

# 中国脑健康月 防治脑疾病 关注脑健康

脑健康是整体健康的重要组成部分，涉及认知、情绪以及神经功能的平衡。近年来，我国神经系统和精神疾病发病率呈逐年上升之势，引起了社会各界的广泛关注。2000年9月16日，中国医促会脑健康专业委员会百余位专家学者发出倡议，将每年9月16日定为“脑健康日”，每年9月定为“脑健康月”，旨在提高人们对脑健康的关注。

## 为什么要关注脑健康

大脑是人体的“司令部”，由1000亿个神经元构成，对各项生理活动和心理思维活动起着重要的调节作用。脑健康的含义包括以下4个方面——脑结构正常、脑功能正常、社会适应良好、没有明显的脑疾病。

俗话说：“要长寿，先养脑，养脑健康度百岁。”在整个生命周期中，保持好大脑的健康正是我们追求健康长寿的首要目标！从全球疾病负担来看，卒中和痴呆是影响健康的前两位神经系统疾病。在我国，卒中是首位致死和致残原因，具有高发病率、高死亡率、高致残率、高复发率的特点。随着社会老龄化，老年性疾病逐渐增多，其中之一就是痴呆。在我国60岁以上人群中，痴呆患病率约为6%，推测目前存在超过1500万的痴呆患者，给个人、家庭及社会带来沉重负担。因此，针对脑重大疾病的预防意义重大。

## 常见的“脑病”有哪些

- 1. 脑卒中** 可分为出血性脑卒中（脑出血）和缺血性卒中（脑梗死）。我国脑卒中呈现明显的“四高”特点，即高发病率、高致残率、高致死率、高复发率。
- 2. 阿尔茨海默病** 阿尔茨海默病是慢性神经系统退行性病变，发病率随着年龄增长而升高。
- 3. 帕金森病** 帕金森病是一种常见的老年神经系统退行性疾病，也是一种慢性、非致死性疾病，多数患者的病程在10年以上，需终生治疗。

**4. 癫痫** 俗称“羊角风”或“羊癫风”，是一组以反复的痫性发作为特征的慢性综合征。痫性发作时主要表现为意识障碍和惊厥，也可表现为感觉、精神活动或内脏等功能异常。

**5. 大脑亚健康状态** 长期精神压力过大，大脑超负荷运转，出现容易疲劳、反应能力降低、记忆力下降、不容易集中精神等症状。

## 哪些因素会影响脑健康

根据干预的可行性，影响脑健康的危险因素包括以下两大类：

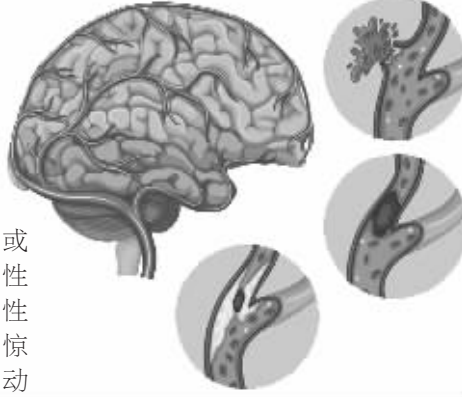
### 1. 不可改变的危险因素

如年龄、性别、种族、遗传等。55岁后，年龄每增加10岁，脑血管疾病发病率增加1倍以上；每增长5岁，痴呆患病率增加1倍。女性痴呆发病率高于男性。具有脑卒中家族史者，卒中发病风险增加30%。携带1个APOE-E4基因，阿尔兹海默症发生风险增加2~4倍，携带2个E4基因，增加8~15倍。

### 2. 可改变的危险因素

**1) 生活行为因素：**包括吸烟、饮酒、缺乏运动、久坐等。吸烟可使脑梗死的相对风险增加90%。大量饮酒可导致高血压、高凝状态、减少脑血流量以及增加心房颤动风险，增加脑卒中风险；还可导致记忆力减退、执行功能下降等认知障碍。规律运动可降低脑卒中风险，且不受性别或年龄影响。久坐与痴呆发生风险相关，且久坐时间越长，痴呆的发病风险越高。

**2) 代谢相关因素：**如超重与肥胖、高血压、糖尿病、血脂异常等。



常等。超重和肥胖者的脑梗死发病风险分别增加22%和64%。73%的脑卒中负担与高血压有关。糖尿病可使脑卒中风险增加1倍以上，约1/5的糖尿病患者最终将死于脑卒中；糖尿病患者认知功能障碍的发生风险较非糖尿病患者增加1.5~2.5倍。总胆固醇每升高1毫摩尔/升，脑卒中发病风险增加25%。

**3) 环境因素：**如空气污染、电磁辐射、气候变化等。

**4) 其他因素：**如情绪障碍、睡眠障碍、物理创伤等。抑郁可通过影响应激激素、神经生长因子等增加痴呆的发生风险。睡眠障碍可导致脑内代谢废物不能有效清除，增加认知障碍风险。头部外伤（如脑震荡）可直接损伤脑组织，重复性撞击还可能引发慢性创伤性脑病。

## 哪些人群需要 脑健康评估与管理

存在以下任意一项者，需要定期进行脑健康评估和管理：**1)** 年龄45周岁以上；**2)** 存在记忆力减退、注意力不集中等认知功能减退症状；**3)** 长期存在入睡困难、早醒等睡眠问题；**4)** 有高血压、糖尿病、高脂血症等慢性疾病史，或存在多个脑健康危险因素；**5)** 有脑卒中、认知障碍等脑疾病家族史。

复旦大学中山医院  
健康管理中心 吴晓灵 李心怡

## 舌癌术后护理 这些“坑”一定要避开

舌癌是常见的口腔恶性肿瘤，治疗以手术为主，术后护理是否得当对恢复起着关键作用。而现实中，许多患者因认知不足导致术后护理陷入种种误区，不仅影响患者的康复进程，还会进一步危害身体健康。因此，舌癌术后患者护理一定要避开以下这些“坑”。

**1. 急于进补** 一些家属认为患者术后体虚，需马上进补，为此配制了多种高营养食品，如人参汤、甲鱼汤等。其实，患者术后早期的肠胃功能还没有完全恢复，过早进补过于油腻和高蛋白食物，非但不能被人体有效吸收，还会增加肠胃负担，引起消化不良、胀气、腹泻等不适，对患者健康不利。正确做法是：早期吃一些清淡易消化的流质或半流质，如米汤、藕粉、稀粥，再逐渐恢复正常饮食。

**2. 忽视营养均衡** 部分家属在安排患者的术后饮食时，仅重视某种或某类食物，而忽略营养均衡搭配。例如，仅为患者提供肉类，而忽视蔬菜、水果及其他含丰富维生素及膳食纤维的食物；或仅让患者喝粥，缺少蛋白质、脂肪和其他营养素的摄取。长期如此，会导致患者机体缺少所需营养元素，从而影响创面愈合及康复进程。正确做法是：确保食物的多样性，适当搭配谷类、蔬菜、水果、肉蛋奶，保证营养均衡。

**3. 不良的进食习惯** 如吃得过快、边吃边说话等。吃饭太快会让食物未被完全嚼碎而仓促咽下，对消化系统造成了很大负担，影响食物的消化吸收，或引起腹胀、腹痛等不适。有些患者有一边吃东西一边讲话的习惯，很容易让空气随之进入胃肠道，引起腹胀等不适；且边吃边讲话容易影响正常的吞咽动作，一旦食物误入气管，还会引起呛咳和窒息风险。

**4. 口腔清洁过于频繁** 有的患者认为术后口腔清洁得愈彻底愈好，从而使用一些刺激性大的漱口水或过于频繁刷牙。殊不知，刺激性大的漱口水会打破口腔正常菌群平衡，从而影响口腔黏膜健康，使口腔黏膜变得干裂、酸痛，甚至诱发口腔溃疡。而过于频繁刷牙，会对牙龈及牙齿表面产生伤害，严重者可引起牙龈出血、牙齿敏感。正确方法是：选用温和无刺激性的口腔清洁产品，并按适当的方式和频率清洁口腔，既能保持口腔清洁，又不会对口腔组织造成伤害。

**5. 不遵医嘱用药及复查** 有的患者感觉症状减轻，而自行减量或停药，或者因为效果不明显而擅自加大药量，这些做法都是危险的，不遵医嘱用药可能导致疾病反复发作、影响疗效，甚至产生耐药性。另外，有的患者康复过程中，感觉自己身体已无大碍而忽视复查，殊不知，一些复发初期不一定会有明显症状，只有专业的检查才会发现。正确的方法是严格按医嘱服药，不自行增减剂量，并按规定时间进行复查，以便医生及时掌握康复情况，及时调整治疗方案。

株洲市二医院 曹华艳

## 颈椎曲度变直的“三步自测法”

现代人长期低头、不良姿势等习惯，导致颈椎曲度变直，进而引发一系列临床症状。如何判断颈椎曲度是否变直，可以参照以下“三步自测法”。

### 1. 观察体态

**1) 侧面镜像法：**站立或坐直，面对全身镜，观察颈部侧面轮廓。正常颈椎应有自然弧度，若颈椎看起来“笔直”，或后脑勺明显突出，提示曲度变直。重点关注耳垂与肩峰的位置：耳垂若明显位于肩峰前方，是颈椎前倾的典型表现。

**2) 靠墙测试法：**双脚并拢，背部、臀部贴墙，后脑勺尽量向后靠。若后脑勺无法触墙，且颈部后方肌肉紧张，提示颈椎曲度变直。

### 2. 症状自查

**1) 基础症状：**颈部僵硬、酸痛，尤其晨起或长时间伏案后加重，活动时可能伴随弹响。肩背部肌肉紧张，肩胛骨内侧缘疼痛。

**2) 进阶症状：**头晕、视力模糊，可能与椎动脉受压有关。手臂麻木、刺痛，或手指无力，提

示神经根受压，需警惕颈椎病。

### 3. 功能测试

**1) 颈椎活动度测试：**若仰头时颈部疼痛或活动受限，提示颈椎曲度变直；头部缓慢向左、右旋转，若颈部僵硬或疼痛，提示曲度异常。

**2) 肌肉力量测试：**坐直，缓慢将下巴向后收，使头部后移。若无法完成或颈部肌肉过度紧张，提示颈前肌群无力、颈后肌群代偿。

北京中医药大学第三附属医院  
马玉峰