

头昏脑涨没精神 当心大脑亚健康

任其发展会诱发脑血管疾病,医生教你如何守护大脑健康

在不少人看来,只有出现了类似脑卒中、脑肿瘤、脑外伤等脑部疾病,大脑才处于不健康状态。其实,如果长时间出现头脑昏沉、精神不济等状况,很可能已经大脑亚健康了。大脑长期处于亚健康状态,容易引起器质性病变,诱发多种疾病。如何改善这种现象,就这一问题,记者采访我市医生,请他们为市民支招。

文/记者 龚小莞 汪燕妮 通讯员 石青青 江昌铭 漫画/小牛

案例

程序员感觉累找不到原因 规律饮食不熬夜恢复正常

今年40岁的周先生是一名程序员,经常熬夜,且抽烟酗酒,慢慢地开始觉得头昏昏沉沉的,好像不清醒,感觉很累又说不出是什么原因。思维也没有以前那么灵活了,反应比较迟钝,记忆力有所减退,工作效率大不如以前。他去医院做脑部核磁共振没有问题,心电图、抽血结果等也都是正常的,做了各种检查,并未发现器质性病变。心理方面也做了焦虑抑郁量表测试,未发现

心理疾病。

后来他到厦门大学附属中山医院神经内科就诊,接诊的朱仁敬博士说,周先生的情况属于大脑亚健康,还没有到需要用药的程度,他建议对方戒烟、戒酒,尽量把事情放在白天做,不要熬夜。此外规律饮食,加强运动,同时改善心理状态,不要给自己太大压力。经过半年左右的调整,周先生逐渐恢复到原来的健康状态。

连续加班后反应变慢了 持续高压致大脑亚健康

最近,市民黄女士在连续加班两周、经常晚上忙到十一二点、中午没午休,完成工作项目后发现脑袋有点晕,还会有点头痛,就到厦门中医院就诊。医院脑病科主任医师林安基了解到,这已经不是黄女士第一次出现这类情况了。在沟通中林安基还发现,除了头晕头痛外,黄女士能明显感觉到自己反应慢了、打字发消息时还会颠倒语序等。

林安基表示,这是黄女士在高

压下持续工作,导致大脑处于亚健康状态的临床表现。他解释说,大脑亚健康是介于脑健康与脑疾病之间的一个状态,主要是指由于大脑长期超负荷运转,妨碍了大脑细胞对氧和营养的及时补充,使内在功能紊乱,从而出现脑疲劳,引起一系列亚健康症状。他提醒,大脑长期处于亚健康状态,可能对脑组织造成实质性损伤,如诱发出现中风、癫痫等脑病。

分析

大脑亚健康任其发展 会引起器质性的病变

朱仁敬说,由于现在生活节奏越来越快,特别是大城市生活压力很大,30岁-45岁年龄段处于大脑亚健康状态的人较多,其中女性的神经更敏感一些,身体耐受性也不如男性强,因此人数多于男性。

大脑亚健康还算不上疾病,但如果任其发展下去,有可能导致严

重的后果,包括引起器质性病变,诱发脑血管疾病,如脑溢血、猝死、阿尔茨海默病等。

其中阿尔茨海默病与大脑亚健康状态有很密切的关系,大脑长期超负荷运转会导致神经元细胞退化较快。

提醒

借助音乐疗法中医针灸 尽早干预及时恢复健康

朱仁敬提醒,大脑亚健康主要有以下表现:觉得整个人昏昏沉沉的,比较劳累,又说不清楚哪里不舒服,不是眩晕,也没有具体位置的疼痛,而是头蒙蒙的状态。即便有了七八个小时的充足睡眠,还是觉得精神不佳。记忆力减退,学习效率降低,创造力减弱,思维也不如以前活跃。如果没有脑出血、脑梗、脑萎缩等器质性的病变,也没有焦虑抑郁等精神心理疾病,以上所述状态超过三个月反复发作,可以去医院神经内科检查是否为大脑亚健康。

尽早发现大脑亚健康状态,可以通过心理调节和生活方式的改善,或者借助音乐疗法,中医的针灸、艾灸等理疗或西医的经颅磁刺激等治疗方法,及时恢复到健康状态。如果未及时发现,则可能发展成不可逆转的病理状态。

链接

日常生活中自测大脑的健康状态

如果生活中你觉得注意力不容易集中,记忆力开始下降并且还会经常犯困,那你得注意自己的大脑是否处于亚健康状态。南昌市洪都中医院副主任医师谢桂表示,除了去医院进行专门的检测外,日常生活中还可以通过这几种方式初步了解自己的脑部健康状况。

一是专注力测试,可以在一段时间内尝试不被外界干扰地完成一件事情,如读书或者做手工等。二是记忆力测试,回忆最近几天发生的事情,或者在一定时间内记忆一些单词或数字,并在一段时间后回忆出来。三是反应速度测试,在听到某个声音或看到某个图像后,快速做出反应,观察自己的反应速度。四是语言能力测试,完成一些涉及语言的任务,观察自己的表达能力和理解能力。五是视觉能力测试,找出图案中的差异或隐蔽的数字等。通过以上几种简单的测试,如果发现异常的情况,应及时咨询专业医生,进行必要检查,做到早发现、早诊断、早干预。
(据大江网)

支招

定期运动别过度吃喝 过饱造成脑功能减退

朱仁敬建议大家保持健康的生活方式,不喝酒,不抽烟,定期运动。也不要过度吃喝,吃得过饱有可能造成脑缺血、缺氧,营养不足,导致神经内分泌失调,出现脑功能的减退。

此外,长期处于高强度工作环境,换一个环境,减轻压力,有利于改善大脑亚健康状态。性格较为内向的,多和开朗阳光的人接触,也有助于往好的方向发展。

茯苓丹参红花等中药 有利脑神经功能恢复

林安基提醒,想让大脑健康最好做到以下几方面:一方面,需要注意睡眠和饮食,生活作息要有规律,保证充足睡眠和均衡营养,睡饱睡好才可真正养脑。饮食中可以减少精制碳水摄入,控盐控糖,适量摄入优质蛋白和优质脂肪。黑芝麻、核桃、花生等坚果,具有补肾健脑的作用。天麻可以养神补脑,红枣有助于补血安神,还有茯苓、丹参、红花等中药有利于大脑神经功能的恢复,不过需要遵医嘱用药。

另一方面,尽量保持一周3-5次的户外运动,因为运动能调节和改善大脑的兴奋与抑制过程,使大脑功能得以充分发挥,延缓大脑老化,快走、慢跑、游泳等都是不错的运动。

退休老人干点脑力活 不愿动脑不利脑健康

另外,平时也要用脑,锻炼大脑,比如退休的老年人不要一退休就什么都不做,七八十岁的老年人同样也可以做点事情动动脑。还有一点,面对快节奏的社会生活,要学会调节自己的状态,压力过大时学会放下,走出去放松一下,心境开阔一些,跳出圈子看问题。换个状态、换个心情,可以活跃大脑。

此外,长期饱食、甜食过量、长期吸烟、睡眠不足、不愿动脑等不利于大脑健康的不良习惯,最好避免。

