

# 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。”近日，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。

### 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。

### 高血压5年没规律服药 钓鱼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。

### 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。如果近段时间血压没控制好，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。

据《宁波晚报》

## 淮安一大爷喜欢挖鼻孔 引发面部丹毒满脸肿胀变形



在小小的花园里面“挖啊挖啊挖”可能挖出一堆意想不到的“宝贝”，可是如果在小小的鼻孔里面“挖啊挖啊挖”可能会挖出让人吃不消的丹毒。

近日，江苏淮安66岁的张大爷（化姓），就因经常挖鼻孔，导致了面部丹毒。这个病进展迅速：第一天眼睑、双颊、鼻部红肿，伴随39摄氏度高烧；第二天，面部肿胀到眼睛睁不开，烧灼样疼痛明显。

家人立刻带他到淮安市中医院中医外科就诊，中医外科室负责人、医学博士陈运检查和中医辨证后诊断为丹毒、外感风热上犯症，采用中医外科特色中药膏“五黄化毒膏”外敷，配合清热解毒、消肿止痛的中药口服。入院治疗第二天，张大爷面部皮温趋于正常，眼睛可以微微睁开。一周后，面部红肿完全消退出院。

陈运介绍，据统计，90%的成

年人每天至少“光顾”一次鼻孔施工现场，然而，你以为是顺手清理门户，实际上可能是指甲在鼻黏膜上刻画“到此一游”。结果，轻则社死，重则丹毒上门索赔！丹毒最常见的发病部位是下肢，尤其是小腿。发生在面部的丹毒较为少见，一般是由于经常的抠鼻子或者挖耳朵，造成破损形成鼻部或耳部感染所致。

什么是丹毒？陈运介绍，丹毒是中医病名，由于它会使皮肤突然“鲜红成片，色如涂丹”，故古人将其命名为“丹毒”。丹毒虽以“毒”命名，却不是病毒感染引起的，而是由细菌引起的一种常见的急性非化脓性炎症性皮肤病。大多数是由乙型溶血性链球菌感染所致，这种细菌常从脚气的糜烂趾缝、鼻炎的黏膜破损处悄悄入侵，尤其偏爱“免疫防线”薄弱的人群。老年群体、熬夜党、酗酒者、慢性皮肤病患者，都可能成为它的目标。

### 延伸阅读

#### 丹毒有哪些症状

皮肤“燃起火焰” 病变区突然爆发大片鲜红色斑块，边缘如地图般清晰隆起，红斑表面紧绷发亮，摸上去烫手，伴有灼烧痛或刺痛。

身体“拉响警报” 体温在几小时内飙升到39℃以上，伴随头痛寒战、恶心反胃、全身乏力等。这种暴风骤雨般的全身反应，是免疫系统进入了“战时状态”。

病变“攻城略地” 丹毒最初可能只有指甲盖大小的红斑，24小时内就能扩张成巴掌大小，甚至更大面积。严重时红斑表面会鼓起晶莹的水疱，轻轻触碰就会破裂渗液。如果丹毒在同一部位反复发作，可致慢性淋巴水肿，如“象皮腿”。

#### 如何治疗丹毒

西医疗法运用青霉素等抗生素抗感染，抬高患肢减轻水肿，非甾体抗炎药（如布洛芬）缓解疼痛与炎症，50%硫酸镁湿敷消肿（仅限无破溃者）。

#### 中医如何解“毒”

中药汤剂口服 以清热解毒类方药为主，疏风清热、凉血解毒的同时，提高患者免疫力，以达到扶正祛邪，标本兼治的目的。不易出现抗生素耐药。

中药膏剂外敷 急性期将大黄、黄柏、姜黄等中药研粉制成“五黄化毒膏”外敷，清热解毒、消肿止痛。慢性期用紫荆皮、独活、赤芍等中药研粉制成膏药外敷，活血化瘀。

#### 预防丹毒要注意这些事

皮肤防护避免抠鼻、过度搔抓，足癣患者规范抗真菌治疗。使用润肤剂维持皮肤完整性（尤其是干燥季节）。

糖尿病患者要注意控制血糖，防止皮肤破损，做好足部检查。淋巴水肿者穿戴压力袜，避免外伤。

皮肤出现微小破损，及时用碘伏消毒。出现红斑或疼痛一定要及时就诊，以免延误病情。

据《扬子晚报》