

健康关注

脑卒中“井喷”警示人类 每人一生有1/6几率患中风

本报记者 喻京英

脑卒中即脑中风，已经成为我国人口死亡和致残的第一原因。我国每年新发脑卒中患者超过200万，每年死于脑卒中超过150万人，卒中发病人群已呈“井喷”态势。从卒中的流行病学数据可看出，与高胆固醇、动脉粥样硬化密切相关

缺血性卒中发生率正在持续上升。每个人一生中有1/6的几率患中风，全球每6秒会有1人死于中风，每2秒会有1人发生中风，并且不分年龄和性别；全球3000万中风患者，多数因此而留下残疾。为此，北京天坛医院副院长、神经内科主任王拥军教授指出，对于具有较高卒中风险的人群，以及对于已经发生过卒中的人群，要根据疾病的危险分层明确自己的胆固醇的控制水平，通过控制胆固醇来有效预防卒中的发生。



图为专家在为患者做咨询

脑卒中患者易复发

脑中风，是一种突然起病的脑血液循环障碍性疾病，又叫脑血管意外。数据显示，中国每年发生脑中风病人达200万，死亡病例150万；现有幸存中风病人700万，其中450万病人不同程度丧失劳动能力和生活自理能力，致残率高达75%。王拥军强调，中风是严重危害人类健康和生命安全的常见且难治性疾病，存在着明显4高（发病率高、致残率高、复发率高、死亡率高）现象，而且每复发一次，加重一次。所以，更需要采取有效措施预防复发。

“在中风的预防措施上，做得越多，复发风险就越少。”王拥军说，调节血脂和控制血糖很重要。中风患者普遍存在动脉粥样硬化，而胆固醇中的低密度脂蛋白胆固醇是造成动脉粥样硬化的罪魁祸首，一般要控制在100毫克/分升以下。他说：“研究显示，近30%中风患者伴有糖尿病，高血糖对微血管和大血管的损伤是持续性的。因此，控制好血糖也有助于减少脑卒中的再次发作。”

胆固醇分为高密度脂蛋白（对心血管有保护作用，通常称为“好胆固醇”）和低密度脂蛋白（一旦偏高，中风和冠心病等疾病的发病危险性就会增加，通常称之为“坏胆固醇”）。血液中坏胆固醇增多，在血管上沉积，是引发动脉粥样硬化的罪魁祸首，继而形成斑块；斑块逐渐增多增大，堵塞血管，使血流受阻；斑块突然破裂，形成血栓，则可使血管急性闭塞，血流被中断。这种情况如果发生在脑部就会出现脑中风。

极高危
包括急性冠脉综合征、曾做过介入或搭桥手术、诊断冠心病和糖尿病的人群

高危
包括稳定性冠心病、缺血性中风、诊断为糖尿病的人群

中危
包括高血压、吸烟、超重、年龄（男≥45岁，女≥55岁）以及血管病家庭史等人群

低危
处于安全地带的正常人群

小贴士：

1. 患有冠心病、缺血性卒中/一过性脑缺血发作（TIA）、高血压+≥3个危险因素、慢性肾脏疾病（1-4期）的患者属于高危人群，应该将坏胆固醇（即低密度胆固醇/LDL-C）控制在低于2.59mmol/L（100mg/dL）
2. 患有急性冠脉综合征（ACS）、冠心病/缺血性卒中+糖尿病的患者，属于极高危人群，其对应的坏胆固醇控制水平则应该更加严格，应低于2.07mmol/L（80mg/dL）
3. 以上两种高危人群和极高危人群的血脂水平，必须严格控制到表格中的合适范围，如达到边缘甚至更高水平，心血管发病几率将大大增加。
4. 卒中患者，要注意不停药、不减量、定期复查，重视他汀预防心脑血管病再发的作用。

预防不力导致高死亡率

随着人们生活方式和饮食习惯的改变，慢性病已经成为国人的头号健康杀手，其中以中风为代表的心脑血管病危害最大。在近日由《生命时报》主办的2013“世界卒中日”宣传周系列活动启动仪式上，国家卫计委王陇德院士发布了《中国脑卒中防治工作进展报告》。

报告指出，2008年我国国民死因调查显示，我国中风死亡率是欧美发达国家的4至5倍。而导致这一结果的并非是治疗上的差距，而是预防上的差距。2009年底，卫生部首次公布的国民健康素养调查显示，我国居民具备慢性病预防素养的人口比例，在所

中风不分年龄和性别

中风是可以预防、可以治疗的。目前，中风患者在全世界有年轻化趋势，至少有10%以上中风患者是年轻人，中风已成为越来越严重的问题。

王拥军强调，今年卒中确定的主题是“因为我在意”，其实是医生对患者的承诺。包括6个在“意”：第一，我想让你知道中风的事实；第二，我要用努力的工作打破中风的神话；第三，我让你学会减少中风风险的方法；第四，我要让你有机会得到最好的治疗；第五，我要确保你得到高质量的治疗、照料和支持；第六，我会在你完全康复的路上每一步都陪伴你。

有相关素养中比例最低，100个人里面不到5个人。众所周知，高血压、房颤、吸烟、糖尿病、运动少、体重超标、高血脂、卒中家族史是中风发生的8个关键危险因素。目前，我国存在大量具有中风高危因素的人群。高血压患者2.66亿、糖尿病患者1.36亿、血脂异常2亿、房颤患者800万、吸烟人群3.5亿、肥胖者7000万。这些人群中的绝大部分没有评估过中风发生的风险。

王陇德强调，目前，全国各省市已推荐了近300家省级和地市级医院作为“脑卒中筛查与防治基地”。已认定的基地也从2011年底的99家增加到225家，国家一级脑卒中筛查与防治网络体系基本建立，为全面开网筛查、预防及治疗搭建了良好的平台。

一级预防重点在社区医院

“一人卒中，全家中风”。之所以说中风危害性最大，就是因为它大大增加了家庭和社会负担，因此，重要的是防患于未然，在发病前做好预防。

中风的一级预防，就是通过高危致病因素的干预，以降低中风发生率为目的的病因学治疗。调查显示，多数中风患者发病前没有征兆，只有不到1/3的患者有过“小中风”的经历，还有相当的人由于症状轻、时间短而忽略。因此，中风的预防重点不在大医院，而应在以社区为主的基层医疗机构。

重视高危人群在社区医院的预防，是中风防治的关键。社区医院可以兼顾健康教育和早期筛查的重要职责，另外，还可以成为中风高危人群、中风后患者日常健康管理的重要一环。因此，社区是中风预防的前沿阵地，也是中风康复的坚实后备军。社区医生应熟练掌握引起中风的高危因素及防控措施，在对这些有高危因素的病人进行健康教育的同时，干预可控危险因素，预防发病。社区医生对中风防治意识的高低，直接影响防治的成败。

胆固醇管理须持之以恒

胆固醇的管理对卒中发病的预防尤为重要。大量医学研究证实，降低坏胆固醇，能显著降低心脑血管疾病风险。而他汀类是降低坏胆固醇的首选药物，其疗效已超越所有其他类调脂药物。王拥军说，“赤橙黄绿”4个颜色可用来标示患心脑血管病的危险程度：红色表示极高危；橙色表示高危；黄色表示中危；绿色表示低危。而高危人群和极高危人群的血脂水平，必须要控制在合适范围，如没有达到血脂治疗目标，他们的中风几率将大大增加。

此外，患者及家属要加强预防意识，从今天起行动起来。中风患者要注意不随意停药、不减量、定期复查，重视他汀预防心脑血管病再发的作用，尤其是胆固醇的控制需要一个长期持续的过程，一旦停药，治疗效果将会大打折扣。因此，心脑血管疾病患者应当坚持长期、充分的他汀类药物治疗。对于中风风险较高人群，更要重视他汀的预防作用。

医说新语

健康互联网

预防宫颈癌 检测是关键

陈章孝

相关数据显示，目前全球每年宫颈癌新发病例50万，其中80%在发展中国家。中国每年有宫颈癌新发病例13.15万，占世界宫颈癌新发病例总数的28.2%。世界卫生组织已明确人乳头瘤病毒（HPV）是导致宫颈癌的首要病因，在所有癌症中，宫颈癌是唯一明确病因的癌症。因此，对HPV的检测已成为筛查和预防宫颈癌的关键。

在近日举行的2013中国女性生殖健康学术研讨会上，中国科学院院士、前香港大学校长郑耀宗说，HPV分高危和低危型，其中

高危型HPV持续感染最终引起宫颈癌，针对高危型HPV的筛查尤为重要。在诸多检测产品中，中国凯普生物科技研发生产的13种高危型HPV荧光检测试剂，以快速、通量大、自动化程度高、性价比高等特点适合大规模人群的宫颈癌筛查。

郑耀宗表示，宫颈癌已被确认和HPV的病毒感染有关，凡是有性生活的女性，就有可能感染这个病毒，但大部分女性本身的免疫机制，可将病毒排出体外，只有极少部分女性无法排除，使持续感染者缓慢演变成宫颈癌。

健康资讯

北京又增6家医院上线“京医通”

本报电（张海鸥）近日，北京市可办理使用“京医通”卡的医院又新增6家。北京市医院管理局表示，到2014年，北京市属21家三级医院将实现“京医通”卡全覆盖。

据介绍，为解决非医保患者就诊排队时间长、次数多，以及一手攥多卡等问题，北京市进一步加大“京医通”卡项目推进力度。截止到目前，北京市办理“京医通”卡已达47万张。预计明年北京市将有近30家三级医院通过京医通项目实现互联互通。未来项目还将逐步完善功能，开通96102呼叫中心为患者答疑解惑，与114网络预约挂号平台对接，方便患者网上预约挂号等，力求让京医通项目真正成为面向百姓、服务患者的政府为民工程。

医药行业协会联合 签署伦理准则实施倡议书

本报电（张旭）中国化学制药工业协会、中国医药保健进出口商会等九家医药协会、商会联合签署《医药企业伦理准则》实施倡议书，倡议医药企业以伦理为准则进行经营。条款包括：临床评估、上市后的监测、体验计划和授权后研究不得作为变相促销活动；对医务人员提供的任何赞助行为都禁止以开处方、推荐或推广药品为条件等内容。并要求医药界坚持以医疗保健和患者为中心、诚信、独立、合法、透明和责任的六大原则，自觉遵循准则的各项条款。

中国外商投资企业协会药品研制和开发行业委员会执行总裁卓永清表示，药企仍是医务人员接受最前沿的药品信息和医药信息的途径，药企需按伦理准则的要求进行推广。

医学专家研究发现，关节软骨的自然蜕变是引发骨关节炎的重要因素之一。关节软骨是人体内一种十分娇嫩的组织。随着年龄的增长，软骨的营养、代谢能力逐渐下降，软骨会出现自然蜕变，表现为润滑能力下降、关节组织变薄等。在近日举行的“开关节的金钥匙——关爱国民关节健康”活动上，北京积水潭医院骨科研究所研究员、北大基础医学院骨质疏松与骨关节疾病专家委员会副主任薛延强说，骨关节炎是一种常见病，保护关节应从软骨营养开始。

薛延强说，骨关节炎多发于中老年人中，但也不排除一些年轻运动损伤关节的案例，病发部位通常为颈椎、腰椎、膝关节、踝关节、半月板等，一般由骨关节炎发生融合、变薄引起，主要表现为骨刺形成、关节滑膜增生、关节积液、关节摩擦等症状，严重时会发生半月板碎裂、软骨剥脱、骨质坏死，引起关节变形、脱位，严重影响人体正常行动功能与生活。

北京大学第三医院骨科主任医师姜思权说，关节炎，病在关节，根在软骨。营养不均衡、不充足，就不利于关节软骨的营养代谢。关节软骨退化与体内氨糖的缺失有着十分密切的关系，30岁以后，体内软骨所需的特殊营养成分——氨基葡萄糖（简称氨糖）逐渐流失且不再再生；45岁以后，氨糖含量只相当于18岁的18%。因此，30岁以上人群需要通过外源性补充氨糖来增强关节软骨的营养，防止关节软骨蜕变引发关节炎。

科学家发现，氨糖可进入人体内顺利演变成透明质酸，这种透明质酸是治疗骨关节炎的有效物质，它既可增加体内关节滑液，还可止痛，更能够修复人体受损的关节软骨。骨关节炎重在预防。医学研究和临床试验都证明，科学地对关节进行预防养护，能有效地防止骨关节炎的发生或延缓其发展，避免大量用药或手术治疗。国际骨关节炎研究协会认为，补充高纯氨糖，是治疗骨关节炎的根本方法，长期服用也不会造成脏器损伤。目前，高纯氨糖已被发现是维持软骨基质形态结构的直接营养补充剂，被国际医学界公认为是唯一能够根本性治疗骨关节炎的特异性药物。

保护骨关节从软骨营养开始

刘北南



常有人说，啤酒是地道的“夏季特饮”，这其实是一种误解。在许多国家，啤酒像茶水一样，是四季饮料，无非是根据不同的季节喝不同的种类，就如春天喝花茶，夏秋喝绿茶，入冬喝红茶一样，啤酒也可以应季而饮，不必只用于夏天来解暑消渴。

但由于秋季是各种海鲜上市的季节，而吃海鲜时最好不要喝啤酒。这是因为海鲜中含嘌呤和苷酸，而啤酒恰恰是这两种成分分解代谢的重要催化剂，两者混合，会在体内发生化学作用，使人体血液中的尿酸含量增加，而不能及时排出体外，以钠盐的形式沉淀下来，从而形成尿路结石。

保健园

啤酒是四季饮料

文心

加拿大大学者研究发现，纯生啤酒中含有抗氧化物质，对眼睛、心脏有益。啤酒中一类被称为α-萜烯化合物的物质，是啤酒鲜美度的最重要指标，纯生啤酒的“鲜”与该物质的高含量相对应，该物质的存在即意味着啤酒中健康成分的存在。因此，纯生啤酒的“鲜”，实则赋予了啤酒抗氧化的功能特性，可更多地体现在延缓衰老、抗疲劳方面的积极效果。

和普通熟啤酒高温灭菌的工艺相比，纯生啤酒是不经过高温杀菌的，因此它以新鲜、纯正的口感和营养丰富被称为啤酒中的“贵族”。可以说普通啤酒就像水果罐头，纯生啤酒就如新鲜水果，让人感受到绿色和天然。

