

预防脑梗死要趁早

脑梗死，俗称脑梗。它是一种很可怕的疾病，发病率高，致残、致死率高，复发率高，发病急，而且疾病负担重。春夏、秋冬高发，天寒尤甚。近年研究显示，我国有40%的脑梗患者，居全球首位。近30年，发病率不断上升，并呈现年轻化趋势。它是

一种可防可控的疾病，早期筛查、早期干预可取得显著效果，但实际生活中，我国相关防治知识的知晓率较低，对脑梗早期症状知晓率仅为7.6%。提高国民对脑梗防治知识的了解，从而有效降低发病率和病死率，宣教工作意义重大。



身体可报警

门诊现场：45岁的吴先生出现头晕伴呕吐不适症状，很快又出现了口角轻度歪斜的症状。

李兰红：经了解，他发病前休息不好，既往有高血压史十多年。结合检查，诊断吴先生急性脑梗死。生活中，如果手脚突然不利索了，说话吐字不清楚了，腿脚走路不稳当了，口角歪斜了，这都是非常有代表性的脑梗表现。

实际上，脑梗死症状早期可以快速识别。如果掌握相关知识，可以及时帮到需要者。

比如，中风1-2-0三步识别法：“1”是指“看到1张脸(嘴角歪)”，“2”是指“查两

只胳膊(一侧不能抬)”，“0”是指“聆(零)听语言(说话不清楚、大舌头)”。若发现异常，应立刻拨打急救电话120。

还有，FAST快速评估法：“F”(Face)脸部：让患者微笑一下，如果微笑时面部不对称，提示患者面瘫；“A”(Arm)手臂：让患者双手平举，如果10秒内一侧肢体下落，提示肢体瘫痪；“S”(Speech)语言：让患者说一句较长的话，如果不理解、说话有困难或者找不到词，提示语言障碍；“T”(Time)时间：上述症状为疑似脑梗，请立即拨打120。

五官变化、身体异常，当这些身体警报一拉响，别犹豫，赶紧上医院！

脑梗危害大

门诊现场：70岁的刘阿姨突然言语不清，持物不稳。她常年有高血压和糖尿病，很是担心。来医院一查，结果还是吓了她一跳：急性脑梗死！

李兰红：“中风”，很多人不陌生，它还叫脑卒中，脑卒中里有两种类型，一个叫脑梗死，俗称脑梗，另一个叫脑溢血或脑出血。它们分别是脑的供血动脉突然堵塞或破裂所导致。其中脑梗死占比达85%，患者多见于40岁至75岁中老年人。

造成脑梗死的原因，主要是脑血栓形成和脑栓塞。大脑的血管发生病变，血管壁长出斑块。这个叫

“栓子”的家伙，导致血管狭窄，影响血液流动，堵住了大脑动脉血管，造成脑细胞的缺血、坏死，形成缺血性的病灶，这就是脑血栓。来自身体别处血管的“栓子”，卡在血管里，造成脑血管闭塞，这是脑栓塞。脑血栓是造成脑梗死的“主犯”，占60%。

患者脑梗后，可表现为头晕乏力、记忆减退、反应迟钝、偏瘫、偏盲、饮水呛咳、失语、口角歪斜等症状，严重者甚至危及生命。梗死的部位和面积大小，都直接影响患者的具体病变和愈后生活质量。

有的患者会在治疗后留下后遗

症，很难恢复如初。不但会给患者生活起居带来不便，还会给家庭造成经济负担。

诱发脑梗的危险因素包括不可干预和可干预的危险因素。不可干预的危险因素包括性别、年龄、种族、遗传因素和出生体重。这些因素无法干预，但可帮助评估个体罹患脑梗的风险。可干预的危险因素包括高血压、糖尿病、血脂异常、吸烟、饮酒、饮食和营养、缺乏身体活动、超重与肥胖、高同型半胱氨酸血症、睡眠呼吸暂停、偏头痛等。针对上述危险因素，在高危人群及广大群众中提倡健康的生活方式十分必要。

医生在线

认识类风湿关节炎

周晓莉

王女士今年42岁，5个月前双手手指肿痛，早起感觉手指憋胀僵硬，不能灵活屈伸，朋友告诉她这是得了风湿病，于是王女士到药店买了风湿药，服用后疼痛不见好转反而更严重，全身关节也开始疼痛。情急之中，她来到医院，检查后确认得了类风湿关节炎，经过系统的治疗，关节疼痛缓解后高高兴兴地出了院。

◆类风湿关节炎是啥病

类风湿关节炎是一种以关节炎症为主要表现的慢性病，与自身免疫紊乱有关。这就好比滑膜有了炎症，会将软骨、骨头等一点点“吃掉”，损害关节周围的韧带、肌肉。类风湿关节炎是上百种风湿病中的一种，但是类风湿关节炎≠风湿病。

◆为什么会得这个病

截至目前，还没搞清楚为啥会得类风湿关节炎，但可能与遗传、感染、性激素等有关系，不过类风湿关节炎更加“偏爱”育龄期女性。

◆类风湿关节炎的常见症状

关节肿胀、疼痛，遍及全身，痛彻心扉，以手、脚、膝最为常见；双手僵硬、活动不灵活，早晨起床时最明显。如果病情没有得到及时控制，会发生关节变形，甚至生活不能自理。严重的会累及心肺等脏器。

◆类风湿关节炎怎么治

1. 认准四大事实
①类风湿关节炎是免疫系统疾病，天气变化、劳累等是诱因；
②类风湿关节炎目前无法根治，只能控制病情；
③类风湿关节炎是慢性病，会伴随终身；
④类风湿关节炎在正规医院风湿免疫科

科医治，缓解疼痛、延缓病情进展、减少残疾的发生是能够做到的。

2. 不要盲目自治：出现关节肿痛时，不要盲目到药店买药，更不要轻信民间偏方，及时在有经验的风湿科医生指导下尽早诊断、规范治疗很重要。

3. 选择中西医结合治疗：类风湿关节炎的治疗包括：西医治疗、中医治疗。西医治疗主要有消炎止痛药、糖皮质激素、改善病情药物、生物制剂等。中医治疗：包括中药及中医理疗，中药是在辨证论治结合个人体质基础上的精准治疗，一些中成药并非适合所有患者。中医理疗有针刺、艾灸、中药熏洗等，控制症状，安全有效。

类风湿关节炎是长期、慢性、反复发作的疾病，需要坚持治疗，合理用药；中西医各有所长，建议中西医结合治疗，扬长避短，发挥优势，减少副作用。

◆日常护理如何做

除了药物治疗，平时保养也很重要。保持心情舒畅；避免进食生冷食物，注意营养均衡；避免过度劳累；避免寒冷、潮湿的环境；温水洗漱，热水泡脚；关节疼痛发作的时候，宜静养，以休息为主，疼痛缓解后宜进行功能锻炼，如手指操、快走或散步、太极拳、八段锦等，但应避免剧烈运动，如爬楼梯锻炼、深蹲起立等。

(作者单位：山西省中医院风湿病科)

公众急救意识要提升

门诊现场：50多岁的李师傅一觉醒来，发现右胳膊抬不起来，右腿麻木无力，不能行走。他说，前一天干了一天活，回家后发现胳膊不舒服，以为是受累了，不承想，第二天情况更为糟糕。

李兰红：经询问和检查，确定李师傅脑梗死。由于错过了4.5个小时激活剂、6小时静脉溶栓的黄金救治时间，只能为其采取其他治疗措施。

救治脑梗死具有极强的时间依赖性，急性期的脑梗患者若能得到及时有效的治疗，可大大降低病死率和致残率。对于脑梗患者，溶栓治疗可以使13%的患者迅速痊愈，20%的患者显著改

善；取栓可以使50%的患者病情改善，但溶栓和取栓都有严格的时间窗，每延误1分钟，就会有190万个脑细胞死亡。我国目前脑梗死溶栓率仅为7%，93%的患者错过了治疗的黄金时间，所以，提高公众脑梗死急救意识至关重要。

一旦出现疑似脑梗症状，奉劝人们不要大意，应立即去有治疗条件的医院尽快明确病因，及时接受治疗。

另外，我国脑梗后复发率高达17.1%，因此二级预防也很重要。患者抗栓治疗一定要遵医嘱，定期复查。

记者 张国英



作为人体抵御病毒的第一道防线，免疫系统有70%的工作需要在肠道中完成。一些习以为常的饮食习惯，不仅伤害肠胃健康，还可能对免疫力造成损害——

1.不吃早餐

长期不吃早餐会导致营养不良、免疫力下降及过早衰老等问题。

2.饥一顿饱一顿

人体肠道免疫功能具有昼夜节律，如果进食时间无法预测，肠道免疫系统会无所适从，该活跃时不活跃，该休息时过度紧张，易造成肠道慢性炎症，抵抗力也会跟着降低。

3.蛋白质吃太少

蛋白质是免疫细胞的重要组成部分，如果摄入不足，免疫细胞无法及时修复和增殖，会导致免疫力低下，易被感染。

建议：成人补充蛋白质可采用“1+1,2+2”吃法，即除了吃足主食之外，还需要1袋牛奶(250毫升)、1个鸡蛋、二两瘦肉(红肉和白肉各一两)和二两豆制品。

4.主食吃太少

富含碳水化合物的主食是机体能量的主要来源，并具有保护蛋白质的作用。主食吃太少，大量蛋白质会像柴禾一样被燃烧掉来供能，时间长了会带来脱发、皮肤状态变差、免疫力下降等问题。

建议：成人每天摄入谷类200~300克(其中全谷物50~150克)，薯类50~100克。可用山药、芋头、红薯等薯类代替部分主食，其富含具有免疫活性的黏蛋白，对提高抵抗力有一定帮助。

5.水喝太少

摄入充足的水分有助排出代谢废物，机体缺水时会导致免疫力低下。

建议：在温和气候条件下，低身体活动水平成年男性每天喝水1700毫升，成年女性每天喝水1500毫升。每隔2~3小时喝杯水，一次喝200毫升左右。

6.盐吃太多

吃盐过多除了不利于控制血压，还会扰乱肠道菌群，使中性粒细胞(一类免疫细胞)杀死细菌的能力明显降低，并减少中性粒细胞的产生量，从而降低全身免疫功能。

建议：成人每日盐摄入量不宜超过5克，高血压患者应控制在2~3克。

7.糖吃太多

过量摄入添加糖会导致免疫系统功能紊乱，降低抗感染能力。

建议：成人每天添加糖摄入量不超过50克，最好控制在25克以下。

8.酒喝太多

过量饮酒会损伤肝脏，消耗大量的B族维生素，还会导致免疫力下降。

建议：最安全饮酒量为0。如不得不喝酒，成年人一天摄入酒精量不超过15克，相当于啤酒450毫升、葡萄酒150毫升、38℃白酒50毫升、50℃白酒30毫升。

9.保健品吃太多

保健品是一种特殊食品，过量服用会加重肝肾负担，还会导致机体代谢紊乱和免疫力下降。

建议：补充营养首选食补，若想服用保健品，应听从医嘱。

饮食坏习惯「吃掉」免疫力

赵炎