

# 如何识别脑卒中？怎样预防？

10月29日是世界卒中日。脑卒中是威胁我国居民健康的重要慢性病之一，早诊早治对脑卒中的治疗效果、预后及降低致残率十分关键。如何及时识别脑卒中？年轻人会出现脑卒中吗？怎样做好预防？记者采访了相关专家。

## A 快速识别、早诊早治

近期，旅居北京的书法家杨女士突发头晕、呕吐，昏迷后被救护车第一时间送至北京朝阳医院急诊就诊。

“一站式多模态CT显示患者基底动脉急性栓塞。”北京朝阳医院神经外科主任医师刘赫说，尽管病变复杂、手术难度大，但得益于及时送达医院、及时启动脑卒中绿色通道，不仅挽救了患者的生命，还让她恢复了正常生活，得以继续艺术创作。

卒中俗称“中风”，是一种急性脑血管疾病，分为缺血性卒中和出血性卒中。北京协和医院神经内科主任医师倪俊介绍，识别卒中患者可以使用“中风120”口诀。“1”代表“看到1张不对称的脸”，“2”代表“2只手臂是否出现单侧无力”，“0”代表“聆（零）听讲话是否清晰”。

“早诊早治对脑卒中的治疗效果、预

后及降低致残率十分关键。”刘赫提示，在急性脑梗塞发生后，应尽早将患者转运到距离最近的设有脑卒中绿色通道的医院就诊。目前治疗手段有药物溶栓和机械取栓两种，需要医生根据实际情况进行选择。

在北京市，北京朝阳医院联合怀柔区、密云区等京郊区医院联合建立区域转诊网络，使急性脑卒中患者得到及时治疗。在全国，已累计建成超过2090家卒中中心，基层卒中诊疗能力及覆盖率得到进一步提升。

《健康中国行动—心脑血管疾病防治行动实施方案（2023—2030年）》提出，到2030年，所有二级以上医院卒中中心均开展静脉溶栓技术。有条件的地方通过建立胸痛和脑卒中“急救地图”，切实提高救治效率。

## B 中风并非“老年专属”

“尽管在大多数人的印象中，中风是老年人多发的疾病。但近年来，青年患者也并不少见。”复旦大学附属华山医院神经内科主任医师韩翔说，为此，复旦大学附属华山医院还专门开设了青年卒中专科门诊。

专家表示，青年人常见发病原因与老年人有所不同，常见原因是心脏问题。部分人群存在心脏隐性的结构异常，当熬夜、疲劳过度时容易出现高凝因素形成血

栓，进而引发脑梗塞。

“近年来，医院接诊的脑出血年轻患者增多。”湖南省人民医院神经内科主任赵志鸿说，许多脑出血是长期高血压导致硬化的小动脉在血压骤升时破裂所致，而随着生活和工作方式的转变，高血压的患者人群也逐渐年轻化。

赵志鸿建议，高血压患者要保持良好的生活方式，定期规律服药，合理控制血压，预防脑卒中。

## C 远离卒中从“动起来”开始

如何预防脑卒中？“动起来”非常重要。倪俊介绍，增加规律的日常身体活动，可降低脑卒中风险。世界卒中组织建议，成年人每周进行150分钟的中等强度有氧运动，或75分钟的高强度有氧运动，可以有效预防卒中。

“健康成年人每周应至少有3至4次、每次至少持续40分钟或以上强度的有氧运动，比如快走、慢跑、骑自行车等。对于日常工作中久坐不动的人群，建议每坐1小时进行一次2至3分钟的短时身体活动。”倪俊说，老年人或者身体不好的人，也可以根据自身情况制订个性化运动

处方。

已经得了脑卒中的患者还适合运动吗？北京协和医院神经内科主治医师姜南表示，卒中后积极康复锻炼对于恢复功能至关重要。“有研究显示，脑卒中患者科学、适度参与锻炼可以显著降低卒中复发率。”

专家呼吁，预防脑卒中，要养成适量运动、合理膳食、戒烟限酒、心理平衡的健康生活方式，坚持定期进行卒中危险因素筛查，做到早预防、早发现、早诊断、早治疗。

据新华社

## 你关心的乳腺癌防治问题看这里

乳腺癌是全球高发的恶性肿瘤，其发病率居女性恶性肿瘤首位，被称为“红颜杀手”。

乳腺癌有哪些高危因素，能否针对性预防？女性如何进行定期自我检查，有哪些筛查建议？新华社记者连线北京协和医院乳腺外科专家，解答广大女性的疑问。

### 1 什么是乳腺癌，危害几何？

北京协和医院乳腺外科主任医师孙强：乳腺癌是指乳腺上皮细胞在多种致癌因子的作用下，发生增殖失控。疾病常表现为乳房肿块、乳头溢液、腋窝淋巴结肿大等症，晚期可因癌细胞发生远处转移，出现多器官病变，直接威胁患者的生命。

根据国家癌症中心的最新统计，2022年中国乳腺癌新发病例数为35.72万例，在女性癌症中仅次于肺癌，占癌症新发病例数的15.6%。乳腺癌已成为威胁中国女性健康的最常见恶性肿瘤之一。

### 2 乳腺癌有哪些高危因素，能否针对性预防？

北京协和医院乳腺外科主任周易冬：乳腺癌相关的危险因素可分为固有因素和可控因素。固有因素是与生俱来的危险因素，主要包括：乳腺癌家族史、月经初潮年龄早、绝经年龄晚等。

而可控因素包括：长期抽烟喝酒、高动物脂肪饮食、肥胖、睡眠不足、长期情绪不良等。长期服用含有雌激素的药物或保健品，也可能增加患病几率，如长期口服避孕药等。

实现针对性预防，建议做到“固有因素加强认知，可控因素加强干预”。

当家族中出现多位乳腺癌患者时，建议尽早开始乳腺定期检查。提倡健康的生活方式与行为模式，进一步降低个体风险，如保持健康体重，坚持锻炼，避免熬夜，舒缓心理压力，不抽烟、不酗酒等。这些措施可在一定程度上降低发病风险。

### 3 女性如何进行定期自我检查，有哪些筛查建议？

北京协和医院乳腺外科主任周易冬：乳腺癌的早期发现对治疗和预后至关重要。就自检而言，建议最好在月经结束后7至10天自我检查，用中指和食指的指腹触摸整个乳房，轻轻地触摸皮肤下的任何肿块或变化。触诊后可以对照镜子，检查两个

乳房是否有形状或轮廓的任何改变，包括乳头溢液、凹陷或乳房皮肤是否凹陷、水肿、发红等。

就筛查而言，建议40岁及以上女性要每年进行乳腺癌筛查，有高危因素的人群应提前至35岁甚至更早。

### 4 什么是乳腺巨大肿瘤，能手术切除吗？

北京协和医院乳腺外科主任医师孙强：目前对于乳腺巨大肿瘤没有明确定义，但一般可将“直径5cm”作为“巨大”的起始门槛，对乳腺外观、生活质量、社会心理有较大影响。

乳腺巨大肿瘤分为良性和恶性。对于乳腺巨大良性肿瘤，外科手术需要兼顾完整切除和术后美观。对于乳腺巨大恶性肿瘤，外科医生需结合查体及影像学检查，评估判断是否可以手术。如果确

为“不可手术”，应给予新辅助治疗；如果能够争取“可手术”，应尽量手术完整切除。

需要提醒的是，如发现乳腺出现肿瘤，要尽早到正规医院就诊，不可听信偏方，延误治疗，导致肿瘤长大。而对于已经有乳腺巨大肿瘤的患者，也不要感到绝望，仍有很大一部分可以通过手术进行治疗，并通过小切口手术、乳房再造等达到术后美观的效果。

### 5 乳腺癌到底会不会“遗传”？

北京协和医院乳腺癌遗传咨询门诊副主任医师黄欣：乳腺癌发病机制十分复杂，遗传因素在其中扮演着相当关键的角色。众多科学研究表明，约5%至10%的乳腺癌病例与遗传因素有着密切联系。

其中，BRCA1和BRCA2这两个基因的突变，堪称是导致遗传性乳腺癌的“罪魁祸首”。一旦它们出现“故

障”，即发生突变，癌细胞便有了可乘之机。

需要注意的是，基因检测具备高度的复杂性、严肃性，必须在尊重伦理的前提下进行，正确解读基因检测报告。基因突变的家系验证要在男女亲属中同时进行。通过科学的遗传咨询和生育管理，可以降低患癌风险，保护下一代的健康。

据新华社

## 秋冬输液能防脑血管病？

有的老年人习惯在秋冬季节输活血化淤的药物，以预防脑血管病，其实这都是误区。输液对于脑血管病的预防不但没有作用，还会因为通过血液内给药，直接在血液里作用，具有潜在的输液反应。

正确的脑血管病预防是养成良好的生活习惯，包括定期监测血压、血脂、血糖变化，注意保暖，合理膳食，戒烟限酒，多喝水、保证液体的平衡等来减少脑血管病的发生。

## 吃素更有利于控制血脂？

单纯吃素，可能会导致某些B族维生素摄入不足，而B族维生素与脂肪、碳水化合物、蛋白质的代谢密切相关。B族维生素主要存在于奶、蛋、动物肝脏和鱼中。因此只摄入素食，可能会患上B族维生素缺乏症，而造成脂肪代谢紊乱，这可能也是血脂异常的因素之一。

所以如果患了高血脂，以“少荤多素”为原则，而不是完全吃素，这样才能达到科学降血脂和平衡膳食的目的。

## 前列腺炎是老年病？

这是一个错误说法。前列腺炎是泌尿系常见病，尤其50岁以下男性患病率较高。青壮年时期是男性性功能旺盛期，性活动频繁，性兴奋的反刺激容易导致前列腺反复充血，诱发炎症。

此外，青壮年时期是前列腺分泌最旺盛的时期，为细菌的生长繁殖提供了良好的条件。如果不注意个人卫生、机体抵抗力低下或其他邻近部位发生感染，病原体就可以进入前列腺，导致急、慢性炎症。

据《北京青年报》