



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院  
住院医师 万桂玲

脑卒中成我国第一大致死疾病

脑卒中，俗称“中风”，又称脑血管意外，包括缺血性脑卒中和出血性脑卒中，是由于脑的供血动脉突然堵塞或破裂所致。其中缺血性脑卒中（脑梗死）占85%；出血性脑卒中就是人们常说的脑出血或脑溢血，蛛网膜下腔出血也属于这一类。

人脑是一个非常精密的器官，分为不同的区域，每个区域行使着不同的功能。脑卒中发生后，相应脑组织的功能丧失，就会产生相应的临床症状，如突发肢体或面部麻木（感觉功能丧失）、偏瘫（运动功能丧失）、嘴歪眼斜等等……目前，脑卒中已经成为我国的首位致死性疾病，并且发病率 and 患病率仍持续上升，年轻化趋势明显，给患者个人、家庭、社会带来了沉重的负担。脑卒中后存活患者中大部分遗留有不同程度的终身残疾。

把握脑卒中的“时间窗”

脑卒中的常见症状包括突发偏身麻木、偏身无力、言语不清、口齿歪斜等，如果发现自己或者周围人突然出现了这些情况，就有可能得了脑卒中。

目前医学上已经可以在6小时内对急性脑梗死患者进行有效溶栓治疗，在24小时内对部分脑梗死患者进行有效的取栓治疗，溶栓和取栓可以显著改善患者的临床预后，甚至能让部分患者完全恢复正常。

秋季昼夜温差较大，而由于血管对温度变化的感知较为强烈，高温可导致血管扩张、低温又会促使血管收缩，再加上逐渐昼短夜长的改变，脑卒中的发生率迅速增加，让人避之不及。那么，发生脑卒中之前会有哪些症状？在日常生活中又该如何自查呢？我们请首都医科大学附属北京康复医院住院医师万桂玲给您介绍一下。



关注“头”等大事

秋季谨防脑卒中 偷袭

□本报记者 陈曦

在脑梗死发生的时候，时间就是脑细胞，“时间窗”内越早治疗效果越好。而超过这个时间窗治疗效果就会很差。因此如果发现或者怀疑发生了脑卒中，不要犹豫，赶快拨打120或其他急救电话。

10招有效预防脑卒中

**控制高血压** 高血压患者的脑卒中发生率是正常人群的3倍。研究表明，收缩压每升高10mmHg，脑卒中的相对发生风险增加49%；舒张压每升高5mmHg，脑卒中的相对发生风险增加46%。普通高血压患者应该通过改善生活方式，如清淡饮食，减少食盐和油脂的摄入等，必要时联合药物治疗，将血压控制在合理范围。建议购买家用血压计，每日在家自行测量血压，如果血压持续增高应该在神经内科或心内科医师的指导下寻找病因，调整用药或剂量，直至达到目标血压水平。

**控制血糖** 糖尿病人群脑梗死的风险是正常人群的1.2倍，糖尿病患者一定要在医生的指导下积极改善饮食结构，配合药物治疗把血糖控制在正常水平。控制血糖最重要的是长期的血糖达标，而理想的血糖水平是使糖化血红蛋白小于7.0%。

**治疗高血脂** 血脂异常与脑卒中发生之间存在显著的相关

性。人体总胆固醇每升高1mmol/L，脑卒中的发生率增加25%。低密度脂蛋白（LDL）的升高会导致心脑血管斑块和动脉狭窄。降低低密度脂蛋白可以延缓甚至逆转动脉粥样硬化，降低脑卒中的发生率。

**积极治疗心脏病** 房颤、心肌梗死、心衰、风湿性心脏病等心脏疾病均可显著增加脑梗死发生的可能。上述心脏疾病使脑梗死的发生风险增加2.2倍。因此关注脑血管疾病的同时，还要积极治疗心脏病。

**控制体重** 肥胖可以导致心脑血管疾病、肿瘤等多种疾病的发生。肥胖人群的脑梗死发生率是一般人群的2倍。BMI是衡量体重是否正常的可靠指标。除了体重外，脑梗死与腹部肥胖也显著相关，研究表明，腰臀比每增加一个等级，脑梗死的风险增加44%。因此，预防脑卒中要控制好体重，尤其是要减小腰围。

**保持健康心态** 不健康的心态，如斤斤计较、遇事易怒、抑郁等会导致脑梗死的发生风险增加2.2倍。

**戒烟** 吸烟是脑梗死的强危险因素，吸烟者脑梗死的风险是不吸烟者的2倍，蛛网膜下腔出血的风险是不吸烟者的4倍。吸烟还显著增加了多种肿瘤的发生风险。

**合理健康饮食** 随着生活水平的提高，我国饮食结构发生巨

大的变化，这也是近年来我国脑卒中高发的原因之一。目前，全球的科学家均推荐“地中海饮食”，地中海饮食可以显著降低脑梗死、心血管疾病、痴呆等疾病的发生率。地中海饮食以天然营养物质为基础，多吃新鲜果蔬和鱼类、坚果、全谷食物；减少红肉（牛肉、羊肉和猪肉等）、脂肪、食盐和糖的摄入；用橄榄油代替其他食用油等。

**戒酒** 饮酒会增加脑梗死的发生，并且随着饮酒量的增加，脑梗死的发生率直线上升。重度饮酒（每周总量超过1斤白酒）的人群脑梗死的发生风险是不饮酒人群的2.1倍。同时，酒精也显著增加结直肠癌、女性乳腺癌、口腔癌、咽癌、喉癌等恶性肿瘤的发生。

**规律运动** 规律运动指平均每周进行4小时以上中等强度左右的体育运动。包括快走、骑车、网球或篮球等球类运动、跑步、健美操、游泳等。规律运动使脑卒中的发生率下降40%。有研究表明，对于颅内动脉狭窄的患者，规律适当的运动可以有效预防脑梗死复发。

**健康在线**  
协办  
首都医科大学附属北京康复医院

【健康红绿灯】

绿灯

喝完酒最好吃碗热汤面



要想避免饮酒的危害，最好滴酒不沾。如果确有饮酒需要，酒后可以增加碳水化合物的摄入。在各类碳水化合物中，热汤面是一个不错的选择。它不仅能稀释胃内的酒精浓度，减少酒精对胃黏膜的刺激；还可经糖醛酸途径代谢产生一种重要的结合解毒剂——葡萄糖醛酸，后者可与肝脏中的酒精结合，消除或减轻其毒性。

做杂粮饭有两个最佳比例



杂粮与大米的比例为1份杂粮配3-4份大米，做出来的杂粮饭营养、口感和色泽能达到最佳状态。熬杂粮粥也可以按照这个比例。粮食与水的比例建议1倍粮食，加1.5-2倍水。杂粮需要吸更多的水才能煮软。如果熬杂粮粥，建议加水量是粮食的6-10倍。

红灯

老人耳背或患阿尔茨海默症



老人耳背的危害可不仅仅是听不清楚这么简单，还会在很大程度上影响老年人的正常社会交往，听不清、听不懂别人说的话，这样一来与人的交流就会越来越少。长此以往最直接的结果就是会影响老年人的认知能力，导致认知障碍，大家常说的阿尔茨海默症就是一种认知障碍。

口臭可能来自于扁桃体结石



扁桃体结石最常见的症状就是口臭，因为结石中有厌氧菌感染。有些患者会闻到类似于蛋白质腐败的腥臭味。另外，因为扁桃体结石继发于慢性扁桃体炎，因此会出现如咽痛、咽部异物感等症状。

房山区司法局

企业在疫情期间多次停工，工资支付周期如何计算？

《人力资源社会保障部办公厅关于印发疫情防控期间劳动关系有关政策解读口径的函》第十四条规定，如何理解《工资

支付暂行规定》中“企业停工停产在一个工资支付周期内”的含义问题：答：……对企业停工停产复产后复工，复工后再次停工停产

的，每中断一次需重新计算，不得将两次停工停产的时间累计计算。

根据前述规定，工资支付

周期按照中断次数计算，而非按照停工停产的时间累计计算。

(房司司)

房山区城市管理委员会

加强“门前三包”责任制工作落实 助推文明城区创建

为推动全国文明城区创建，不断提升城市精细化管理水平，近期，房山区城市管理委员会有序开展“门前三包”责任制管理工作。

**落实工作责任，创建“门前三包”示范街** 为进一步深化“门前三包”责任制落实工作，西潞街道以“干净、有序、规范”为目标，开展“门前三包”责任制示范街创建工作。海逸北路和海逸东路周边社区以“线下+线上”多渠道宣传，提高商户对“门前三包”的知晓度。工

作人员加强巡查，防止问题反弹，执法人员柔性执法，宣传教育促整改，切实做好“门前三包”，实现门前净化、绿化、美化。

**压实责任，开展巡查治理** 各乡镇（街道）切实履行主体责任，在强化职责意识、细化工作标准、狠抓制度落实上下功夫。同步加大巡查检查和执法力度，坚持问题导向，以巡查促问题整改带动长效管理，以巡查促责任落实带动意识提升。今年以来，结合区级环境月检查工作，房山区城市管理委员会共巡查735家

商户“门前三包”责任制落实情况，立案处罚“门前三包”类违法行为24起，逐步推动形成环境治理齐参与、门前有序又整洁的良好局面。

**加强宣传，线上签订承诺书** 坚持人民城市人民管，畅通公众参与城市治理的渠道，形成多元共治、良性互动的治理格局。结合该区全国文明城区创建工作，通过房山融媒网、北京房山微信公众号等渠道，对“门前三包”责任内容进行再明确、再宣传，提高商户自查自改的主动性与参与创

城的积极性。组织乡镇（街道）开展“门前三包”承诺书线上签订活动，激发公众参与“门前三包”管理的热情，截至目前已签订“门前三包”承诺书10662份。

房山区城市管理委员会将继续督促乡镇（街道）进一步落实主体责任，做好问题整改，举一反三，不断巩固完善长效机制，同时做好推广线上签订“门前三包”承诺书工作，助推创城工作扎实有序开展，以干净优美的城乡环境迎接党的二十大胜利召开。（马骞）

·广告·