



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院
神经康复中心医师
张颖彬

秋冬季节，缺血性脑卒中发病率较夏季有所增高，这与身体在低温状态下外周血管收缩使血管阻力增大、血压上升、心脑血管负荷加重有关。同时气温降低还会导致活动量减少、代谢减慢，也会增加缺血性卒中的风险。首都医科大学附属北京康复医院神经康复中心医师张颖彬提醒，卒中治疗的黄金时间为发病后6小时以内，且越早治疗效果越好，因此大家要牢记“120”口诀，学会识别中风症状，一旦发现卒中症状，要马上拨打急救电话，立刻就医。

牢记“120”口诀 让脑卒中不再“卒”不及防

□本报记者 陈曦

■卒中危害不容小觑■

脑卒中俗称“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。脑卒中具有发病率高、复发率高、致残率高和死亡率高及经济负担高的

“五高”特点，是威胁我国国民健康的主要慢性非传染性疾病之一。

脑卒中发病急、病情进展迅速，可导致肢体瘫痪、语言障碍、吞咽困难、认知障碍、精神抑郁等，严重影响患者生活质量，给家庭和社会造成巨大负担。

■预防卒中应牢记“120”口诀■

脑卒中多是急性起病，有患者睡前还一切正常，睡醒后就发现一边的手脚没力气，或者面瘫了；有患者白天还在与人侃侃而谈，晚上吃饭时突然说话不利索，喝水吃饭也容易呛到；有患者加班到深夜，上厕所时突然头晕恶心、呕吐、站不稳；还有人甚至走着路突然就晕厥了。

表面上看，脑卒中发病急，好像无征兆，实际上，大多数人发病前身体会发出一些小警告。例如，头晕、头痛反复发作；睡觉时不自觉地流口水；一侧手脚没力气、发麻或者感觉减退；头晕恶心、站不稳；喝水、吃饭容

易呛等。一旦出现这些症状，尤其是有高血压、糖尿病、高脂血症、肥胖、颈动脉斑块以及生活作息不规律的市民，应第一时间就诊，警惕脑卒中的发生。

“中风120”口诀是一种适用于民众能迅速识别脑卒中和即刻行动的策略：“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（零）听讲话是否清晰”。

如果通过这三步观察怀疑患者是脑卒中，可立刻拨打急救电话120。

■脑卒中应抓住“黄金救治时间窗”■

发生脑卒中后，尽早开通阻塞的血管很关键。目前，缺血性

脑卒中最有效的救治方法是静脉溶栓和动脉取栓。静脉溶栓要求

在发病4.5小时以内，通过打点滴的方式将血栓溶开；动脉取栓是利用介入的方法，将堵塞的血栓取出，让脑组织重新得到血液供应，急救的有效窗口期最好在6小时以内。

对于脑卒中患者而言，一旦错过救治的“黄金时间窗”，就会丧失快速恢复的机会，造成残疾，甚至失去生命。因此，一旦发现上述症状，应第一时间拨打120急救电话。

■预防脑卒中从健康生活方式做起■

脑卒中可防可治。可干预的危险因素包括高血压、糖尿病、血脂异常、吸烟、酒精摄入、超重或肥胖、运动缺乏、心理因素等。

低盐、低脂饮食 长期高盐、高脂饮食易患高血压、高脂血症等代谢性疾病，而这些疾病可增加脑卒中发病风险。建议多吃新鲜蔬菜、水果，做到荤素搭配、营养均衡。

戒烟、限酒 吸烟、饮酒与许多疾病相关。其中吸烟是脑梗的诱发因素之一，而长期饮酒可导致动脉硬化和高血压，容易诱发脑卒中。

合理控制体重 肥胖或超重的人群，发生心脑血管疾病的风险相对较高，宜积极减重。建议通过坚持运动锻炼、适度控制饮食等方式来减重。

生活规律，劳逸适度 合理安排工作和作息时间，尽量避免熬夜。熬夜的危害不仅仅是第二天无精打采，还会导致血压升高、血糖水平紊乱等问题，长期

熬夜是中青年人群发生脑卒中的重要原因。

控制情绪 情绪波动与身体健康密切相关，比如情绪激动可引起心跳加快、血压升高，容易诱发脑卒中。应学会用妥善的方式释放压力、缓解不良情绪，比如通过与人倾诉或跑步、打球等运动来释放，不宜采用暴饮暴食、过度饮酒等方式。

另外，对于一些合并高血压、高脂血症、糖尿病、心脏病等疾病的患者，可能仅仅通过调整生活方式是不够的，需要使用适当的药物治疗来控制这些基础疾病，进而降低发生脑卒中的风险。具体用药请咨询医生，切勿私自服药。

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

傍晚是人体燃脂高峰期



一天中什么时候脂肪燃烧效率更高？研究显示，傍晚时段人体热量代谢达到峰值。研究结果发现，下午晚些时候及傍晚，人体每小时会额外消耗0.02千焦热量（约相当于0.5克脂肪），比凌晨4-6点多出10%，身体燃烧脂肪效率最高。

服用泡腾片要减少钠摄入



一枚泡腾片投入水中，就能迅速变成一杯“汽水”，不仅口感变好，而且解决了一些人吃药难的问题。但是，泡腾片不能随便“泡”，它的崩解剂中含较多钠，长期摄入高钠食物，是造成高血压的危险因素。平时血压、血脂高的人，以及其他心脑血管病危险因素者，最好慎用泡腾片。

红灯

冷藏绿叶菜别超3天



绿叶菜富含叶酸、维生素K、维生素B₂、镁、钾等营养成分，还含有叶绿素、叶黄素、类黄酮等植物化学物。中国居民平衡膳食宝塔建议，每人每天蔬菜摄入量应保证在300-500克。不过，绿叶菜不容易存放，室温下储藏1-3天，绿叶菜中亚硝酸盐含量达到高峰；冷藏条件下3-5天达到高峰。因此，绿叶菜存放时要放冰箱冷藏，并在3天内吃完。

经期爱发脾气可能是缺铁



每个月的姨妈期，很多女性都控制不住地想发脾气。除了激素变化，缺铁也是诱因之一。一项研究发现，女性在月经期情绪低落、爱发脾气，可能是因为体内铁元素水平较低，适度补铁则会改善这种现象。此外，经期血量流失过多引发的缺铁，还会使大脑和中央神经系统工作变慢，导致认知水平下降。

·广告·

房山区司法局

员工因隔离、交通限制等防控措施无法按时返回复工，能否按旷工处理？

答：不能按旷工处理。企业可以要求员工提供被隔离、交通限制的证明文件。比如医院的诊疗证明，社区/居委会/

村委会书面资料，政府发布的限行通知等。员工应当及时向企业说明情况，并按照企业制度规定履行请

假手续。员工未及时履行请假手续的，企业应当及时提醒员工及时请假，同时给予员工申辩和说明

的机会，企业可以根据制度给予劳动纪律处分。不建议直接解除劳动合同。

(房司司)

房山区城管执法局

开展秋冬季施工扬尘防治工作

秋冬季节，大风天气频发，房山区城管执法局提前部署，指导各街道、乡镇开展秋冬季施工扬尘防治工作，推动大气环境质量持续改善。

指导属地执法队走访辖区施工工地，重点宣传讲解《北京市大气污染防治条例》，对现场管理、施工作业、道路运输、消纳处置等环节进行分解，依托施工

层级管理网对防控目标责任进行细化，将扬尘防治工作具体落实到施工企业。

指导属地执法队强化施工现场规范化管理，要求施工单位做到土方苫盖、道路硬化、车轮冲洗、洒水降尘“四到位”，加强对甲方单位督促监管，要求其选择正规的施工和运输单位承担建设任务，将建筑垃圾和渣土按规

定的时间和路线运输至指定场所消纳。

指导属地采取“街乡吹哨、部门报到”机制严密布控，开展集中夜查，在重点地区设立流动检查岗，严厉查处运输车辆无准运证或渣土消纳证、未苫盖或苫盖不严、道路遗撒、车轮带泥等违法行为。

指导属地开展专项执法，要

求施工单位严格按照绿色施工工地的六个100%要求加强管理，选择有资质的运输企业和符合“四统一”标准的车辆按照规定路线进行消纳处理，对于违法行为做到第一时间发现、第一时间处理，把住工地出口，坚决杜绝违规车辆驶出，实现源头净化。

(李安琪)