

健康日历

世界卒中日

“脑卒中”又称“中风”“脑血管意外”，是一个具有高患病率、高发病率、高死亡率和高致残率的“四高”疾病，被称为“人类健康的头号杀手”。2019年10月29日是第14个“世界卒中日”，今年“世界卒中日”宣传主题是“预防为主，远离卒中”。

脑卒中“可防可控”

三招快速识别脑卒中

脑卒中为我国成年人致死致残首因

脑卒中（脑中风）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组疾病，通常分为缺血性和出血性两大类。不同部位的脑卒中中导致的症状也不尽相同。可导致肢体瘫痪、语言障碍、吞咽困难、认知障碍、精神抑郁等，具有发病率高、复发率高、致残率高和死亡率高及经济负担重的特点。

据世界卫生组织统计，全世界每6个人中就有1人可能罹患卒中，每6秒钟就有1人死于卒中，每6秒钟就有1人因为卒中而永久致残。近年来，我国脑卒中发病率呈现上升趋势，脑卒中仍为我

国成年人致死和致残的首位原因，约有3/4患者不同程度丧失劳动力或生活不能自理，给家庭和社会造成巨大负担。



导致脑卒中的危险因素

高血压、血脂异常、糖尿病，以及生活饮食习惯与脑卒中的发生关系密切，如高盐高脂饮食、吸烟、饮酒、缺乏体育锻炼等都已证实是脑卒中的危险因素。卒中发病率、死亡率的上升与血压升高关系密切，血压越

高，脑卒中风险越高。血脂异常与缺血性卒中发生率之间存在明显相关性。降低血压，控制血脂，保持健康体重，可降低脑卒中风险。房颤是引发缺血性脑卒中的重要病因，建议房颤患者遵医嘱采用抗凝治疗。

三招快速识别脑卒中

如何快速识别脑卒中呢？脑卒中的一个重要特点是突然发病。一旦一个人清醒时突然出现或睡眠后起床时出现口齿不清、口角歪斜、手脚无力麻木等表现，就很可能发生了脑卒中。

有专家制定了一种快速识别脑卒中的方法，即“中风120”，是适用于国人的迅速识别脑卒中和即刻行动的措施：“1”代表“看到1张不对称的脸”；“2”代

表“查两只手臂是否有单侧无力”；“0”代表“聆听讲话是否清晰”。如果通过这三步观察怀疑患者是中风，可立刻拨打急救电话120。

脑卒中的救治效果具有极强的时间依赖性，缺血性脑卒中约占脑卒中的70%，在时间窗内开展静脉溶栓治疗及血管内治疗等是目前最有效的救治措施，而且越早治疗效果越好。

脑卒中“可防可控”

合理膳食、适量运动、戒烟限酒和心理平衡是健康的“四大基石”。这些健康的生活方式，可以预防80%的脑卒中。因此，在日常生活中，一定要注意以下6个方面的行为：

- 一是注重合理膳食，每日食盐摄入量不超过5g，减少摄入富含油脂和高糖的食物，限量食用烹调油，每天饮水要充足；
- 二是酌情量力运动，以大肌肉群参与的有氧耐力运动为主，如健走、慢跑、游泳、太极拳等运动，活动量一般应达中等强

度，防止过度劳累、用力过猛；三是克服不良嗜好，比如吸烟、过量饮酒、久坐等；

四是注意气候变化、保持情绪平稳，当下正是气温低的时节，对于中老年人来说，人体内的血管出现逐渐硬化、变窄的趋势，被冷空气一刺激，血管收缩得更加厉害，就容易引发堵塞，致使脑卒中发生；

五是老年人应防止过快改变体位，避免便秘；

六是定期进行健康体检，发现问题早诊、早治。

脑卒中后尽早康复训练效果更佳

脑卒中患者常存在各种后遗症和功能障碍，长时间卧床也会导致肌肉萎缩、关节挛缩变形等问题，导致患者生活不能自理，需要及时康复治疗。脑卒中康复治疗是综合各种治疗手段，尽可能的纠正或改善脑卒中后遗症，提高患者的生活自理能力和生活质量。

脑卒中患者康复治疗一定要

尽早进行并贯穿疾病恢复的全过程。包括发病早期在病房的康复治疗及出院后在社区或家中的继续康复治疗。康复治疗不仅需要康复医师团队的帮助，也需要社区、患者自身和家庭共同配合完成，从而帮助脑卒中患者在身体和精神双重层面上回归生活，重返社会。（张耀文）

生活资讯

吃水果竟然变身小黄人？

“白面吃了白不了，黑米吃了黑不了，可为啥黄色的食物吃多了却真的会变黄？”

那是因为这些黄色食物中富含胡萝卜素，恰好碰上食用者身体缺乏消化分解胡萝卜素特定酶，短时间内胡萝卜素摄入量过高，同时身体转换维生素A效率低下，不能及时将胡萝卜素转变成维生素A；大量胡萝卜素就会随血液流到全身各组织器官，当患者血液及汗液中

胡萝卜素含量增高时，会让正常皮肤呈现黄色。

这类因短时间内大量食用富含胡萝卜素而出现皮肤变黄的情况，临床叫做“橘黄症”，也叫高胡萝卜素血症，多以小孩和年轻女性最为常见。“橘黄症”跟黄疸型肝炎的发黄症状有个明显的区别：虽然皮肤发黄，但“橘黄症”患者眼睛巩膜（眼球外围的白色部分）不黄，大小便正常，皮肤发黄的

部位多是在脸部、鼻翼、口周、手等，没有其它的症状。

得了橘黄症不用过于担心，只要停止食用高胡萝卜素的食物，一般几天就代谢掉了，对健康无害。

虽然对身体无害，也不鼓励大家短时间内大量进食单一水果，还是要丰富一下种类，让营养更均衡。（新华）



【健康红绿灯】

绿灯

睡觉要时常换方位



别总固定睡在床的某一侧，应时常更换位置，以免因睡姿相对固定带来颈椎问题。尤其是有另一半的人，一般男士体重较重，弹簧床一侧长期过重承载容易受力不均，容易造成局部塌陷。特别是两人体重差异较大时，更需经常换位置。

秋季皮肤干燥喝润肤茶



秋天天气干燥，人也常常感觉口干舌燥，容易上火，皮肤也是干巴巴的，很不舒服。这时候可以试试中医从内调理。推荐大家一款润肤茶：每日早上取生地黄10克、桑叶5克、大枣2枚，放入杯中，开水冲泡后一饮而尽即可。

红灯

不能“点赞”当心腱鞘炎



不能“点赞”的人，当心狭窄性腱鞘炎。这是手外科最常见的一种疾病，主要由于屈指肌腱在纤维鞘近侧起始部位出现滑动障碍所致。主要症状是手指伸屈活动时疼痛并伴有弹响，常常被称为“弹响指”或“扳机指”。手部活动比较多、经常接触冷水及“手机党”容易患病。

刷牙不对小心楔状缺损



楔状缺损，简单说就是牙齿在靠近牙龈的位置少了一块。它是牙齿唇、颊侧颈部硬组织经过长期缓慢消耗而形成的缺损，外形酷似楔子。刷牙方式不当是最常见原因，长期横向拉锯式刷牙、刷牙用力过猛或者使用刷毛过硬的牙刷都会造成牙齿颈部的磨损。