

2016年10月29日是第11个“世界卒中日”。“脑卒中”又称“中风”、“脑血管意外”。是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起的疾病，包括脑梗死和脑出血。

脑梗死占脑卒中总数的60%~70%。脑梗死就是常说的脑血栓或脑梗塞。它的病因是供应脑组织血液的血管发生了阻塞，血液不通，部分脑组织失去了血液供应，缺血一旦发生，几分钟到数小时即迅速产生不可逆损害。这时即使血液再通，已经坏死的脑组织也不会恢复，并且反而会引起出血。

那么，如何注意脑梗死的早期症状？有没有比较好的治疗方法？请首都医科大学附属北京康复医院神经康复中心刘爱贤主任带我们了解一下：

记者：目前急性脑梗死的治疗方法有哪些？

刘爱贤：溶栓治疗是目前医学证明的有效治疗脑梗死的方法。如果在发病后4.5小时内进行溶栓治疗，恢复梗死区血流灌注，减轻神经细胞损伤，挽救缺血半暗带缺血濒临死亡的脑细胞，那么瘫痪的肢体就可能完全恢复正常，不能言语的病人可很快恢复流利的语言表达，最大程度地避免致残。相反，如果错过了这个时机，那么瘫痪肢体的恢复将十分困难，甚至遗留终身瘫痪。急性脑梗塞的治疗必须早期进行，而且越早越好。

记者：病人做溶栓治疗需要注意什么？溶栓有风险吗？

刘爱贤：rt-PA（重组组织纤溶酶原激活剂）能溶解血栓，目前被认为是急性脑梗死最有效的治疗药物。时间在溶栓治疗中的意义特别重要。溶栓治疗的大原则是：病人的病情在加重，溶栓要趁早。轻症效果更好，出血风险小。

但是，溶栓治疗远非人们想



时间就是大脑

不要忽视脑卒中早期预警

□本报记者 陈曦

象的那样简单。急性脑梗死患者接受溶栓的病人可能有三种结果：一种是血栓被溶解掉，血管通畅，缺血部位重新得到血液供应，病人症状部分或全部恢复。第二种是血栓较牢固，不能被溶解掉，血管不能再通，溶栓失败。也有少数病人发生血栓溶解后脑血管很快再闭塞的情况。第三种是出血，脑梗死出血转化发生率为8.5%~30%，其中有症状的为1.5%~5%。溶栓药物的应用，可能会引起全身血液凝固功能的降低，导致出血的发生，包括皮肤黏膜出血、全身脏器出血、脑出血等，这些可以加重病情，甚至危及生命。

记者：既然溶栓治疗有一定的风险，那什么样的患者可进行溶栓治疗？

刘爱贤：因为溶栓治疗有这些风险，所以需严格选择需要溶栓治疗的病人。病人年龄一般要在18~80岁之间，脑血管病发生后的3~6个小时，并经头颅CT等证实没有脑出血，在CT上梗死病灶还未形成，有可测的神经功

能缺损。如果头颅CT显示病灶已形成，说明脑组织已发生坏死，就不能进行溶栓治疗了。对于一些特殊部位，如脑干的梗死，因为病情凶险，不积极治疗后果可能很严重，可以由医生综合考虑后适当延长溶栓治疗的时间。

同时，应严格掌握溶栓治疗禁忌症，对于既往有颅内出血，包括可疑蛛网膜下腔出血；近3个月有头颅外伤史；近3周内有胃肠或泌尿系统出血；近2周内进行过大的外科手术；近1周内有不易压迫止血部位的动脉穿刺；近3个月内有脑梗死或心肌梗死史；严重心、肝、肾功能不全或严重糖尿病患者；体检发现有活动性出血或外伤（如骨折）的证据；血压、血糖偏高等不适合溶栓治疗条件的患者，应该慎重溶栓治疗。

记者：病人什么情况就应该就诊？溶栓治疗越早越好吗？

刘爱贤：目前只有不到3%~5%的脑梗死病人能够得到溶栓治疗，大多数病人因延误超过



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
神经康复中心主任 刘爱贤

【健康红绿灯】

绿灯

芋头增强抗癌能力



芋头除含大量淀粉外，还含一种其他食物很少含的黏性蛋白。研究人员经大量科学试验后证实，芋头所含的黏性蛋白在被消化道吸收之后可激活人体内的巨噬细胞和淋巴细胞等重要免疫细胞的活力，从而增强人体的抗癌和抗病能力。

糖友多吃坚硬水果



比起桃子、香蕉等果肉柔软的食物，糖尿病患者更适合食用苹果、梨等果肉坚硬的水果。果肉坚硬的水果中形成膳食纤维的细胞组织细密有韧劲，在人体内消化吸收缓慢，有阻止血糖指数急剧上升的效果。而果肉柔软的水果中，膳食纤维在人体内很快被消化吸收，血糖指数容易上升。

红灯

红酒巧克力同吃易头痛



这是因为摄入红酒和巧克力等食物，会引发一些人肠道中微生物代谢亚硝酸盐产生一氧化氮副产物，而这些副产物会造成偏头痛。人们的饮食以及其肠道中的微生物种群与偏头痛的发生风险之间存在密切的联系。

女性应逢“经”养“声”



女性月经期间，由于体内雌激素增多，会导致声带轻度水肿，黏膜下血管扩张，严重者声带增厚、松弛、充血，出现嗓音沙哑、声音沉闷、喉肌张力减弱、唱歌时费力、发高音困难等症。此外，大声发音时膈肌和腹肌收缩，使腹压升高，对充血的盆腔不利。

生活资讯

烤鸭为啥卷着吃

□王雯

很多人不明白为什么吃烤鸭要用一层薄薄的饼卷着吃，这里边其实有一定的健康道理。

鸭肉是优质蛋白质的来源之一，而且肉质较嫩，好嚼易消化。可是烤鸭多为填鸭，油脂含量相对较高，热量也相应较高，同时鸭子性寒，脾胃虚寒者、心脏病患者、高血脂患者、肥胖者尤其要注意食用量。

因此，烤鸭套餐里一般都会带上卷饼或者烧饼，一方面增加了碳水化合物的摄入，另外一方面也能把更多的营养“包裹”起来。

这包的过程也有不少讲究。烤鸭师傅一般会将鸭子片成两种风格。可趁热先片下鸭皮食用，蘸点调料盘里的蒜泥或白糖可减



弱鸭皮的油腻感，再片下鸭肉，层次分明；也可片片有皮带肉，大小均匀，薄而不碎，蘸点甜面酱、醋，有序地放到饼皮里，夹几根葱丝、几个黄瓜条和萝卜条、哈密瓜条。一口咬下去，舌尖上的肉香、酱香、果蔬香浑然天成，爽口又解腻。

这种卷着的吃法，不仅带来口感上的交错，更是食材营养上的搭配，可谓是美味与营养兼得。

丰台工商分局查处大量假冒“CAN.TORP”牌服装

近日，丰台工商分局接到“CAN.TORP”商标权利人举报，称在丰台区东高地地区有一商户储存并销售假冒“CAN.TORP”服装，严重侵害了商标权利人的利益。接到举报后，丰台工商分局稽查大队立即组织执法人员赶赴举报地点。经现场检查，违法商户现场存储有大量“CAN.TORP”牌服装，经商标权利人鉴定，以上服装均为假冒，共计17000余件。执法人员依据《商标法》的相关规定，对以上商品进行了依法扣留，并约见当事人到稽查大队接受进一步调查处理。

据“CAN.TORP”商标权利人介绍，正品的“CAN.TORP”牌服装，其标牌上都会有一个二维码，消费者扫描二维码可以得到生产厂家及产品信息，而假冒的“CAN.TORP”商品则没有以上信息

的显示。由于服装的制作门槛低，而市场需求旺盛，有些急功近利的商户，不注重知识产权保护，擅自仿冒他人商标服装的违法行为时有发生，鉴于以上情况，丰台工商分局始终保持对知识产权违法行为的高压严打态势，发现一起，处理一起，绝不姑息放纵，有效地净化了辖区的市场经济秩序。 渠忠涛



丰台工商分局