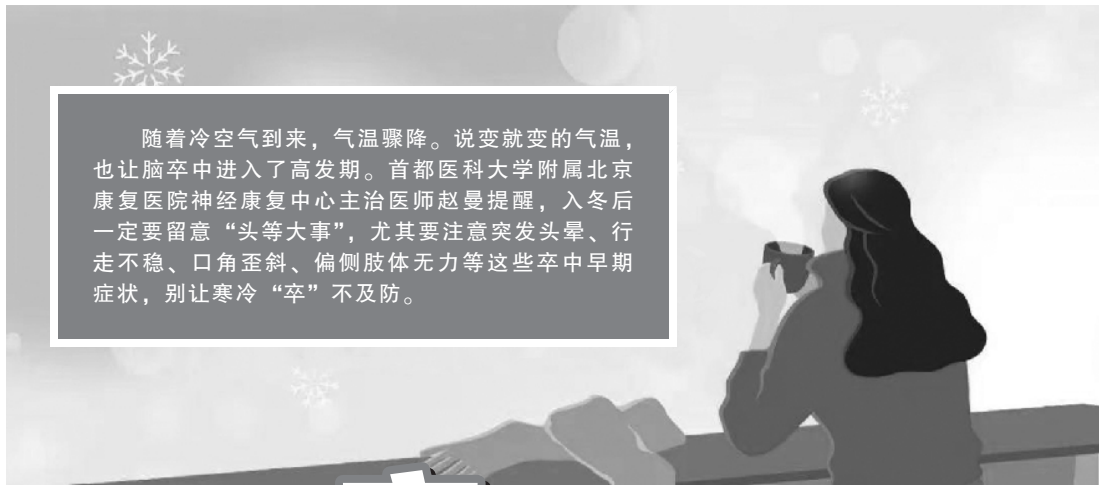


本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院
神经康复中心主治医师 赵曼



随着冷空气到来，气温骤降。说变就变的气温，也让卒中进入了高发期。首都医科大学附属北京康复医院神经康复中心主治医师赵曼提醒，入冬后一定要留意“头等大事”，尤其要注意突发头晕、行走不稳、口角歪斜、偏侧肢体无力等这些卒中早期症状，别让寒冷“卒”不及防。

别让寒冷卒不及防

□本报记者 陈曦

什么是卒中?

卒中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脑组织损伤，通常分为缺血性脑卒中和出血性脑卒中。

缺血性卒中即脑梗死，包括脑血栓形成和脑栓塞；

脑血栓形成多由动脉粥样硬化、各种动脉炎、外伤及其它物理因素、血液病引起脑血管局部病变形成血凝块堵塞脑血管而发病。

脑栓塞可由多种疾病所产生的栓子进入血液，阻塞脑部血管而诱发，临床上以心脏病为最

常见的病因，其次是骨折或外伤后脂肪入血、虫卵或细菌感染、气胸等空气入血，或静脉炎形成的栓子等因素，堵塞了脑血管所致。

出血性卒中包括脑出血和蛛网膜下腔出血；

脑出血指的是脑实质血管破裂出血。多由高血压、脑动脉硬化、肿瘤等引起。

蛛网膜下腔出血是由于脑表面和脑底部的血管破裂出血，血液直接流入蛛网膜下腔所致。常见原因有脑动脉瘤破裂、血管畸形、血液病等。

寒冷如何影响卒中中?

寒冷导致血压升高 冬季环境温度下降，人体通过收缩外周和内脏动脉血管来减少机体散热，该机制极易导致高血压患者血压不稳定。同时，面对寒冷刺激，人体还会通过激活肾素-血管紧张素-醛固酮系统来升高血压。研究表明，室外温度每降低10℃，收缩压和舒张压分别升高6.7mmHg和2.1mmHg。其中，老年人及女性的血压更容易受到寒冷的影响。

寒冷导致血糖不稳定 糖尿病患者血糖水平比健康人群更容易受到寒冷的影响。冬季环境温度下降，人们户外运动减少，体重增加，这可能是血糖控制不佳的原因之一。另外，非糖尿病老年人的胰岛素抵抗在冬季达到高峰，因此，寒冷环境中，老年人的血糖极易出现不稳定的情况。

寒冷条件下，血脂水平增加冬季室外温度下降，人体的脂肪

代谢也受到一定影响。研究发现，无论是否服用他汀类降脂药治疗，糖尿病患者的血脂水平在寒冷季节都高于温暖季节。此外，随着冬季的到来，人们户外活动减少，喜欢久坐于室内，这可进一步增加体脂，尤其对于血脂代谢减慢的老年人来说，冬季血脂升高可能更明显。

寒冷增加房颤发生率 心房颤动是心源性缺血性卒中的主要原因。冬季是房颤患者发生缺血性卒中的高发季节。研究表明，环境温度每降低1℃，房颤的发病率就会增加3%。较低的气温引起交感神经系统激活，这可能会引发房颤发作。此外，寒冷引起的血压升高可能导致心房内压的继发性升高，进而导致心房扩

大以及随后的心房颤动。

寒冷增加人体系统炎症反应 寒冷刺激可激活人体交感神经系统和肾素-血管紧张素系统。该系统释放的血管紧张素作用于外周和中枢免疫细胞来诱导炎症细胞因子的产生。同时交感神经系统和肾素-血管紧张素系统相互关联共同促进机体炎症状态。炎症细胞因子的释放可导致血脑屏障被破坏。

寒冷促进动脉粥样斑块破裂 冬季是斑块破裂的高发季节。冬天，环境中的较低温度使人体血浆胆固醇浓度升高，更容易在斑块内形成胆固醇晶体，从而导致斑块破裂。此外，寒冷刺激诱导的炎症反应也有可能促进动脉粥样硬化甚至斑块破裂。

寒冷季节如何预防卒中?

做好御寒措施，外出时及时添加衣物、注意保暖，适当锻炼。当室内外温差较大时，适当减少外出活动的时间，防止感冒，避免盲目“候鸟式”过冬。

保持愉快平稳的情绪，避免情绪激动、大喜大悲。

清淡饮食，高血压、糖尿病、冠心病患者应低盐低脂低糖

饮食，管住嘴、迈开腿、维持健康体重。

戒烟限酒，不吸烟的人群也要避免接触二手烟。

按时监测血压，必要时服用降压药物。

按时监测血糖，血糖不稳定时及时至医院调整降糖药。

定期至医院复查血脂、肝肾功能、心功能等指标。

如何快速识别卒中?

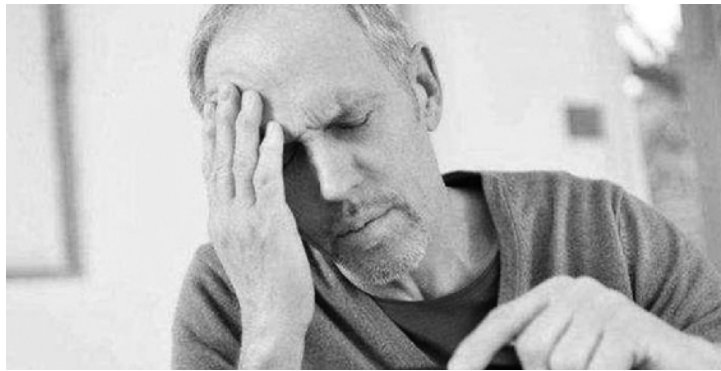
卒中发病急骤，进展迅速，若不及时就医可造成严重的后果。及时送患者就医，是减少残疾、挽救生命的重要措施。

“中风120”三步识别法，就是将医疗急救电话号码“120”作为一个方便记忆的中风快速识别工具，其中的“120”数字有如下含义：

1看——一张脸不对称，口

角歪；2查——两只手臂，单侧无力，不能抬；0（聆）听——说话口齿不清，不明白。

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

每天同一时间段锻炼效果最好



研究发现，每天在同一时间段锻炼身体会解锁一些隐藏的健康益处。科学家认为，大脑中有一个主生物钟，同时，身体不同的器官、组织也有各自的生物钟，如果每天按点运动，就会形成关节和脊柱的局部生物钟，而这个局部生物钟就能更好地与大脑主生物钟同步运行。

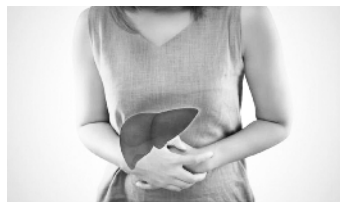
每天吃把杏仁有助控制食欲



研究发现，吃杏仁食欲调节激素会发生变化。比如C肽反应降低了47%，而C肽反应被证明可以提高胰岛素敏感性，降低患糖尿病和心血管疾病的风险。此外，吃杏仁后，体内表现出更多的胰高血糖素和胰腺多肽反应。胰高血糖素的作用是向大脑发送饱腹感信号，而胰多肽则减缓消化，从而可能减少食物摄入量。

红灯

得了脂肪肝瘦人比胖人更危险



瘦型脂肪肝患者脂肪在肝脏的堆积问题很难得到解决，瘦人得脂肪肝更容易转为肝硬化。蛋白营养不足是导致瘦人患脂肪肝的重要成因之一，当蛋白合成减少时，大量脂肪酸从脂肪组织中释放进入肝脏，导致肝内的脂肪大量堆积，可能对肝脏造成损伤。

常吃烤肠增加肝脏负担



大部分在路边出售的烤肠主要由淀粉、大豆蛋白加工而成的，也就是所谓的仿生肉。这类肉本身并不会致癌，但如果加入了过量的添加剂，长期食用就会增加肝脏负担。此外，如果商家用了来源不明的肉，比如被毒死的家畜等非食用肉或用丢弃的烂肉、废肉、过期变质肉、病猪肉等伪劣肉制成碎肉加工肠，就会有食品安全方面的风险。

门头沟区城管执法局

开展无照游商非法使用液化石油气集中整治专项行动

为进一步加强液化石油气安全管理，全面掌握液化石油气使用情况，最大限度消除安全隐患，近日，门头沟区城管执法局积极开展无照游商非法使用液化石油气集中整治专项行动。

强化部署，要求属地执法队紧盯人员密集重点区域、重

点时段，针对无照游商重点查处非法充装液化石油气“黑气瓶”，或向未取得燃气经营许可单位或个人购买合规气瓶作为经营工具的违法行为。

强化巡查检查，针对巡查检查中发现的问题及时向市场监管部门移送不符合要求气瓶的相关信息线索，向供气企业

移交执法中查扣的液化石油气瓶，对合规气瓶“民气商用”的，移送供气企业督促采取锁卡限供措施。

强化协调联动，会同各有关部门开展联合执法工作，提高执法震慑力，针对问题线索形成“发现—移送—查处—反馈”的闭环操作，确保及时消

除安全隐患。

强化宣传引导，通过该区融媒体、镇街媒体加强政策法规宣传、燃气知识科普及典型案例曝光，引导广大人民群众自觉抵制违法行为，形成整治声势和良好的社会氛围，同时对典型违法行为加强曝光，在社会上起到震慑作用。

(成光)

·广告·