

脑卒中，俗称“中风”，是一种严重影响患者生活质量，给家庭和社会造成巨大负担的急性脑血管疾病。什么是脑卒中？发病前有哪些症状？如果突发脑卒中正确做法是什么？怎样预防发生或复发？针对公众关心的问题，医学专家给出健康指引。



# 脑卒中重在预防

## 警惕脑卒中发病年轻化趋势

脑卒中是由于脑部血管突然破裂引起出血，或因血管阻塞导致血液不能流入大脑引起缺血的一种疾病。脑卒中具有发病率高、复发率高、致残率高和死亡率高的“三高”特点，是威胁我国国民健康的主要疾病之一。

北京大学人民医院神经内科主任刘尊敬介绍，脑卒中分为脑出血和脑梗死两大类，前者为出血性，后者则由于血管堵塞引起。两者虽然症状相似，但在临床上仍有差异，需要医生着重分辨。

根据《中国脑卒中防治报告(2023)》，我国40岁及以上人群脑卒中现患病人达1242万。“我们在临床上观察到脑卒中发病有一定年轻化趋势。”刘尊敬

表示，目前在门诊接诊时甚至会遇到20至30岁年龄段就得了脑血管疾病的患者，且并不是因为血管畸形或发育问题，而是因为动脉硬化。

为何会出现这种情况？专家认为，可能是脑卒中整体危险因素年轻化导致，也就是高血压、糖尿病等慢性病患病年龄段前移，导致脑梗塞或出血的年龄段也有所前移。

## 牢记“120”口诀 识别突发脑卒中

“脑卒中发病后，病人容易出现口角歪斜、单侧肢体麻木无力、讲话不清楚、喝水有困难等症状。”刘尊敬说，一旦出现上述症状，哪怕症状较轻，也不要抱有侥幸心理，必须尽快到院救治。

同时，公众可根据国家卫生

健康委发布的“中风120”口诀识别脑卒中早期症状。其中，“1”代表“看到一张不对称的脸”；“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”。

“及时发现脑卒中的早期症状极其重要，越早发现，越早治疗，效果也就越好。”国家心血管病中心、中国医学科学院阜外医院神经内科主任李淑娟介绍，患者在发病后要立即拨打120，并通过“卒中地图”小程序功能找到距离最近的有卒中急救能力的卒中中心医院，可以立刻进入卒中急救绿色通道，及时得到规范的治疗，可增加恢复的机会，改善生活质量。

## 脑卒中重在预防 防在日常

“高血压、血脂异常、糖尿病，以及生活饮食习惯与中风的

发生关系密切，吸烟、饮酒、缺乏体育锻炼等生活习惯，都已被证实是导致中风的危险因素。”刘尊敬表示，脑卒中可防可治，重在预防，防在日常，要提升以预防为主的健康意识。

李淑娟建议，预防脑卒中要坚持健康的生活方式，包括合理饮食、适量运动、戒烟限酒等，并主动自我筛查高危因素，积极治疗相关疾病，如心肌梗死、房颤、心力衰竭等。

“有高血压、糖尿病等相关疾病患者应在日常生活中特别重视预防脑卒中。”李淑娟说，要控制血压，坚持服用降压药物；控制胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白，坚持服用降血脂药物；糖尿病患者和高危人群，应积极控制血糖；房颤或有其他心脏疾病者，应控制心脏病相关危险因素。

(新华)

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 睡前饮水要适度



临睡前适度喝水，可以补充水分，还能降低脑梗的发生风险。但睡前又不适合喝太多水，以免起夜多影响睡眠。怎么控制饮水的时间和数量呢？一个推荐的方法是：睡前1-2个小时喝杯温开水，但最好不要超过250毫升。早晨起床后，也推荐空腹喝一杯温开水，以补充夜间呼吸、出汗等丢失的水分，降低血液黏稠度。

#### 脱发吃点黑芝麻



白发或脱发大都与血虚、肾虚有关，治疗以补血补肾为主。黑芝麻250克炒熟，加白糖拌匀，每日早晚1次，适用于头发早白易脱，伴有贫血。另外，铁质与头发的成分和生长有密切关系，平时适当多摄入牛奶、菠菜、核桃、海带、木耳等。

### 红灯

#### 香米并不具备更高的营养价值



香米的特殊香味主要来自一种沸点较低的小分子杂环化合物，它具有烤面包、坚果、爆米花的香气，在空气中的气味阈值极低，也就是说，哪怕含量低，嗅觉系统也很容易感知到。香米产生香味的挥发性化合物多集中在糙米层和稻壳中，从营养角度看，香米跟其他品种的大米没有明显差异。

#### 服药期间少吃粗粮



富含膳食纤维的粗粮如红薯、豆类、燕麦等在胃肠道内有很强的吸附能力，会主动吸附药物，并紧紧“包裹”住它们，阻碍其吸收。这些粗粮还会使对酸不稳定的药物，如头孢类药物，加速分解破坏，造成药物浓度下降，影响药效的充分发挥。另外，需要服药的很多人可能本就存在不同程度的消化吸收能力下降，影响营养吸收，不利于疾病恢复。

# 大雾天气 行车注意事项

□本报记者 周美玉

近日，北京遭遇大雾天气，雾天行车能见度低，视线不清，驾驶员容易产生错觉；同时由于路面湿滑，车辆制动性能变差，容易发生追尾、撞车事故。如何在大雾天气安全行车，避免事故发生呢？大兴区消防救援支队为广大驾驶员提供一些大雾天气行车要注意的事项。

**正确使用灯** 雾天出车前记得全面检查车辆的灯光装置，行驶时要遵守灯光使用规定：打开雾灯、尾灯、示宽灯和近光灯，充分利用灯光提高能见度，看清车辆及行人动态。需要特别提醒的是，雾天行驶不要使用远光灯，这是因为远光光轴偏上，射出的光线被雾气漫反射，会在车前形成白茫茫一片，开车时反而什么都看不见了。

**清洁视线** 遇到大雾时，挡风玻璃上凝结的水汽会使驾驶员视线受损，还会使对面来车射出的灯光显得特别耀眼，因此行驶中要勤用雨刷刷去水汽，以提高视线的清晰度。

**勤用喇叭** 雾天视线不好，勤按喇叭可以帮您起到警告行人和车辆的作用，当听到其他车的喇叭声，应当立刻鸣笛回应，示意己车的位置。

**注意车速** 雾中行车时，一定要严格遵守交通规则限速行驶，千万不可开快车。雾越大，可视距离越短，车速就必须越低。专家建议当能见度小于200米大于100米时，时速不

得超过60公里；能见度小于100米大于50米时，时速不得超过40公里；能见度在30米以内时，时速应控制在20公里以下。

**保持车距** 在雾中行车应该尽量低速行驶，尤其是要与前车保持足够的安全车距，不要跟得太近。要尽量靠路中间行驶，不要沿着路边行驶，以防与路边临时停车、等待雾散的车相撞。

**切忌盲目超车** 如果发现前方车辆停靠在右边，不可盲目绕行，要考虑到此车是否在等让对面来车。超越路边停放的车辆时，要在确认其没有起步的意图而对面又无来车后，从左低速绕过去。

**不要急刹车** 在雾中行车时，一般不要猛踩或者快松油门，更不能紧急制动和急打方向盘。如果认为确需降低车速时，先缓缓放松油门，然后连续几次轻踩刹车，达到控制车速的目的，防止追尾事故的发生。

**认真观察** 雾天除使视距变短外，还有空气湿度大而引起的玻璃透雾率下降和后视镜效果变差等现象，但对行车影响最大的还是视距变短，因此要仔细观察前方和两侧，避免出现追尾和刮蹭。

**行车路线的选择** 雾天行车可尽量靠路中间行驶，不要沿着路边行驶，以防刮、碰、撞防护栏，避免与路边应急车道停靠的车辆相撞。



## 深秋,来西山国家森林公园赏红叶

□本报记者 边磊

金秋时节，北京西山国家森林公园迎来了一年一度的红叶文化节。这场盛大的自然盛宴将持续至11月21日，为市民游客提供一个欣赏红叶、探索秋色的绝佳机会。

本届红叶文化节特别推出五大板块，包括森林康养、自然科普、文化创意、非遗手工和儿童游乐。其中，红叶观赏区包括森林大舞台(本次红叶文化节核心区)、红叶大峡谷、鬼笑石、红叶岭、半山亭，将为游客呈现出一幅幅绝美的秋日画卷。

作为北京市的自然保护区，西山国家森林公园具有丰富的植物资源。在本届红叶文化节中，公园邀请游客参观昆虫标本展览，了解神奇的昆虫世界。此外，还可以了解多肉及花卉植物的栽培与养护知识。

西山国家森林公园所在地区拥有悠久的历史和文化。本届红叶文化节邀请了众多文创企业、非遗传承人和文艺团体参与，让游客领略传统与现代的文化融合。

北京的非物质文化遗产丰富多样，本届文化节特别邀请了一些非遗手工艺艺术家现场展示精湛技艺。市民游客可以欣赏到传统的草编、老北京风车、刻章等手工艺品，还可以亲身体验这些非遗项目的制作过程。

为了让孩子们更好地接触大自然，本届红叶文化节特别设置了儿童游乐区。孩子们可以尽情玩耍，体验趣味盎然的自然教育活动，学习有关植物、动物的知识。

### ■游园提示■

为确保顺利入园游览，避免经济损失，请务必通过正规线上购票平台。

游客中心电话:010-62720251  
游园过程中，请您文明游园、文明赏花。不触碰花卉，不踩踏草坪，不攀爬山石，不投喂野生动物，不长时间占位观赏拍照。不要刻划、攀爬、损毁树木，全园范围禁止吸烟。