

## 网友自曝失联9天的经历

后脑突然像被针扎  
因脑出血被下病危通知

相信大家都有过熬夜的经历,有些人更是习惯性的熬夜、通宵。但是看了下面这段经历,你可能不敢熬夜了!近日,一条微博热传,网友@卡卡Prancil分享了自己失联9天的经历。微博全文如下:

失联整整9天,没有什么别的原因。9月2号,上周六下午1点,我突发脑出血住院了。没有任何预兆,没有任何剧烈碰撞。

整理了一下大概经过:

9月1号晚上玩完手机到1点半睡觉,9月2号中午被楼上的噪音吵醒,心烦意乱猛的一起床。那一瞬间,我感觉我的脖子剧烈的疼痛。因为一直有点颈椎病,我以为是颈椎不好,结果不到三秒钟,我的后脑勺突然间像针扎一样阵痛,伴随而来的是后脑内部一阵暖意。但是那个时候痛感不是很明显,但是我突然看到身上开始出冷汗,短短几秒,手臂上的汗竟然滴在地板上。我当时心里就想,完了!肯定脑内出问题了!

我第一时间给附近的同事打电

话,开口说话发现自己已经变得哆哆嗦嗦了,话不成章。同事告诉我他在外面,没办法第一时间过来。然后给我最好的朋友A打电话,因为话不成章,朋友以为我是肠胃炎犯了,让我和住的比较近的朋友B先联系。朋友B接到了我的电话,她说如果你觉得非常不舒服,赶紧打120,因为赶过去还需要半个小时。

现在想想真是万幸,脑内淤血没有遮挡我的视神经,我挂完电话,立即拨打了120。出乎我的意料,120接电话很快,我什么废话都没说,对方也很耐心,当时我的体力仅仅足够我说出地址,大约10分钟的时间120来了。

……

迷迷糊糊中,我感觉我爸妈来了,我朋友们来了,我被送进CT房,被送到住院部……我整个人意识清醒过来应该是第二天。朋友后来和我说,CT扫描结果显示我脑内多处出血,医生猜测是脑动脉瘤破裂,直接下了病危通知书。打了止血药后,医生又安排了更细致的CTA检查。图像显示我的

主血管没有出血,是多处毛细血管出血,算是不幸中的万幸。

接下来就是可怕的绝对卧床治疗以及禁食。每6个小时打一组药,每天打20多瓶药,止血、吸收水肿、冲脑。我天生血管比较细,流质针管打了没两天就肿了,现在两只手总共打了八针,没位置打了只能打手臂。因为颅压高,吃什么都会引起呕吐,吐到黄胆水都出来。然后还有不定期间歇性的头疼,这个疼可不是什么简单头疼,颅压高引起的,脑内有水肿,感觉头随时要炸开。我嘴里现在还有两个伤口,是晚上头疼自己无意识咬的。

今天是第九天,我整个人终于真正意义上清醒了,把事情整理了一遍。所以提醒大家:

1. 一定要规律作息,朝六晚十。我长期熬夜到1点多才睡,第二天又早早起来工作。周末的时候一觉睡到12点多才起床,只吃两顿饭,晚上2、3点多才睡觉。熬夜的伤害其实长期潜伏在你的身体里,你永远都不知道什么时候会爆发。

卡卡Prancil  
来自iPhone 7 Plus

失联整整9天,没有什么别的原因。9月2号,上周六下午1点,我突发脑出血住院了。没有任何预兆,没有任何剧烈碰撞。整理了一下大概经过:9月1号晚上甚至还和朋友聚餐吃饭浪完回家,玩完手机一点半睡觉,9月2号中午被... 全文



【新鲜事】网友熬夜突发脑出血 微博发文告诫熬夜  
网友@卡卡Prancil称自己长期熬夜突发脑出血...  
19万 12万

微博截图



2. 调节工作/学习压力。可能因为在工作上越来越给力,收入越来越高,所以越来越忙。我想到的也只是尽力去做好,晚上加班到10点,第二天8点又回单位,终于把身体给拖垮了。大家一定要权衡,量力而行。

3. 一定要多多运动,不能老是躺着。医生说我的血管太脆弱了,没有弹性,长期缺乏运动。无论是怎么样的运动,都能锻炼身体,一定要动起来,光睡觉是不管用的。

该微博是9月11日13点01分发出的,截至9月15日,已经有19万转发、15万评论。很多网友纷纷留言,这样的经历太可怕了!万幸的是@卡卡Prancil 9月15日10点34分通过微博表示:药物治疗已经结束,剩下的就靠自己复健了。

(“澎湃新闻”微信公众号)

3分钟6杯酒  
大一新生醉倒后再也没醒来

按照酒吧的规定,只要在3分钟内喝下6杯总共1800毫升的鸡尾酒,500元以内的消费就可以免单。广东某985高校大一学生王耀栋喝下了第6杯酒,然后身体开始不听使唤,脚莫名晃动,然后头一歪,重重地倒了下去。倒地一天两夜后,珠海市人民医院宣布这个“发育正常”“营养中等”的年轻人临床死亡。珠海市公安局香洲分局出具的鉴定意见通知书称,这个19岁的年轻人死于“急性酒精中毒”。

近年来,酒精中毒昏迷甚至死亡的事件频频曝光,你知道大量饮酒到底有多伤?

美国华盛顿大学研究人员在《成瘾行为》期刊上发表报告,在对600名21岁大学生一个月和之后一年的

饮酒行为进行跟踪调查后发现,某一天酗酒会对之后一整年的饮酒选择产生影响,导致此后一年的饮酒量都比较高。大量饮酒首先就会让我们的胃遭殃。酗酒者隔天醒来,往往最先会感觉到胃不舒服,这是因为酒精会对胃黏膜产生刺激。其次就是肝脏,酒精进入人体后需要通过肝脏代谢,直接损害肝脏健康。研究表明,长期大量饮酒,酒精性肝病的风险会明显增加;短时间内狂饮或者短期内(3天以上)连续每天大量酗酒,可引起急性酒精性肝炎,甚至因急性酒精中毒导致死亡。另外酒精还会对血压、心脏等产生刺激。短期的大量饮酒更会加重大多数内科疾患,甚至会因急性酒精中毒致突发猝死。

(“健康时报”微信公众号)

秋季养生  
从争“蜂”吃“醋”开始

秋天早晚气温低,加上空气干燥,燥邪伤肺,容易让人有咽干、干咳等症状。因此,在秋季润肺降燥将是饮食养生不变的重点。

在饮食上,由于秋季肺功能偏旺,而辛味食品吃得过多,会使肺气更加旺盛,进而还会伤及肝气,所以秋天饮食还应少吃辛味食物。根据中医五行理论,秋属金,肝属木,金旺则克木,使肝木受损,在此基础上多吃些酸味食物,以补肝气。

基于“少辛多酸、润肺降燥”的原则,可适当食用蜂蜜和醋。专家介绍,蜂蜜甘缓和中、润肺止咳、润肤美容;而醋又被称作苦酒,自古以来就是一味重要的中药。中医认为酸入肝,肝主血。醋味酸,专入肝经,能增强药物疏肝止痛作用,并能活血化

淤、疏肝解郁、散淤止痛,同时起到解腻的作用。

在食物的搭配方面,专家建议,蜂蜜可与牛奶,黑芝麻,核桃,藕,百合等搭配,由于都属滋阴润燥类食物,能协同作用,但不宜与豆腐,李子,大葱,孜然等同食;醋则适宜与花生,黄豆,冰糖,洋葱,鸡蛋等搭配,不宜与牛奶及羊肉等热性食物同食。然而,糖尿病人在日常生活中不宜食用蜂蜜;而醋的酸味能刺激胃,有胃溃疡、反流性胃炎等患者不宜。

此外,专家还表示,秋季天气冷暖多变,尤其是早晚温差较大,很容易诱发伤风感冒或导致旧病复发。如果这时候贪食寒凉,损伤脾胃阳气,尤其是脾胃虚寒者更应禁忌。

(“人民网”微信公众号)