

健康 生活

脑卒中发生率以每年8.7%的速度增加



脑卒中 预防比治疗更重要

本报记者 喻京英

最新数据显示，中国居民每年因脑卒中死亡人数约200万，而脑卒中复发率高、致残率高，加之近年来该病年轻化趋势，使得中国脑卒中防控形势严峻。在近日举行的2016中国脑卒中大会暨第六届全国脑血管病论坛上，与会专家强调，目前我国确诊慢性病患者约2.6亿人，脑血管病被列为第一致死病因，并且我国脑卒中的发病率正以每年8.7%的速度上升。同时，不良的生活方式和习惯，使其呈年轻化趋势。因此，提前预防脑卒中及发病后正确的紧急救治方式，对生命安全、患者康复、术后生活和生命质量都能起到关键作用。

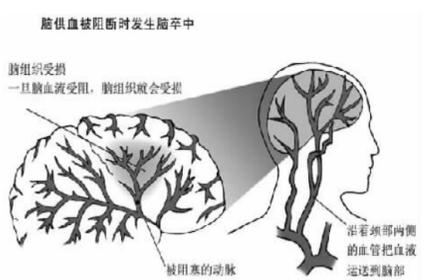
良好生活习惯可预防脑卒中

卒中又称中风，脑卒中是一组以脑组织缺血及出血性损伤症状为主要临床表现的急性脑血管疾病。据专家介绍，脑卒中分为缺血性和出血性两种，其中缺血性脑卒中占到脑卒中的70%至80%。缺血性脑卒中也叫脑梗死，是指由于脑供血动脉（颈动脉和椎动脉）狭窄或闭塞，致使脑部供血不足导致的脑组织坏死。

郑州大学第一附属医院教授管生表示，治疗缺血性脑卒中方法在不断进步，其中基础药物溶栓及机械取栓，是目前最好的治疗方式，第三代支架型取栓器械可以很好地疏通血管，拉取栓子，并有效降低血管远端血栓形成率。

调查表明，对于急性缺血性脑卒中患者，机械取栓结合常规治疗，能显著改善患者的功能结局，与单纯常规治疗相比，接受机械取栓的患者，达到良好功能结局的几率可增加45%，达到最佳功能结局的几率可增加67%。管生强调，由于脑卒中具有发病急、病情重、变化快等特点，可在短时间内造成神经功能缺损，神经细胞坏死，使病情加重，甚至危及生命。因此，发病6小时内是脑卒中患者的黄金救治时间。

“脑卒中的预防主要靠良好的生活习惯和基础疾病



的预防。公众对脑卒中的认知度提升，将有助于预防工作的开展。”

出现症状千万别一忍了之

第二军医大学附属长海医院教授刘建民强调，脑卒中早期症状不明显，少数人可表现为肢体麻木、失语、视力下降、黑蒙或复视等，多数时候以上症状表现为一次性，民众对此反应就是不重视或忍一忍。殊不知，出现以上任何一个症状，患者都应该马上去医院就诊，一旦延误了最佳治疗时机或未接受正规治疗，将给患者带来无可挽回的后果，轻者致残或瘫痪，重者甚至危及生命。刘建民说，脑卒中病人如果得到及时、规范的治疗，其结果大多比较理想。

加强二级预防可降低复发率

对于患者来说，二次复发带来的必然是更高的致残和致死风险，对于家庭和社会来说，更是巨大的经济负担。数据显示，美国缺血性脑卒中一年内复发率约为3%至4%，这一数据在中国竟高达17.7%。患者再次发生脑卒中后，会导致已受损的神经功能障碍加重、致残，并使死亡率明显增加。因此，脑卒中的二级预防，对于

降低复发率、致残率和死亡率至关重要。

“我国约有1/4患者因发生二次卒中而导致死亡。因此，加强二级预防，降低卒中复发率，对国人脑卒中全面防治至关重要。”全国人大教科文卫委员会副主任、国家卫计委脑卒中防治工程委员会副主任王陇德指出，这就要求医院落实“关口前移、学科合作、规范诊治、高危筛查、目标干预”的防控策略，不断加强干预力度，强化健康管理，从病房开始加强患者二级预防工作，从源头开始培养患者二级预防观念，减少脑卒中复发，并对脑卒中患者进行复发风险评估和分层，推动脑卒中防治工作精准化。

为构建并完善卒中中高危人群筛查和防治体系，推动脑卒中二级预防工作，国家卫计委脑卒中防治工程委员会办公室、中国老年保健医学研究会，于2015年11月在全国启动了“从规范到实践：脑卒中二级预防诊疗优化项目”。项目开展至今，已覆盖全国25个省市、57个城市、100家医疗卫生机构，共筛查卒中患者逾3万例。

高血压是复发首要风险因素

国家卫计委脑卒中防治工程委员会办公室、中国老年保健医学研究会近日在京发布脑卒中二级预防诊疗优化项目中期报告。报告显示，脑卒中复发的高危患者约占所有筛查人群的55.2%，复发风险因素前3位分别是高血压、年龄和既往病史。

报告指出，随着我国高血压等疾病的高发及老龄化趋势的发展，脑卒中二级预防的任务更加紧迫。山西医科大学第一医院神经内科主任医师牛小媛教授强调，针对不同危险，开展有针对性、个体化的治疗干预，是降低脑卒中复发率的有效措施。与国外的数据相比，我国脑卒中患者的抗血小板治疗和降血脂治疗仍不充分，尤其对高危、极高危患者的药物治疗需要进一步加强。

与会专家一致呼吁，希望广大患者及公众关注、重视脑卒中，提高“预防”意识，一旦发病应及时接受正规治疗，减少发生率和损伤，从而获得有品质的健康生活。

医说新语

有关数据显示，近年来我国乳腺癌发病率正在以每年3%的速度递增，并成为城市死亡率增长最快的癌症，仅2015年全国新增乳腺癌患者就高达27.2万人。预计到2021年，中国乳腺癌患者人数将高达250万，55岁以上女性中每1000人就可能有一位罹患乳腺癌。中国军事医学科学院附属医院乳腺肿瘤科主任江泽飞教授在近日举行的全国乳腺健康公众宣教公益活动中表示，乳腺健康定期检测是抗击乳腺癌的首道屏障。

江泽飞说，目前女性对乳腺癌及乳腺健康的科学认知仍有较大的差距，据统计，我国81.4%的女性对乳腺癌的正确知识了解不够，只有不到10%的女性曾经接受过乳腺钼靶检查。抗击乳腺癌不只是患者、医生的责任，也需要每一个人的努力。女性首先要关注自己的乳腺健康，不同年龄、不同体形的女性，应采取合理的筛查方式。25岁以后，女性应该定期进行乳腺检查，自摸是一种自我筛查的方式。此外，还可以通过B超的方式进行更专业的检查。

乳腺癌的发病高峰年龄为45岁至55岁，因此，40岁以后，女性应该每1年至2年接受一次乳腺钼靶检查，有必要的情况下还需要做核磁共振。据国外数据统计，45岁以上的妇女通过钼靶检查加核磁共振的方法，筛查出乳腺癌的准确率会在95%以上。

志愿者参加健步行活动。 晓摄



健康互联网

“第一口奶”决定人一生健康

李军

据世界卫生组织对5岁以下儿童营养状况调查显示，全球范围内约1.6亿儿童发育迟缓，5080万儿童消瘦，4170万儿童超重或肥胖，因营养不良造成的死亡占总数的45%。6个月内婴儿纯母乳喂养率约为36%，6至23个月龄的母乳喂养婴幼儿中只有不到1/4得到了适宜的辅食补充喂养。在近日启动的“生命早期1000天营养干预行动”活动上，北京顺义区疾控中心主任李印东表示，在生命最初的1000天内，发生营养不良的后果虽是不可逆的，但却可以预防。

李印东认为，早期喂养行为是决定婴幼儿营养状况的关键因素，尤其2岁以内，对婴幼儿生长发育甚至成年后健康状况影响深远。因此，对影响儿童发育成长的关键因素提前干预，可降低他们成年后慢性疾病发生的风险。

北京大学医学部教授朱文丽建议，围产期妇女应注意合理营养，补充叶酸、铁、碘等微量营养素，增加鱼、奶等食物摄入，并维持体重适宜增长。

中国营养学会制定的《6月龄内婴儿喂养指南》建议，产后尽早开奶，坚持新生儿第一口食物是母乳；坚持6月龄内纯母乳喂养；顺应喂养，建立良好的生活规律；出生后数日开始补充维生素D，不需补钙；婴儿配方奶是无母乳喂养的无奈选择；监测体格指标，保持健康生长。

专家指出，生命早期1000天，即从胎儿期至出生后2岁，是决定其一生营养与健康状况的关键时期。胎儿期和婴幼儿期作为机体生长发育的重要阶段，是人生中体格和大脑发育最快的时期，其营养不良可能导致儿童不可逆转的生长和认知发育迟缓，影响智力潜能的发挥，降低学习能力和成年后的劳动生产能力，并导致成年后罹患肥胖、高血压、冠心病和糖尿病等慢性非传染性疾病的风险加大。



链接

如何减少“中风”危险

了解自己的血压，如果有高血压，找医生帮助控制血压。
如果有糖尿病，仔细听从医生建议，控制血糖。
定期检查血脂，如果存在血脂异常，找医生帮助控制血脂。
如果心律不规则，请医生诊断有没有心房颤动。
如果吸烟，请尽快戒掉。

如果饮酒，酒精总量男性每天不超过25克，女性减半。
在日常生活中积极运动。
低盐、低脂饮食。
学习医学知识，了解脑卒中症状。
向医生咨询如何降低卒中风险。

维生素食物 如果人体中长时间缺乏维生素的话，就会导致头皮的不断生成。专家指出，维生素B2对蛋白质和脂类的正常代谢具有重要作用，如果长时间缺乏维生素B2的话，就会导致头皮的生成。富含维生素B2的食物有很多，比如动物肝、肾、心、蛋黄、奶类等。

除了要注意补充维生素之外，患者还应该注意少吃些含盐量高的食物，多吃绿色的青菜、水果等富含B族元素的食物。

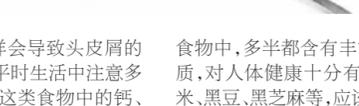
碱性食物 长时间的过度疲劳同样会导致头皮的生成，对于这部分人群而言，只要在平时生活中注意多吃些碱性食物便可有效缓解头皮屑。这类食物中的钙、

镁、锌等可以中和体内过多的酸性物质，从而让体液恢复弱碱性状态。

保健园

吃啥能减头皮屑

程多



食物中，多半都含有丰富的维生素、硒、铁、钙、锌等矿物质，对人体健康十分有利。常见的黑色谷物类食物有黑米、黑豆、黑芝麻等，应该常吃。

谷物食物 在平时生活中头皮屑多的人群还应该适当多吃些黑色谷物类食物，这对头皮屑同样具有抑制以及治疗的作用。专家指出，相较于其他颜色的食物而言，黑色食物中的营养更加丰富，就算是同一种食物，颜色越深其中所含有的营养元素也就越丰富。在黑色谷物类

健康资讯

首届中国中医美容年会举行 本报电(裴纹萱)首届中国中医美容年会近日在京举行。本次年会以“传承创新、协同发展”为宗旨，以推动中医美容行业良性发展为目标，将传统中医文化与现代美容技术互补融合，强化优势。

本次年会设有中医养生抗衰老、针灸埋线减肥、医疗互联网与美容、美容继续教育、现代美容技术与传统美容方法结合、中医科研方法等板块，汇集了全国中医美容相关专家的经验和智慧，以及他们对行业发展的思考。

掌上家庭互联网推出新版本

本报电(尹翼)一款专为家庭推出的“小依依亲情管家2.0版”近日在京发布。该产品通过家庭成员间亲情交互、守望相助及致力于服务老年人健康的“大养生”栏目，为家庭打造一个掌上互联网。

据悉，“小依依亲情管家”为家人搭建了一个不被广告、微商乃至复杂的人际关系干扰的私密交流空间，在这里，可以随时了解、掌控家人的出行安全；家里老人遇到突发情况时，即使不在家人身边，也可以通过该软件施以援手；还可以远程照顾家人的日常生活，培养健康的生活方式。

“援”梦公益救助行动启动

本报电(王楠)“新希望 心同行”——“援”梦公益救助行动近日在京启动。

该行动将重点面向边远贫困地区开展，组织国内整形外科学领域顶尖的乳房再造专家，带着先进的乳房再造技术和材料，义务为乳腺癌患者提供高水平乳房再造手术治疗和修复。同时普及乳房再造的科学理念，提升乳腺癌术后病患的生存质量。

针灸减肥为何被称绿色瘦身?

王红蕊



现今社会，食物种类繁多，各式各样的美食常在引诱我们，再加上大吃一顿几乎成为了一种普遍的娱乐，饮食不当就成为肥胖的主要原因。同时，现在很多人，为了解除心上的烦恼、情绪上的不稳定，也用吃来发泄。本来，良好的运动是有助消耗脂肪的，但在日常生活之中，随着交通工具的发达，工作的机械化，家务量减轻等，多摄入少消耗成为一种模式，特别容易导致肥胖。肥胖又使日常的活动渐趋缓慢、慵懒，更再次减低热量的消耗，导致恶性循环，助长肥胖的加剧。肥胖，已经成了一个普

遍的社会问题。现在越来越多的人认识到针灸减肥的绿色、安全、高效。针灸减肥通过扶正祛邪，刺激腧穴，调整经络，达到加强脾胃功能，扶助正气的效果，又通过经络的疏通作用祛除停滞于身体的邪气，可以取得整体减肥的效果。针灸减肥取穴：主穴为关元、三阴交。配穴：依据辩证分型而取。属脾虚湿滞：内关、水分、天枢、丰隆、列缺、脾俞。属湿热内盛：曲池、支沟、大横、内关、中注、带脉、血海、肾俞、太溪。

对针灸减肥的原理，还可以从另外角度解释。首先，就是通过刺激经络腧穴来调整下丘脑—垂体—肾上腺皮质和交感—肾上腺髓质两大系统功能，加快基础代谢率，由此提高脂肪循环。肥胖症患者体内过氧化脂质高于正常人，针灸打通人体减肥要穴后，能使人体中

过氧化脂质含量降低，加速脂肪的新陈代谢，从而达到减肥目的。其次，可以纠正患者的异常食欲。通过对神经系统的调节，可有效地抑制胃酸分泌。针灸以后，胃的排空减慢，胃不空自然就有饱腹感，就不太想吃东西了。肥胖症患者的内分泌紊乱发生率极高。为什么生了小孩的妇女会发胖?不单是营养过剩，还因为生小孩打破了她的内分泌平衡，引起发胖。女人到了更年期时，内分泌紊乱同样会引起发胖。在采用了针灸减肥后，内分泌紊乱得以纠正，并且加速脂肪新陈代谢，由此达到减肥的目的。因此，针灸减肥是想要瘦人士不错的选择。

(作者为北京市朝阳区中医医院医师)

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈