



留神！ 脑卒中正逼近中青年



本期嘉宾 **武剑**

清华大学附属北京清华长庚医院神经内科主任

近年来，流行病学调查发现，卒中的发病率有逐渐年轻化的趋势，中年卒中患者所占比例也越来越高，中年人作为社会的中坚力量，家庭的砥柱中流，其发生卒中后导致致残、致死将极大地增加社会和家庭的负担。那么是什么原因导致越来越多的年轻人患上了脑卒中这一可怕的疾病呢？如何预防中年卒中？它的危险因素又有哪些？脑血管疾病有遗传吗？

□本报记者 黄葵

吸烟久坐不动 都是危险因素

清华大学附属北京清华长庚医院神经内科主任武剑日前在接受记者采访时说，脑血管病可能与遗传因素有关，有些类型的脑血管病本身就是遗传病，比如伴有皮层下梗死和脑白质变性的常染色体显性遗传脑动脉病（CADASIL）等。对于有脑血管病家族史的朋友应该根据可能的危险因素或者发病原因选择药物进行预防，如控制血压、血糖、血脂、同型半胱氨酸水平药物以及抗血小板药物等。

近年来，青年人脑血管疾病发病率有上升趋势，预防上应注意哪些方面？应用哪些药物进行预防？武剑指出，针对青年脑血管病不断上升的发病趋势，主要应该注意控制高血压、吸烟、糖尿病、高血脂、嗜酒和药物滥用、肥胖、久坐不动的生活习惯等危险因素。可以针对高血压、糖尿病、高血脂服用药物，对于发病风险高的患者还应加用阿司匹林等抗血小板药物。

想预防脑卒中 需改生活方式

中老年人是脑卒中的主要人群。临床资料显示，60岁以上的老年人占首次发生脑卒中患者的2/3以上。但现在脑卒中已经出现年轻化趋势。武剑强调，年轻人患脑卒中的危险因素除了高血压、酗酒、吸烟、夜生活过度、高脂肪饮食外，还有先天性颅内动脉瘤或先天性血管畸形、血液系统疾病如凝血因子缺乏、

多发性大动脉炎、病毒感染、红斑狼疮、代谢异常、心脏疾病、头颈部的外伤、妊娠、分娩、口服避孕药等。因此，必须纠正不健康的生活方式，以及积极查找原发病因并治疗才是青年人远离脑卒中的关键。

如何吃药预防 最好要听医嘱

阿司匹林作为脑血管病的一级预防用药，已被多项临床试验所证实，有专家推荐在卒中风险足够高的个体中使用阿司匹林，进行心脑血管病预防、大部分血压控制稳定的高血压患者、非瓣膜性心房纤颤患者以及颈动脉狭窄者，如果无禁忌症，都应该考虑使用阿司匹林一级预防心脑血管疾病，长期使用的剂量为75-150mg/每日。

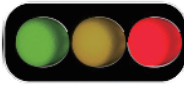
80岁以上高龄的男女人群，有关阿司匹林预防心脑血管的益处或危害的资料非常少，需要听从医嘱；对于55岁以下的健康女性和45岁以下的健康男性人群，除非合并有较多心血管事件危险因素者，不鼓励服用阿司匹林进行心血管疾病的一级预防。

需要注意的是：每个病人的具体情况不同，合并症也不同，需要具体问题具体分析，听从医嘱。在一级预防中，应用阿司匹林的主要风险是出血风险，主要是消化道出血、出血性脑卒中，在就医时应告知医生既往有无消化道溃疡病史、目前血压控制情况等，听从医嘱决定用药方案。

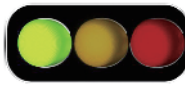
本版热线电话：63523314 61004804
本版E-mail：ldzzmys@126.com



红灯



绿灯



吃完这些食物 不漱口会伤牙

一是酱油。酱油中的色素会“污染”牙齿。在吃寿司蘸酱油或其他含酱油食物的过程当中，最好喝点绿茶或吃完后立即漱口。

二是番茄酱。西红柿是酸度很高的蔬菜，也可能侵蚀牙釉质。

三是浆果。吃蓝莓、黑莓、樱桃等色彩鲜艳的浆果会导致牙釉质形成一层薄薄的“污渍”，吃完浆果后最好刷牙，因为浆果中的酸性物质也会损害牙釉质，导致牙齿变差。



独居者 更易饮食失衡

研究发现，独居人群更易养成不健康饮食习惯，导致饮食失衡。专家表示，独居或许是个人健康饮食的一大障碍。

专家表示，独自吃饭，因为怕麻烦等原因，会促使独居者饭菜更单一，缺少关键营养元素；丧偶或离婚的人之前可能更依赖于伴侣，一旦缺少另一半，可能会缺乏足够的烹饪技能。另外，独居的男性比女性更容易出现营养失衡的状况。



鸡蛋保质期不长 不适宜久放

鸡蛋的保质期不长，如果存放时间过久，蛋清中本来存在的杀菌素逐渐消亡，各种微生物逐渐侵入鸡蛋内生长繁殖，最后使蛋内成分完全腐败、变成流质，变质的鸡蛋还会产生难闻的气味。

海带堪称 护发全能冠军

说起护发的食物，可能你知道得很多，例如能令头发乌黑的黑芝麻，能令毛发生长的生姜，或者是能令头发闪亮的核桃等。但你知道食物护发的全能冠军是谁吗？它就是海带，营养专家认为，经常食用海带不但能补充身体的碘元素，而且对头发的生长、滋润、亮泽也都具有特殊功效。



西兰花 抗氧化功能显著

西兰花除了含有丰富的维他命A、C之外，还含有一种特有的抗氧化物质，可以说，它几乎集所有抗氧化物于一身。因此，它的抗氧化性能比其它食物更优良，而且，它还是抗癌明星，十字花科的蔬菜已被科学研究证实是最好的抗衰老和抗癌食物。对女性而言，它还有保护皮肤的美容功效。



爱小酌者 冬季最好饮白酒

冬天的时候，要想喝酒，建议喝白酒，不建议喝啤酒，啤酒适合在夏天温度高的季节喝，而白酒却适合在冬天气温低的时候喝。啤酒冬天喝过凉，对胃部的刺激相当大。另外，还可喝些养生酒，不过针对不同体质以及有疾病的人来讲，最好之前先去征求一下医生的建议，千万不要自我主张选择一些养生酒，要知道有些养生酒是不适合你的。