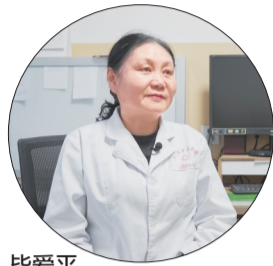


冬季脑梗多发， 这些症状要警惕！

名医手记



毕爱平

脑梗，即人们常说的脑血管堵了，医学上称之为缺血性脑卒中，是由于脑部血液供应障碍，缺血、缺氧，导致出现了软化或者是坏死的情况，严重时会引起猝死。兰州市中医医院针灸三科主任毕爱平告诉记者，进入冬季，气温骤变，气血运行不畅，容易使血脉收缩，进而引起脑部供血不足，加重了心脏负担，从而增加脑梗的发生率，“无论是中老年人还是年轻人，一定要严防脑梗。脑梗也具有早期症状，要及时判断身体传递的信号，可有效逆转脑梗对大脑的伤害。”

1 脑梗发生前有症状预警

“脑梗不是老年人的专利，越来越趋于年轻化，患者中10%-15%是年轻人，而且这个比例每年还在增加。针灸三科每天接诊脑梗患者很多，年龄最小的25岁。”毕爱平说，在严重的脑梗发生之前，有些人会出现“小中风”症状，“小中风”又被医生称为“暂时性缺血中风”。

脑梗发生前有没有什么征兆或判断依据？毕爱平介绍，脑梗发生前给身体传递了一些明显信号和症状，必须重视：

1. 舌根发硬。一旦出现舌根发硬，说话不利索、含糊不清，面部突然歪斜、无力或麻木，尤其是嘴角和眼周。此外，喝水容易呛水、吃饭容易呛着，也是舌根发硬的一种表现。

2. 血压异常。血压突然持续升高到200/120mmHg以上或血压突然降至80/50mmHg以下时，都是发生脑梗的前兆。（成年人的正常血压值是90-

140mmHg）。

3. 剧烈头痛。突然发生的剧烈头痛，伴有抽搐发作，近期有头部外伤史，或头痛伴有昏迷、嗜睡，头痛的性质、部位、分布等发生了突然的变化，因咳嗽用力而加重的头痛等。

4. 眩晕。是脑梗前兆中极为常见的症状，可发生在脑梗病前的任何时段，尤以清晨起床时发生得最多。在疲劳、洗澡后也易发生。特别是高血压患者，若1-2天反复出现5次以上眩晕，发生脑梗的危险性将大幅增加。

5. 短暂视力障碍。视力突然模糊，或者视野缺损，视物不完整，这种现象多能自行恢复，这也是脑梗较早的报警信号。

6. 一侧肢体麻木，乏力。中风一般只累及两个半球中的一个，因此，患者会突然出现一侧的肢体无力、麻木、乏力，当平行举起两只胳膊时，其中一侧会下垂。

2 这类人群容易患脑梗

脑梗的发生多与饮食习惯、日常运动量、是否熬夜等有关，毕爱平称，以下这类人群容易发生脑梗，需要警惕：

1. 生活不规律：脑梗死是局限性脑组织缺血性坏死或软化，如果生活中长时间熬夜、过度劳累、长期吸烟饮酒等，容易诱发该疾病。

2. 高血压：患者长期血压高得不到及时控制，会引起脑血管动脉硬化，

脑动脉狭窄，从而引起脑梗死。

3. 高脂血症：血液中的脂质含量增高，会使血液流速减慢、血液黏稠度增加，过多的脂质成分会在血管内沉积，从而出现脑梗死。

4. 糖尿病：该疾病会使血液中的葡萄糖水平升高，病情持续发展，容易对血管壁造成损伤使脑血管出现病变，从而会增加脑梗死的患病几率。

3 调控饮食 减少脑梗风险

俗话说，病从口入，脑梗和饮食息息相关，有些食物如果吃多了，会增加脑梗的几率。“如果想远离脑梗，就要远离四样饮食。”毕爱平建议，浓肉汤少喝，“大多数浓肉汤中，含有较多的盐分，不利于血压健康，为脑梗埋下隐患。脂肪、胆固醇含量也较高，尤其是浓白色的肉汤含量更高，不利于心脑血管健康。”

也要少吃咸菜和腌制食物，因为含盐

分高，会导致摄入过多的钠，而钠与血压升高关系密切。日常摄入过多的油脂，会造成血管中甘油三酯含量过高，导致“血液黏稠”，形成动脉粥样硬化，阻碍血液流通，也会增加脑梗风险。

高糖食物也要少吃。甜点、蛋糕等食物中含有大量的反式脂肪酸，会加速血管的病变，增加血液黏度，影响血液对脑部的正常供应。

4 戒烟限酒 避免药物滥用

除了饮食外，适当运动可以增强体质，有助于预防脑梗。比如散步、慢跑、游泳等，使得大脑变得敏捷，有助于维持心血管健康。还可多做手指运动，如手指操等可以让手指变得灵活，预防脑梗。

也要注意劳逸结合，正常作息。很多人工作、生活压力大，但也要学会释放压力，长期熬夜会让大脑得不到休息容易出现脑血管堵塞的情况，平时也要保持心情愉悦，生气或者情绪激动等行为可是会伤脑的。要维持适当的体重范围，避免肥胖有助于减少动脉硬化的风险。

“吸烟是心血管疾病和脑梗的重要危

险因素，戒烟是降低风险的有效途径。”毕爱平建议，吸烟者应戒烟，也要限制饮酒量，过度饮酒可能导致高血压和心脏问题。要避免药物滥用，长期使用某些药物或滥用药物可能增加脑梗的风险，应按照医生的建议用药。

定期体检也很重要。通过定期体检，可以了解到自己身体的状况，如果身体出现问题，在医生的帮助下，可以及时得到治疗。

脑梗可以发生在任何年龄，对待脑梗，千万不能大意。文/图 奔流新闻·兰州晨报记者 欧阳海杰 王建

兰大二院胸痛中心 通过中国胸痛中心总部再认证

本报讯(奔流新闻·兰州晨报记者 欧阳海杰)近日，中国胸痛中心总部执委会公布了中国胸痛中心再认证材料审核结果，兰州大学第二医院顺利通过了标准版胸痛中心再次认证。

“胸痛中心”是为降低急性心肌梗死的发病率和死亡率提出的概念，通过多学科(包括急救医疗系统、急诊科、心内科、影像学科)合作，提供快速而准确的诊断、危险评估和恰当的治疗手段，对胸痛患者进行有效的分类治疗，从而提高早期诊断和治疗急性冠脉综合征的能力，降低心肌梗死发生的可能性或者避免心肌梗死发生，并准确筛查出心肌缺血低危患者，达

到减少误诊、漏诊、过度治疗及改善患者临床预后的目的。

2018年12月，兰大二院胸痛中心顺利通过中国胸痛中心认证，成为国家级胸痛中心。经过6年的建设和运营，胸痛中心迅速发展，在缩短急性胸痛患者救治时间、提高救治成功率及信息传输速度增长等方面明显改进。胸痛中心不断优化急性胸痛救治流程，整合县域医疗资源，优化院内急救绿色通道，构建了急性胸痛患者救治的“高速路”，为急性高危胸痛(急性冠脉综合征、主动脉夹层、肺栓塞等)患者提供了最快速、规范、准确的救治。

我国科研人员发现细菌免疫新机制

新华社南京12月14日电 记者从中国药科大学获悉，该校多靶标天然药物国家重点实验室肖易倍教授团队近日揭示了细菌通过代谢抵抗噬菌体感染的免疫新机制，为今后开发相关药物提供了思路。相关研究成果13日发表于国际学术期刊《科学》。

肖易倍介绍，噬菌体是一类专门感染细菌的病毒。近年来，国内外研究发现，作为一种单细胞生物，细菌竟能够抑制噬菌体的感染和传播。“以往科学界认为，只有人类这样的高级动物才拥有免疫系统，细菌抗病毒的机制和免疫系统很像，因此被称为‘细菌免疫’。”

团队成员、中国药科大学药学院副教授陈美容告诉记者，此次研究成果基于CRISPR-Cas系统，基因编辑技术就来自CRISPR-Cas系统的一个亚型，该技术就像剪刀，能够将遗传物质从特定位置切断。

“此前有研究显示，细菌被噬菌体侵染后，会激活体内的Ⅲ型CRISPR-

Cas系统，通过切割噬菌体的遗传物质，干扰其复制。”陈美容介绍，团队历经两年多研究，发现了另一种基于ATP代谢的免疫新机制。

“这是一招‘釜底抽薪’，也就是把细菌体内的能量因子ATP消耗殆尽。”中国药科大学生命科学与技术学院副教授陆美玲说，“生命活动需要能量，这种新机制把ATP代谢为具有毒性的ITP。噬菌体缺少足够能量进行自我复制，感染进程就会放缓。”

“而细菌缺少能量，也会陷入‘冬眠’。”陈美容告诉记者，生化分析发现，细菌体内的一种水解酶会将ITP进一步降解，达到解毒的效果，“也就是说，细菌在‘冬眠期’清除体内的噬菌体以后，还可以逐渐‘复苏’。”

肖易倍表示，此次新发现的抗感染机制揭示了细菌免疫与代谢作用之间的内在联系，有助于深化科学界对基因编辑技术的认识，为今后开发相关抗感染药物提供了重要思路。

研究发现一种脂肪酸有助杀灭癌细胞

新华社东京12月16日电 日本东北大学研究人员在新一期国际期刊《细胞死亡与疾病》上发表成果说，一些食物中含有一类名为共轭脂肪酸的物质能通过引发细胞“铁死亡”来杀灭癌细胞。这项成果有望带来全新的癌症预防和治疗新方法。

东北大学日前发布新闻公报说，共轭脂肪酸是乳制品和肉制品中含有的共轭亚油酸和苦味、丝瓜、石榴等植物含有的共轭亚麻酸的总称。以往研究显示，共轭脂肪酸能改善肥胖、糖尿病、动脉硬化等诸多疾病的症状，还拥有抗肿瘤功效，但共轭脂肪酸是如何杀灭癌细胞的尚不清楚。

东北大学的研究团队用共轭脂肪酸处理人纤维肉瘤和肺癌的癌细胞株，研究发现，共轭脂肪酸进入癌细胞后特别容易在线粒体堆积，并促进线

粒体内活性氧和过氧化脂质产生，从而促使癌细胞铁死亡。铁死亡是一种区别于细胞凋亡、细胞自噬的新型细胞程序性死亡方式。

在动物实验中，研究人员给免疫缺陷的小鼠皮下移植人纤维肉瘤细胞，然后让小鼠摄入富含共轭脂肪酸的桐油，他们发现小鼠皮下移植的癌细胞增殖明显得到抑制。

公报说，癌细胞普遍含较多的铁和活性氧，因此，铁死亡可能是有助于研发划时代的抗癌药物的重要细胞死亡诱导机制。目前全球有一些铁死亡诱导剂的研发项目，但要用于癌症治疗还有很多课题有待解决，比如如何减轻副作用等。而共轭脂肪酸是日常食物中就含有的成分，新发现有望带来全新的利用共轭脂肪酸防治癌症的方法。

经常吃瓜子会致癌吗？

大众对瓜子的担忧主要体现在丙烯酰胺和黄曲霉毒素两方面。我国对于食品中黄曲霉毒素的含量有严格的限量标准，只要购买正规渠道、质量合格的瓜子，其黄曲霉毒素的含量通常不会超标。至于瓜子在炒制过程中产

生的丙烯酰胺，只是一种疑似致癌物，而且丙烯酰胺致癌作用的安全摄入量上限为每千克体重2.6微克、神经毒性的安全摄入量为每千克体重40微克。正常成年人吃瓜子，不太可能一次性摄入过量。

@科学辟谣