己洗舒服百倍,可她万万没想到,这个坚持了好几年的习惯,差点让自己遭遇致命危险。



惬意洗头突发险情

上周三午后,天气闷热,张女士走进了熟悉的理发店。她整个人平躺,头部向后仰,悬空靠在洗头池的凹槽处,店员为她轻柔地揉搓头发,过了十多分钟,张女士突然感觉一阵天旋地转,左边的手脚发麻,想要说话,舌头却不听使唤,连吐字都变得模糊。店员发现张女士脸色惨白、额头冒冷汗,马上把她送到了医院。医生初步判断是脑供血不足引发的中风前兆,立刻安排相关检查。经过两个小时的救治,张女士的症状才逐渐缓解,医生告诉她,要是再晚来十几分钟,很可能会出现急性脑梗塞,留下偏瘫后遗症,甚至直接危及生命。

张女士后怕不已,她怎么也想不通,洗头竟然成了要命的“隐形杀手”。

揭秘背后致病原因

张女士的遭遇并非个例,医生解释,临床上有一种专属

病症,名为“美容院中风综合征”,指因理发店后仰洗头姿势诱发的脑血管意外。

普通人平躺洗头、头部过度后仰时,颈部会被强行过度拉伸、弯折,颈部的颈动脉和椎动脉这两条给脑部供血的主要血管会被压迫、牵拉,血管管腔会瞬间变窄,脑部的血液供给会受阻。对于健康的年轻人来说,血管弹性好,短时间的压迫可能只会出现轻微的头晕,休息一下就能缓解,但对于本身就有高血压、高血脂、颈动脉斑块或者血管粥样硬化的中老年人来说,这种压迫的风险会被成倍放大。

一方面,血管受压会直接导致脑部血流量减少,本身就存在血管狭窄问题的老人很容易出现脑供血不足,引发头晕、恶心、肢体麻木等短暂性脑缺血症状;另一方面,颈部过度拉伸时,血管壁上的斑块很可能在牵拉作用下脱落,顺着血液流到脑部血管,堵塞血管就会引发急性脑梗塞,也就是我们

常说的中风。

很多老人和张女士一样,误以为躺着洗头舒服安全,殊不知恰恰是这个后仰悬空的姿势,是伤害血管的元凶。除了脑血管风险外,长期保持颈部后仰的姿势还会对颈椎造成额外压力,压迫颈椎神经,轻则引发颈肩疼痛、手臂麻木,重则可能导致颈椎间盘突出,影响日常活动。还有不少人在长时间仰头洗头后会出现视力模糊、眼睛胀痛的情况,这也是因为颈部血管受压,眼部供血不足导致的,看似短暂的不适,日积月累也会损伤身体。

规避这个致命隐患的方法十分简单,洗头时可以在脖颈处垫一条厚毛巾或者专用的颈枕,垫高颈部,缓冲后仰的幅度,避免颈部过度拉伸,让血管保持放松通畅的状态,就能最大程度降低风险。同时,洗头的时间也不宜过长,最好控制在15分钟以内,不要让颈部长时间保持同一个姿势。

经典古方治中风

中医对中风的治疗已有数千年历史,流传下不少经临床验证有效的经典古方。

小续命汤是唐代《备急千金要方》记载的,在汉唐时期被称为“内科第一方”,多用于中风急性期的干预。其组方包含麻黄、桂枝、防风、防己、人参、黄芩、附子、芍药、川芎、杏仁、甘草、生姜等药物,核心功效是扶正祛风、温通经络。该方用于脑梗死、脑出血急性期患者,可显著缩短病程,促进脑部血液循环,减轻神经损伤,对改善肢体偏瘫、言语不利等症状效果明确。该方温燥性较强,仅适用于恶寒、舌质淡、苔薄白的寒证中风患者,禁用于面红耳赤、血压高、大便秘结、舌红苔黄的热证患者,否则可能加重病情。

到了清代,名医王清任针对中风后遗症创立了补阳还五汤,是目前临床调理中风恢复期的核心古方。中风后遗症患者多存在气虚血瘀的问题,即阳气亏虚、血脉瘀阻,导致肢体失养出现偏瘫、麻木。补阳还五汤重用生黄芪为君药,大补元气,配合当归、赤芍、川芎、桃仁、红花、地龙活血化瘀、通经活络,能够在补气的时候疏通淤堵的血管,改善肢体供血。该方对半身不遂有明确改善作用。

甲状腺疾病有认知误区

不少人对甲状腺疾病仍存在认知偏差。

误区一:甲状腺很小,作用不大

甲状腺激素如同身体的“动力总开关”,细胞代谢、体温调节、骨骼与神经发育都受它调控。儿童甲状腺激素不足,会造成智力低下、身材矮小;成年人甲减会持续疲惫、体重上涨、情绪低落;甲亢则有心慌手抖、消瘦易怒、失眠等表现。普通人群建议每年做甲状腺功能与超声检查,出现体重骤变、情绪反常、怕冷怕热、心慌手抖,要及时就诊。

误区二:脖子没肿大,甲状腺就没事

很多人以为甲状腺病就是“大脖子病”,其实脖子肿大只是其中一种症状。微小甲状腺结节、早期甲状腺癌、亚临床甲减等,早期颈部外观毫无变化,肉眼看不出来。部分直径不到1厘米的甲状腺微小癌,颈部看不出异常,却已经发生淋巴结转移。想要判断甲状腺健康,不能靠看脖子,需要做超声和甲功化验。

误区三:喉咙痛,就是咽喉炎

颈部疼痛、吞咽难受时,不少人直接当成上火、咽喉炎,自行吃消炎药。亚急性甲状腺炎同样会造成颈前疼痛,痛感还会放射到咽喉,极易混淆。咽喉炎疼痛多在喉结位置,伴随咽喉红肿、咳嗽咳痰;甲状腺炎疼痛集中在喉结下方腺体处,吞咽疼痛加剧,还常伴有发烧、乏力、心慌。出现这类情况要分清病因,对症治疗。

孙伟

3个小动作是中风的“隐形推手”

生活中三个常见动作,堪称中风的“隐形推手”,看似无害却暗藏致命风险,男女老少都要赶紧改掉。

颈部按摩力道不当撕裂血管

久坐办公、长期低头玩手机,让很多人时常脖颈僵硬酸痛,于是频繁去按摩店放松脖颈。但看似舒缓的按摩,实则暗藏巨大健康隐患。作息规律、无三高、不抽烟喝酒的王女士,突然出现说话含糊、手脚无力的症状,就医后确诊为急性大面积脑梗死。经排查,致病元凶正是一次力道不当的颈部按摩。人体

脖颈处的两根椎动脉,是为大脑供血的核心通道,血管内膜十分脆弱。若按摩手法粗暴、用力过猛,会直接撕裂血管内膜,引发血管夹层,堵塞脑部供血通道。同时,血管破损处易形成血栓,血栓脱落流入脑部,就会诱发脑梗,危及生命。

猛地扭动脖子伤血管

快速回头应答、打球猛地仰头、瑜伽过度后伸颈部、久坐后大幅度扭头拉伸,这些下意识的动作也是中风的重要诱因。颈部血管耐受度极低,猛然扭头、仰头会瞬间剧烈牵拉椎动脉,极

易造成血管内膜破损,诱发动脉夹层。这不仅会直接减少脑部供血,还会大幅提升血栓形成的概率。尤其是颈椎不好、血管先天发育薄弱的人群,血管抗压能力更差,一次剧烈扭颈,就可能埋下中风隐患,很多人正因忽视这个细微动作,无意间损伤血管健康。

背过重背包诱发脑梗

背重物出行是很多人的日常习惯,多数人只觉得会累肩背,却不知会损伤颈部血管、诱发中风。周先生就曾因背负三十斤重的背包,突发颈部剧痛、

头晕眼花、视物重影,就医后确诊为小脑梗死、椎动脉夹层。过重的背包会给肩颈带来巨大压迫力,持续牵拉颈部血管,长期或突发的外力拉扯,会撕裂椎动脉内膜,形成血管夹层,阻断脑部正常供血,最终诱发中风、脑梗。这种隐蔽的血管损伤,往往难以即时察觉,长期累积便会引发重疾。

无论男女老少,日常都要温柔养护肩颈,杜绝暴力按摩、剧烈扭颈、长期负重等行为,守护好颈部血管,才能从根源上规避中风风险。

本报记者 李由