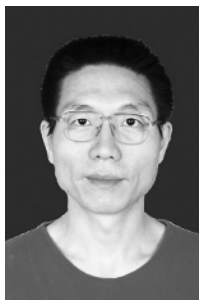
脑卒中是常见病，多发病。一旦发生，多伴有较高的致残率，严重影响生活。也给家庭和社会带来巨大的负担。那么，预防脑卒中，生活中需要注意些什么？让我们听首都医科大学附属北京康复医院神经内科主任吕宣新聊一聊。



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
神经康复中心　副主任医师
吕宣新

睡懒觉 也能预防脑卒中

□本报记者 陈曦

记者：包括我在内，很多人对于脑卒中的概念不是特别清楚，我想问脑卒中和中风是一回事吗？

吕宣新：脑卒中是脑中风的学名，是一种突然起病的脑血液循环障碍性疾病，是指脑血管疾病的病人因各种诱发因素引起脑内动脉狭窄，闭塞或破裂，而造成急性脑血液循环障碍，临床上表现为一次性或永久性脑功能障碍的症状和体征。

记者：那么，脑卒中也是脑梗死吗？

吕宣新：脑卒中既包括脑梗死，也包括脑出血。前者因血管堵塞引起脑组织供血障碍，导致脑细胞死亡。后者多因血压升高造成脑血管破裂，引起脑组织坏死。二者都会引起偏瘫，失语，智能障碍等问题。

记者：您看现在是夏天，似乎脑卒中的发病率要高，这是为什么呢？

吕宣新：你的观察非常准确，夏季一些地方出现持续高温，在这种情况下，人体排汗多，易造成血液浓稠，所以平素健康者容易卒中发病，而卒中患者也容易旧病复发。夏季易发脑卒中，总结起来的原因可能是：其一，诱发血压波动，极易导致脑血管破裂；其二，情绪易紧张，人体内应激反应增强，致使脑卒中发作；其三，人体内大量水分蒸发，血液黏稠度上升，极易诱发脑梗死；其四，睡眠休息不良、饮食紊乱等，人体在疲劳应激状态下体内激素释放水平改变，刺激血管收缩，诱发血管病变。另外，糖尿病患者可因血糖增高刺激血管内皮组织，导致动脉粥样硬化诱发脑卒中发作。

记者：脑卒中的复发率是不是比较高呢？该怎么治疗？

吕宣新：卒中，有着较高的复发率、致残率和死亡率，而由卒中复发导致的患者肢体残疾甚至死亡现象也更为严重。

首次卒中后6个月内是旧病复发危险性最高的阶段，必须尽早使用氯吡格雷、阿司匹林等抗血小板药物开展二级预防，用以降低复发几率。除长期坚持药物预防外，也要养成良好的生活习惯。这也是健康者做好卒中一级预防要遵循的。

记者：良好的生活习惯确实比较重要，有没有具体的建议？

吕宣新：现在是夏季，应注意防暑，及时补充水分；平时可以适度参加体育锻炼，但不要剧烈运动；要禁烟控酒，降压调脂；不要熬夜。

合理膳食。我比较提倡清淡饮食，晚餐不宜过饱。每天可少量饮用红葡萄酒。多吃绿叶蔬菜和含胡萝卜素多的蔬菜也有助于减轻动脉粥样硬化。

还有一点，很多年轻人听了可能会比较欣喜，那就是可以适当睡懒觉。生物钟节律研究表明：一天中，上午5~10时是急性心梗、脑卒中、猝死的高峰时间，被称为“魔鬼时间”。要适当睡点懒觉，病情较重的老年冠心病人，晨起后宜马上服药，上午不宜安排过量活动。

记者：我们印象中，好像脑卒中应该是老年人比较容易得，可是现在很多中年人、青年人也会得这种疾病。

吕宣新：脑卒中的发展确实有年轻化的趋势。一般年龄在35岁~55岁之间,家族有高血压遗传史、体型肥胖以及长期抽烟者以及缺少运动和心理压力较大者，都属于心脑血管的高危人群，也就是这些人群易患脑卒中。

专家称，吸烟酗酒、运动量少、高热量饮食、过度熬夜等不健康生活方式也导致了“青年卒中”的发病率不断增高。其实，脑卒中是可以预防的，只要按照我上面说的几点做，就会降低风险。

记者：脑卒中在发病前有没有什么信号，可以帮助我们知道可能要得病了？

吕宣新：早期识别脑卒中很重要，有三个简单的测试，可以帮助我们判断。

第一是微笑测试。让患者露齿微笑，如果他的脸扭曲不正常，就有面瘫的可能；第二是举手测试。让患者闭眼，伸出双手臂平举，如果一只手老往下掉，则非常危险；第三是言语测试，学说一句完整的话。这三个测试可分别早期发现面瘫、偏瘫及语言障碍，有70%~80%的准确性。

另外，需要提醒大家的是，频繁打哈欠也要当心脑卒中。一般人在感到疲劳时，常打几个哈欠，可以起到暂时减轻疲劳的作用。可是中老年人，尤其是高血压、脑动脉硬化者，若频频打哈欠，就有可能是缺血性脑中风的先兆，应提高警惕。

健康在线
协办
首都医科大学附属北京康复医院

■健康资讯

阴雨连绵易发旧疾 慢病患者应多防范

7月19日起，北京开始迎来入汛以来最强降雨，一天内三发暴雨蓝色预警,开启“强降雨模式”。暴雨来袭，除了出行注意安全外，这几种病人更要注意防范——

冠心病患者 胸闷

多地持续遭受暴雨袭击，这又闷又湿的天气，冠心病患者最难受。空气中湿度增高，含氧量降低，容易导致患者缺氧。患有高血压、冠心病或脑动脉硬化的人，心脑血管都有不同程度的狭窄。在闷湿的空气中，水的含量明显增加，而氧气的含量则明显下降。所以，即使患者服用的药物品种、剂量跟平时一样，甚至活动量和平时也没有区别，他们也常会感到胸闷、气短、头晕，严重时还会发生急性心肌梗死和脑血栓。

哮喘患者 憋气

桑拿天的温度和湿度都非常适合真菌、霉菌等过敏原的繁殖和生长，再加上雷雨天气气压低，空气中漂浮的过敏原浓度就会明显升高。最危险的是雷雨天的一前一后，之前是极度的闷热潮湿，雨后的高温又会让过敏原迅速飘回空中。因此，哮喘患者雷雨前尽量减少户外活动，下雨时不能门窗紧闭，因为此时自然风和雨水，可把过敏原从家中赶走。雨后如出现太阳暴晒、温度升高，出门时不妨戴上口罩，以防过敏原。

肠胃病患者 腹泻

湿度大、忽冷忽热、气压多变，人体的植物神经和内分泌系统的调节功能受到影响，引起胃酸分泌不正常，出现功能性肠胃炎。此外，雷雨天气温一般都会下降个五六度，平时脾胃不好的人容易胃部受凉，就是中医常说的“脾虚湿滞”。多雨潮湿还很适宜肠道病菌和霉菌生长，因而极易诱发夏季急性肠道传染病和食物中毒，如痢疾、腹泻等。

因此，对于肠胃较脆弱的人来说，一来要避免受凉，二来可适当吃点祛湿的食物，如薏仁、扁豆、冬瓜，可以熬粥或煮汤。

足癣患者 瘙痒

暴雨天和雨后要尽量避免在水中行走或玩耍，如果一定要下水，可提前外涂防水油膏。此外，遇雨水湿脚后，除了要尽快冲洗干净，还可以用1%的盐水对脚部进行短时间的浸泡，之后再用清洁水洗净晾干，这样就可以防止皮炎、脚癣的出现。同时要注意，下雨天穿过的凉鞋，第二天不可以继续穿，必须先拿去吹干、晒干，不然很容易真菌感染。另外因为空气潮湿，家中要勤更换被单和枕套，晴天时一定要晾晒枕头和被子，保持干爽，预防微生物滋生。

（郑帆）

用人单位须加强女职工特殊保护

对女职工特殊利益保护作出专门规定，是因为：一、女职工与男职工不同的生理特点，决定了女职工不宜从事重体力劳动；女职工生理机能决定了女职工经期、孕期、产期、哺乳期（简称“四期”）的生理变化，在此期间需要进行特殊保护。二、女职工除从事社会劳动外还承担着大量家务劳动和子女教育等的情况普遍存在，使她们在精神和体力上承受着特殊压力。三、现实生活中还存在着性别歧视，女职工权益被侵害的现象时有发生。

女职工可能接触到的职业危害因素

在工业生产活动中，女职工接触的职业危害因素主要有：化学毒物，如铅、汞、镉等重金属，苯、正已烷、二氯化碳等有机溶剂，还有生产性粉尘；物理因素，如核与放射性物质、高强度噪声、电磁辐射、振动、超高温、超低温等；生物因素，如养殖、皮毛加工、林区作业可能接触到布氏杆菌、森林脑炎病毒等；还有超长时间、超强负荷、人机工效学因素导致的职业危害；高新技术行业可能接触到的一些有害因素。

女工负重劳动可致子宫脱垂

女工负重劳动可引起腹压、盆腔压力增高，引起子宫后倾，子宫下垂，月经失调，痛经；一般情况下可以通过休息得到恢复，但是如果长时间、过度负重可以导致严重的子宫脱垂；女工在怀孕期间过度负重，会造成盆腔血流不畅、淤血等，影响胎儿在子宫中正常发育，容易引起流产、早产等。

经期女性对职业性危害因素更敏感

与男性相比，女性本身基础代谢低，单位体表面积的产热量低，女性的体温调节机能差；另外，女性的总血量每千克体重只有67.2ml，女性的红细胞及血红蛋白含量也相对较低，血液输送氧能力也比较差。

在月经期间女性的末梢血液循环受影响、基础代谢降低，卵巢功能、子宫血液循环均会发生明显变化，女性在月经期间对某些职业性有害因素的反应比较敏感，其健康容易受伤害。

因为女性在月经期间容易疲劳、抵抗力下降、耐寒能力下降，冷水、低温作业和强体力劳动容易引起内分泌失调，性激素分泌减少,会导致月经不规则、经量不稳定、痛经、闭经、不孕或者乳腺增生等,因此需要加强保护。

职业与健康
协办 北京市卫生和计划生育委员会