

脑卒中又称“中风”、“脑血管意外”，是一种急性脑血管疾病。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，而引起脑组织损伤的一种疾病，包括缺血性和出血性卒中。

今年市卫计委发布的《北京市2016年卫生与人群健康状况报告》指出，2015年北京市户籍居民急性脑卒中患者总人数为69234例，发病率为514.68/10万。同时，2007年至2015年北京市户籍居民急性脑卒中发病率9年间增加了27.8%，平均年增长速率为2.8%。

你是脑卒中“易感人群”吗

偏爱胖子 高血压是帮凶

□本报记者 唐诗

8项指标自判是否为高危人群

北京清华长庚医院神经内科医师武剑介绍，脑卒中发生的危险因素除了年龄、性别、种族等因素外，还包括疾病相关危险因素和生活方式相关危险因素。

疾病相关危险因素包括既往脑卒中病史、既往短暂性脑缺血发作病史、高胆固醇血症、高血压、心脏病、房颤、合并颈动脉或颅内动脉狭窄等。

生活方式相关危险因素是指缺乏运动、口服避孕药、吸烟、超重、过量饮酒等。

“就像老人和小孩容易发生普通感冒一样，脑卒中中也有有一定的易感人群，比如既往有脑卒中、短暂性脑缺血发作病史者。”武剑医师介绍。

此外，可以参照以下8项指标，来初步判断自己是否是脑卒中高危人群。

8项指标包括：1.高血压病史（≥140/90mmHg），或正在服用降压药；2.房颤和心脏瓣膜病；3.吸烟；4.血脂异常或未知；5.糖尿病；6.很少进行体育运动

（体育锻炼的标准是每周锻炼≥3次、每次≥30分钟、持续时间超过1年；从事中重度体力劳动者视为经常有体育锻炼）；7.明显超重或肥胖；8.有脑卒中的家族史。

具有大于3项危险因素（含三项）可被评定为脑卒中高危人群；具有小于3项危险因素，但患有慢性病人可被评定为脑卒中中危人群；具有小于3项危险因素，且无慢性病人者为脑卒中低危人群。

出现脑卒中不可乱吃药

当怀疑自己患了脑卒中时，患者可以按照眼、口、手、脚的顺序观察自己是否发生了卒中。武剑介绍，可以留意到自己是否会出现一侧或双眼视力丧失或模糊、双眼向一侧凝视、视物旋转或平衡障碍、一侧面部麻木或口角歪斜、说话不清或理解言语困难、一侧肢体（伴或不伴面部）无力、笨拙、沉重或麻木、既往少见的严重头痛和呕吐、上述症状伴意识障碍或抽搐这些状况，来判断自己是否患有早期脑卒中。

那么，出现脑卒中应该怎么办？如果出现脑卒中症状，要保持安静，卧床休息，通知周围人或家人，并且让了解病情的家属陪同入院以便给医生提供详细病史。

尽快就医。拨打急救电话，尽快选择能治疗脑梗死的专业医院。脑梗死最佳治疗时机是发病后3小时内，一般不超过4.5小时，不能等待自我转好，以免失

去最佳期治疗时间。搬运最好用担架，途中避免颠簸。

家庭紧急处理。如果家里有血压计，可测量并记录血压。注

意不要给患者一些不能确定的药物，以免出现药物不良反应或者因为吞咽问题造成呛咳、误吸，增加治疗的麻烦。

脑卒中能完全恢复吗？

《北京市2016年卫生与人群健康状况解读》显示，在所有脑卒中患者中，完全恢复到正常水平的占10%，完全不能恢复的也就是植物人状态，也占到10%，80%的人是部分恢复。10%完全恢复人群是靠正确康复治疗换来的，康复治疗的科学性，即规范化的康复方案和最佳恢复时间。

脑卒中后患者往往伴有偏

瘫、说不出话、吞咽功能不行等功能障碍，假如不进行康复运动治疗，而是整天躺在床上，那么患骨质疏松、肺炎的几率将大大增加，复发的风险也会加大。而通过康复运动，不仅能有效降低患者的脑卒中复发风险，还有助于患者恢复行动和自理能力，有助于患者重新融入社会。

脑卒中后运动功能障碍的患

者可以在家中进行一些简单的康复训练。

比如，让患者坐在高床边，双脚悬空，小腿绑上沙袋练习抬腿，增加股四头肌力量；而有步行能力的老人家，一定要坚持外出活动、散步。患者做上述康复训练都必须在家人的看护和陪同下进行，同时要把握适合自己的运动量。

预防脑卒中 控制情绪很关键

动，从而降低脑卒中风险。

控制体重。肥胖容易诱发糖尿病、高血压，若这些疾病控制不好，会加重对血管的损害，导致心脑血管出现问题。

禁烟限酒。血管内有一层薄薄的保护膜，吸烟会造成保护膜损伤，导致血管壁堆积废物而被堵，容易破裂、出血。男性每天

摄入酒精量不能超过25克，女性要减半。

控制情绪。不少心脑血管病、肿瘤的患者，情绪特别容易激动，这会造成交感神经兴奋、肾上腺素大量分泌、血管收缩、血压和血糖升高，血糖升高需要一定时间代谢，在这个过程中会对血管造成损害。

生活资讯



秋分过后 吃对食物巧润燥

9月23日迎来“秋分”节气，意味着正式进入秋季。专家提醒，随着秋分节气到来，冷空气开始日渐活跃，空气也逐渐干燥，大家要随着季节的变化，适当调整养生方法。

立秋后三个地方别冻着

中医学有一种养生理论是“春夏养阳秋冬养阴”，“春捂秋冻”就是这一思想的体现。不过，“春捂秋冻”是相对而言的，是有条件的。年轻人、身强力壮之人，添加衣物的时候可以晚点、强度都可以稍大些；老年人、身体虚弱的人，特别是心脑血管功能不健康的老年人，则要注意分寸，甚至要春捂秋也捂。

因为深秋季节气温变化大，这种变化多端的天气会使人的皮肤、皮下组织血管收缩，周围血管阻力增大，导致血压升高，也会引起血液黏稠度增高。即使正常的秋冻，有三个“禁地”——头、肚脐、脚也是要严加保护的。

头：

入秋后外出的时候最好戴帽子，洗头时用水要比平时热一点，额头上出汗时不能见风。这是因为头作为人体“诸阳之会”，是全身阳气最旺盛的部位之一。受寒，体内阳气会散失大部。

患有心脑血管病的人、四肢血管病的人，以及四肢不温的人和易感风寒的人，尤其要在这方面提高警惕。

肚脐：

中医称肚脐为神阙穴，温暖这个穴位可以鼓舞机体阳气，特别是一些脾胃虚弱，怕冷、易腹泻的人，要特别注意这个部位的保暖，还可以采取经常在肚脐热敷的方法，驱寒助阳。

脚：

脚是人体各个部位中离心脏

最远的地方，因此，血液流经的路程也最长，而脚又汇集了全身的诸多经脉，所以人们常说“脚冷，则冷全身”。足部寒冷，机体抵抗力就会下降，病邪就有可能乘虚而入。所以秋季睡前泡泡脚是个非常好的选择。

注意饮食解秋燥

秋分前后天气比较干燥，红薯和胡萝卜这两种食物都有很好的润燥作用。

其中，秋分前一般气温偏高，属于温燥，适合吃一些清凉的食物来抑制这种干燥，所以胡萝卜更好，因为胡萝卜不仅可以调节“温燥”的平衡，还能补气、消食。而有些地区秋分以后天气开始转凉，气候特征是凉燥，这个时候就更适合吃红薯，因为可以温肺养肺，同时也可以润肺。此外，坚果、秋蜜等也可以防止秋燥对于人体的伤害，起到润肺、养肺的作用，从而利于秋季的身体保健。

另外，秋季是胃病的多发季节，患有慢性胃炎、胃溃疡的朋友，更应格外小心，以防旧病复发。胃病患者的秋季饮食应注意以下几点：第一，要少食多餐，使胃中经常有食物和胃酸进行中和，防止胃酸侵蚀胃黏膜和溃疡面而加重病情；第二，避免过多食用对胃黏膜有损伤的食物，如油炸食品、辣椒、芥末、浓茶、浓咖啡、酒及过热、过甜的食物；第三，不要睡前进食（尤其是饱食），因夜间进食会影响胃酸分泌过多而诱发或加重胃溃疡。（新华）

丰台工商分局做好部门对接 积极推进大红门疏解工作

近日，丰台工商分局市场科、大红门工商所主动与北方世贸轻纺城市场疏解指挥部负责同志进行对接。积极推进大红门疏解工作。首先，针对本周指挥部提供的涉嫌无照经营处置情况和数据情况进行反馈，实现双方信息互通；二是实现数据互通。核实基础数据，共同协商下一步针对执照情况及摸排情况的数据互通，同时对几百份营业执照同疏解情况进行比对，为疏解工作提供依据；三是确定工作例会机制。工商分局每天参与市场疏解指挥部工作例会，便于工作开展；四是对工商营业执照的后续清理问题进行协调，拟在下一

步赔偿商户损失协议签订时，同时签署商户执照注销相关文件，为后续主体退出做准备。做到市场疏解、商户清退和执照注销同时进行。（曾文波）



相关链接

预防脑卒中，改变不良生活方式尤其重要，建议做到以下几点：

管住嘴。少吃油多、盐多、糖多的饭菜，否则易导致血脂异常。迈开腿。调查发现，85%的人除正常工作外，一般不参加体力活动，爱吃不爱动。建议采取适合自己的体力活动，比如散步、打太极拳等比较缓和的运