

2023 世界卒中日： 重在预防 防在日常

核心提示

导致肢体瘫痪、语言障碍、吞咽困难、认知障碍……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。

10月29日是世界卒中日，今年我国确定的主题为“卒中识别早，救治效果好”。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。



预防脑卒中

新华社发 商海春 作

警惕脑卒中发病年轻化趋势

根据国家卫生健康委发布的2023年世界卒中日宣传要点，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及经济负担高的“五高”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人数达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

诊时甚至能遇到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、糖尿病等慢性病患者年龄段前移，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，病人容易突然出现口角歪斜、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，必须尽快到医院救治。

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。 据新华社

新研究称每天步行约8000步可显著降低早死风险

新华社北京10月28日电 一项近期发表在心脏病学权威期刊上的研究显示，每天步行约8000步是大多数人能够获得最大益处的最佳步数，能显著降低过早死亡风险。研究还发现，快走比慢走更好，步行速度越快，死亡风险越低。

这项由西班牙格拉纳达大学领导、荷兰和美国研究人员参与的国际研究，从科学角度确定了人们每天需要走多少步才能显著降低过早死亡的风险。相关论文已发表在《美国心脏病学会杂志》周刊上。

研究人员系统性地考察、分析了

来自12项国际研究的数据，涉及超过11万名参与者。研究结果显示，每天走约8000步能极大地降低早死风险。如果将重点放在降低心血管疾病死亡风险上，7000步左右最合适。除步行距离外，提高步行速度还能带来额外收益，即快走比慢走更好。

这项新研究建议，对大多数人来说，每天步行7000至9000步是一个合理的健康目标。那是否应该在走到9000步左右时就停止步行呢？研究也首次证明，与每天步行7000至9000步相比，步数更多益处也会更多，且即使

每天步行多达16000步也不会带来风险；但单就降低死亡风险而言，更多步数的收益差别就不大了。

研究还发现，每天增加少量步数就能带来可衡量的益处。比如对运动量较少的人来说，每增加约500步就能进一步改善他们的健康状况。研究人员指出，这是个好消息，因为并不是所有人都能每天走约9000步，至少一开始不能。因此，人们可以先设定小目标，然后增加每天的步数，逐步取得进展。此外，步数目标也应与年龄相适应，年轻人可以比老年人设定更高的目标。

知识探真

喝柠檬水会长结石吗？

结石从成分来看以草酸钙为主，饮食中存在的大量草酸在一定程度上加剧了结石的生成，但柠檬中草酸含量并不高。而且，柠檬的柠檬酸与钙结合后形成的四水柠檬酸钙，可微溶于水，其溶解度为0.02g/100g。同时，柠檬酸还能促进钙、铁、锌等多种矿物质元素吸收。

跑步会让腿变粗？

跑步姿势正确不会导致腿粗，反而可以使小腿线条更优美，还可以提高身体的新陈代谢，减少多余脂肪在腿部积聚的可能。

如果跑步后感觉腿部有明显的肌肉变粗，往往是因为运动前没有热身、跑姿不当等导致的运动后腿部充血、肌肉紧张。跑步后应及时进行正确拉伸运动，放松腿部肌肉，适当休息后会慢慢恢复到原来状态。

吃鱼眼能明目吗？

鱼眼的主要成分是蛋白质，含有少量对视力有益的多不饱和脂肪酸，但鱼眼太小，多不饱和脂肪酸的含量并不高，能补给的营养有限。

其次，视网膜对于清晰的视觉起着关键作用。视网膜健康需要维生素A、锌和其他抗氧化剂等多种营养物质的支持，鱼眼并不能给视网膜提供足够的所需成分，补给效果并不显著。

另外，鱼眼的口感并不好，如果追求这些脂肪酸，不如多吃一些鱼肉，保持营养均衡。

我国膳食指南建议成年人每天摄入40克到75克鱼类水产，无须特别挑选部位。

生吃茄子可以降血压？

茄子富含维生素、矿物质和抗氧化剂等成分，并不含有任何可以降血压的成分，无论是生吃还是烹饪，都不能直接降低血压。

再者，生吃茄子是有风险的。茄子中含有一种叫茄碱的物质，若茄碱物质超过了25毫克，就可能引发肠胃不适、呕吐恶心、腹泻等症状；若超过400毫克还会中毒，甚至危及生命。正常情况下，一餐吃250克的茄子即可，而且建议煮熟后吃。

总而言之，生吃茄子不会降低血压。要维持健康的血压水平，最好采取健康饮食、体重管理、适度锻炼、限制盐分摄入等方式。 据中新网

