

【健康知识-宣州区老体协】 老年人预防脑梗脑出血要牢记这十个窍门

编写：冰石/责任编辑：陈治军

一、吃土豆：每个星期平均吃 5 到 6 个土豆，可以使脑卒中的发病率降低 60%。其奥妙在于土豆中富含钾。钾能够稳定人的情绪，避免精神紧张，保护脑血管免于破裂。香蕉、桃、杏等水果含钾也相对丰富。



二、喝牛奶：常喝牛奶能够保护脑血管，因此是中老年人必不可少的防病饮食。



三、服用鱼肝油：鱼肝油富含特殊脂肪酸，可以对抗血小板凝聚，降低血液粘稠度，对于预防脑血栓有着明显效果。不过，在服用鱼肝油之前，人们必须遵医嘱。



四、多吃含镁的食物：镁可以有效抵抗某种矿物质钙，防止细胞膜上的钙流入细胞内，从而维持脑细胞内矿物质的平衡，起到保护大脑的作用。豆类、玉米、小麦、苹果、西红柿、海带以及多种绿色蔬菜都富含镁。

五、多喝绿茶：导致脑卒中的病理因素之一是体内产生了有害的活性酶，从而促进一种叫做过氧化脂质的新物质产生。这种物质会让血管的弹性降低，供血发生障碍。有害活性酶的克星是具有抗氧化性能的物质，如维生素E等。但是长期服用维生素E也会产生一定弊端，多喝绿茶可以有效替代。



六、慎用药物：不少药物可能会改变血管正常的紧张度和血液的流动状况，导致药物性脑卒中的发生。人们在使用

降压药、镇静药、止痛药、利尿药前必须遵医嘱。

七、锻炼右脑：人的大脑中，左半脑血管发达，右半脑血管少，且相对脆弱。因此，在相同因素刺激下，右半脑更容易发生脑出血。所以，经常使用左手，多听纯音乐，从而良性的刺激右脑，对于预防脑出血有一定好处。

八、醒来养神三分钟：临床发现，不少脑梗是在夜间或清晨从睡眠中醒来一刹那发生的。特别是从卧位变为坐位时，更容易出现危险。因此，醒来后，要养神三分钟，再起床，给血管充分的适应时间。

九、平衡情绪：情绪激动、感情大起大落，容易让血压升高，内分泌紊乱，导致脑卒中。所以，一颗平常心最宝贵。

十、预防感冒：感冒可让患者产生更多的纤维蛋白，提高血液凝固性，导致血栓形成。所以，感冒堪称脑卒中的导火索，必须预防。

在平时的生活中，老年人要注意自己身体的异常变化，以上几种容易诱发脑梗塞的食物，尽量少吃，平时也要养成良好的生活习惯，长期坚持才能尽快摆脱疾病的困扰！