



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院 神经康复中心主任医师 方伯言

目前,脑血管病已成为危害我国中老年人身体健康和生命安全的主要疾病。统计资料显示,无论在城市还是农村,脑血管病近年在全死因顺位中都呈现明显前移的趋势,且致残率很高。我国脑血管病的发病率和死亡率大大高于心血管疾病,这可能与高血压患者血压控制不理想、很多人生活方式不健康有关。今天,我们就请到了北京康复医院神经康复中心主任医师方伯言来介绍如何预防脑血管病。

规律适度运动 可预防脑血管病

□本报记者 陈曦

记者:医生,请介绍一下什么是脑血管病?

方伯言:脑血管病泛指脑血管的各种疾病,包括脑动脉粥样硬化、血栓形成、狭窄、闭塞、脑动脉炎、脑动脉损伤、脑动脉瘤、颅内血管畸形、脑动静脉瘘等,其共同特点是引起脑组织的缺血或出血性意外。

记者:这种疾病是不是有很多名称?

方伯言:对。由于这个病来势较快,病势险恶,犹如自然界的风一样“善行多变”,所以,古代把这类病称为“中风”。而目前有些医生称此病为“卒中”。也是说这种病的发生较突然的意思。另外,这种病由于它的发生是脑血管意外地出了毛病,因此,又叫脑血管意外。

记者:脑血管病是可以预防的吗?

方伯言:脑血管病的危险因素分为可干预与不可干预两种,年龄和性别是两个不可干预的危

险因素。

可干预的一些主要危险因素包括高血压、心脏病、糖尿病、吸烟、酗酒、血脂异常、颈动脉狭窄等。脑血管病,重在预防,一旦发生大多数遗留后遗症。

记者:后遗症都有哪些?

方伯言:后遗症主要体现在功能障碍上,包括三偏,偏瘫、偏感觉、偏盲;言语障碍,失语症;认知障碍,无法认清家人、地点、时间等;吞咽障碍,进食、喝水呛咳、吸入性肺炎、窒

息;日常生活能力障碍,无法完成洗梳、穿衣、进食等;大小便障碍,二便失禁等。

记者:生活中,我们应该如何做,来预防脑血管病?

方伯言:早期通过改变不健康的生活方式,积极主动地控制各种危险因素,可以达到脑血管病不发生或推迟发病年龄。日常生活中,我们应该注意以下几点:

了解自己的血压 首先是有高血压病史的人应该经常测量血

压,以便了解自己的血压变化、服药或换药后的效果,以及是否需要调整药物剂量等。无高血压病史的中年人和小于35岁但有高血压家族史者也应该半年至一年测量血压一次。一旦确诊为高血压,对于早期或轻度患者首先采用改变生活方式治疗,3个月效果仍不佳者应加用抗高血压药物治疗,并要持之以恒,按时随诊,终生服药,切忌间断服药。

定期体检 40岁以上的人定期体检是非常必要的保健措施,一般每年检查一次为宜。可了解自己的心脏功能有无异常,特别是有无房颤或缺血性改变,确诊为心脏病的患者,应积极找专科医师治疗。同时也应检测血糖和血脂水平,发现异常后即应积极治疗。糖尿病患者应首先控制饮食、加强体育锻炼,2~3个月血糖控制仍不满意者,应选用口服降糖药或使用胰岛素治疗。血脂异常,尤其合并有高血压、糖尿病、吸烟等其他危险因素者首先应改变不健康的生活方式,并定期复查血脂,改变生活方式无效



者采用药物治疗。

改变不健康的生活方式 不健康的生活方式包括:体力活动过少、休息时间不规律、膳食营养成分摄入不合理等等。成年人每周至少进行3~4次适度的体育锻炼活动,每次活动的时间不少于30分钟(如快走、慢跑、骑自行车或其他有氧代谢运动等)。增加规律、适度的体育运动,防病作用非常明显。

我国居民的饮食习惯与西方人差异较大。近年来由于生活水平的普遍提高,饮食习惯正在发生明显的变化。人们吃动物性食物的比例明显上升,特别是脂肪的摄入量增长较快。脂肪和胆固醇的过多摄入可加速动脉硬化的形成,继而影响心脑血管的正常功能,易导致脑卒中。

另外,我国居民特别是北方人食盐的摄入量很高。食盐量过多可使血压升高并促进动脉硬化形成。应注意多吃一些含蛋白质、纤维素较高的食物和蔬菜、水果等,少吃盐和高脂饮食。

克服不良习惯 有吸烟、酗酒嗜好的人称为不良习惯。吸烟肯定对健康有害,长期被动吸烟也可增加脑卒中的发病危险,因此为了自己和他人的健康,应下决心彻底戒除。饮酒者一定要适度,不要酗酒;男性每日饮酒的酒精含量不应超过20~30g,女性不应超过15~20g。对不饮酒者不提倡用少量饮酒来预防心脑血管病;孕妇更应忌酒。

健康在线 协办 首都医科大学附属北京康复医院

急性胃肠炎感染 寒冷季节易多发

□本报实习记者 唐诗

北京市疾控中心发布通告,11月全市急性胃肠炎聚集性疫情报告12起,10起疫情发生在幼儿园,2起发生在小学。其中,由于诺如病毒感染占到了9起。

诺如病毒是常见的病原体,很有可能导致急性肠胃炎。诺如病毒全年均流行,但寒冷季节是暴发流行的高发季,诺如病毒也

被称为“冬季呕吐病”。感染诺如病毒的主要表现为呕吐、腹泻等。传播途径大体可分为三种:人与人之间的接触感染、食源性感染和水源性感染。

市疾控中心提示:诺如病毒目前没有特效药物,公众搞好个人卫生、食品卫生和饮水卫生是预防本病的关键。

丰台工商分局多项措施 保证平台登记审查统一性

近日,随着丰台工商分局的10个基层工商所三级平台陆续开展登记业务的“全受理”,为保证企业经营者在工商所可以享受与分局一样高效放心的服务,丰台工商分局采取多项措施保证分局登记审查统一性。首先,分局登记科将常用的经营范围、先后照证项目以及市区两级禁限目录进行进一步细化和梳理,总结出易于掌握和操作的常用经营范围目录,组织工商所三级平台工作人员学习掌握。其次,分局开展人员交流机制,定期将分局登记平台业务能力强的工作人员派遣到所里,以师父带徒弟的形式,现场教学,提升所内平台人员业务能力。同时,对于所内平台新人员,工商所可以在其正式开展业务前,到分局平台进行实地业务学习,熟悉业务,提高专业知识。最后,分局登记科与所

三级平台建立疑难会商机制,所内在日常受理业务过程中,遇到疑难业务问题,可以提请分局登记科进行业务会商,共同研讨疑难业务解决之道。通过以上措施的实施,对基层工商所核定经营范围的规划化管理方面起到了重要作用,提升了辖区十个三级平台受理审查的统一性。 渠忠涛



本周33种生活必需品价格走势

采集日期:2016年12月7日

单位:元/公斤

Table with 11 columns: Market, Item Name, and 10 different markets (崇文门, 白纸坊, etc.), plus daily price and weekly change. Lists 33 items like eggs, potatoes, and various meats.

说明:表中各商品价格为该市场最低价。*为会员价

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)