

# 如何早期识别卒中？

## 专家：警惕身体变软、头晕、流口水、嗜睡

复旦大学附属华山医院神经内科副主任医师方堃近日在记者采访中表示，临近年尾，频繁聚餐对糖尿病与高血脂症患者并不友好，易造成血糖、血脂升高，从而增加卒中发生的危险。方堃指出，在中青年人群中，大量进食高糖、高脂、高盐等不健康食物，长时间坐位，都将导致动脉粥样硬化性脑血管病发生率的增加。

### A 缺血性脑卒中就是俗称的“脑梗”

脑卒中是一类具有高发病率、高致残率、高致死率、高复发率等特征的疾病，是目前我国成年人致死、致残的首位病因。在由上海市卫生健康委员会指导，上海市健康促进委员会办公室和上海市健康促进中心主办的“预防卒中关注‘心健康’”上海健康大讲堂专场活动上，复旦大学附属华山医院心内科主任医师李剑说，脑卒中分成缺血性脑卒中和出血性脑卒中，缺血性脑卒中就是俗称的“脑梗”。在上海冬雷脑科医院的走访中，记者了解到，“脑梗”很危险，因为大脑缺血缺氧会坏死，导致神经功能受损。这会带来很多问题，比如：身体可能会残疾、思维能力降低、死亡风险高等。

李剑指出，在缺血性脑卒中患者中，心源性卒中占比超20%。心源性卒中是心脏内的血栓“跑”到脑部，并将血管堵住，便发生了脑卒中。李剑介绍：“一般来说，老年人群发生心源性卒中中的病因中，有很大一部分是由房颤导致的；而年轻人群的不明原因脑卒中有很多与心脏结构相关，如卵圆孔未闭、房间隔缺损。”

这位专家介绍，有些年轻人平时身体不错，却突然发生脑卒中，检查后发现是卵圆孔未闭造成的。卵圆孔是一种生理性的孔道，在胚胎发育过程中，由于胎儿获取养分的需要，在左右心房中留出了一个孔道，称之为卵圆孔。孔道由两层膜组成，一般在一周岁左右，这两层膜就会

黏合在一起，这样卵圆孔就闭合了。如果出现没有黏合在一起的情况，就称为卵圆孔未闭。“卵圆孔未闭的发病率较高，为25%-30%。孔道大小一般在1-2毫米以下，即使造成血液分流，也不影响整个心脏的功能，但它最大的危害是引起不明原因的脑卒中。”李剑解释。

存在卵圆孔未闭是否都需要手术？李剑表示，大多数卵圆孔未闭的通道在1毫米以下，血流量很小，绝大多数是不需要进行治疗的；极少数因卵圆孔未闭造成脑卒中的患者是需要治疗的，以防止发生第二次脑卒中。对于不明原因脑卒中的患者，同时又存在较大卵圆孔未闭的情况，医生才主张给患者实施封堵手术。

### B 半边手脚“麻麻的”可得小心了

记者还了解到，脑卒中防治的重要性在于，通过早期识别和控制那些可干预的危险因素，可以有效减少脑卒中的发病率、复发率、致残率和死亡率。这不仅能够改善患者的预后，还能显著提高生活质量。一般来讲，脑梗发生后取栓的“黄金时间”是6小时-8小时之内，而溶栓的“黄金时间”则是4.5小时之内。因此，早期识别脑梗症状非常关键。如果突然觉得身体某个部位软绵绵的，像是脚底抹了油，手也抓不住东西或者感觉半边手脚好像不是自己的，麻麻的，那可得小心了，这是“变软”的信号。

如果突然感到天旋地转、头晕目眩或者眼前一黑，像被蒙上了眼罩，或者是持续性的头晕也需要警惕。如果发现自己不停地打哈欠，总是想睡觉，也需要警惕是否为脑梗的前兆。专家表示，临床上八成的脑梗患者在发病前5天-10天会出现这样的情况。“口水多”也是个不容忽视的信号，如果白天总是哈欠连天，睡觉时还流口水，特别是睡觉时单侧流口水，伴随着拿东西拿不住，喝水容易呛到，可能是脑卒中的前兆。如果发现自己的脸、舌头或者手脚开始发麻，甚至整个半边身体都感觉不听使唤，手脚无力，提不起重物，走路都感觉没劲儿，这些都是脑卒中可能在悄悄靠近的迹象。

据中新网

## 这些“秋冬限定”美食不宜大量吃

秋冬季是山楂、柿子、黑枣、螃蟹等美食大量上市的时节，这些美味虽好，但吃多了可能引发危险。

### 1 “狂炫”半斤山楂 男子胃里长了结石

47岁的张先生近半个月感觉食欲不振、腹胀、恶心，发现腹痛加剧并有黑便后，张先生怀疑自己“患上肠癌”，紧急来到医院就诊。进行胃镜和结肠镜检查后，医生发现，张先生的肠道很健康，但胃里却出现了一个5×8cm的结石。这么大的结石究竟是怎么来的？

医生仔细复盘张先生的饮食，这才发现端倪：一到秋天，张先生就喜欢吃板栗和糖山楂。两天前，他甚至一口气吃了半斤山楂。进入秋季，很多人都会买酸甜可口的山楂品尝，不少网友曾发文称，自己大量食用山楂后出现胃部不适。

### 2 一口气吃四只螃蟹 女子患上急性胰腺炎

3个月前，杭州一位25岁的姑娘小慧在体检时查出患有胆囊结石。近日，一次吃饭时，小慧一连吃了4只清蒸大闸蟹。饭后不久，她突然感到上腹部隐隐作痛，半个多小时后疼痛加剧。根据各项检查结果，结合小慧患有胆囊结石的既往病史，医生诊断她正是急性胰腺炎。医生表示：“患有基础疾病的人群应避免过量进食螃蟹，小慧正是吃了大量的蟹黄、蟹膏，导致重症急性胰腺炎发作。”

### 3 这些“秋冬限定”美食不宜大量吃

大量食用山楂、柿子、黑枣容易长结石。

秋冬季是山楂、柿子、黑枣等成熟上市的季节，这些果实中含有大量的鞣酸、树脂、果胶及膳食纤维。鞣酸可以与蛋白质结合形成鞣酸蛋白，当胃酸较多时，鞣酸蛋白会和食物中的果胶、纤维素等成分聚合成团，形成胃石。

医生表示，是否产生结石在很大程度上受个体差异和食用量影响，而且通过脱涩处理的山楂，鞣酸含量会降低。对健康的人而言，即使产生少量鞣酸蛋白沉淀物，也可随着胃肠蠕动排出体外。但秋冬季，进食高鞣酸

食物仍需多加注意。

如何避免胃里“长石头”？食用鞣酸含量高的食物时，谨记“四不要”：

1. 不要空腹食用；
2. 不要大量食用；
3. 不食用未成熟的果实。在选购山楂、柿子、黑枣等食物时，应确保其果实已成熟，以降低鞣酸含量；
4. 有胃手术史者、糖尿病患者、甲减患者，以及老人和儿童，应适量或减少摄入鞣酸含量高的食物。

此外，还要提高胃动力：规律饮食、适当运动、保持心情愉悦，以增加胃的蠕动，提高消化能力。

### 4 这几类人群不宜过量吃螃蟹

《中国居民膳食指南》建议，成人每周吃300-500克水产品，平均每天吃40-75克水产品，约1个螃蟹。如果觉得不解馋，健康成人可酌情食用不超过2只。

以下人群不宜大量吃螃蟹：

患有基础疾病的人群，如胆结石、肥胖、血脂异常、糖尿病等，应避免过量进食螃蟹，尤其是蟹黄和蟹

膏。

螃蟹属高敏食物，有吃蟹过敏史或过敏体质的人群不建议食用。

脾胃虚寒人群、孕妇、儿童、老人也应控制螃蟹摄入量，以免影响肠胃功能，引发腹泻、腹痛、呕吐等症状。

螃蟹属于高嘌呤食物，高尿酸血症患者、痛风发作期患者不建议食用。

据央视

## 晚饭和睡觉 隔几个小时最健康？

《糖尿病护理》发表的一项研究显示，在睡前4小时吃完晚饭是明智之举，这样更契合人体生物钟，可以降低2型糖尿病风险。比如，23点入睡，最好晚上7点吃完晚餐。通常，水在胃内停留10分钟即可消化，米饭、馒头等碳水化合物需2小时以上，蛋白质和脂肪类食物相对较慢。晚餐多是混合饮食，因此胃肠排空时间大概4小时以上。结合食物所需的消化时长，上述研究中提到的睡前4小时吃完晚餐，也符合肠道的工作节律。

据《环球时报》

## 憋气30秒 能测试肺健康？

能否憋气30秒和肺部健康没有必然联系。肺部是否健康取决于多种因素，已经很少有医生单凭屏气或爬楼判断一个人肺部的健康程度。肺脏由很多肺泡组成，其检查主要包括肺部与胸扩的形态、肺功能和肺血管，肺部健康程度一般需要进行肺功能检查。

当存在呼吸道症状或其他不适时，应根据情况进行相应检查，而不能轻信憋气30秒就能检查肺部疾病这样的谣传。

据《北京青年报》

## 白头发 拔一根长十根？

“白发越拔越多”的说法是没有科学依据的。一个人的毛囊数量在其出生时就确定了，拔头发不会使毛囊和发量增多，同样也不会使白发增加。既然如此，那可以放心去拔白发了吗？当然不是。

医生不提倡频繁拔白发，尤其是白发比较多的情况下，因为此举不能减少白发的出现，还会破坏毛囊，甚至引发毛囊炎。反复发作的毛囊炎可能导致毛囊再也无法长出新发，从而导致“秃”。

据《北京青年报》

## 脱脂牛奶比全脂牛奶更有利于健康？

脱脂牛奶、低脂牛奶、全脂牛奶的主要区别是能量和脂肪含量的不同，蛋白质的含量和碳水化合物的含量是差不多的。

脱脂就是脱去脂肪，低脂牛奶就

是脱去部分脂肪，脱脂牛奶就是脱去了全部脂肪。牛奶在脱脂过程中，会丢失一部分脂溶性维生素。

超重和肥胖人群可以选择低脂或者脱脂牛奶，一般人群还是建议喝全

脂牛奶。《中国居民膳食指南(2022)》建议，每天摄入300-500毫升液态奶或相当量奶制品合乎中国居民身体营养需求。

据健康中国微信公众号