

9.16“中国脑健康日” 关注脑健康,预防大脑疾病

大脑是人体内最复杂的器官,也是人体的最高指挥中心,掌管着运动、语言、听觉、视觉、理解、思维、学习、记忆等功能,它24小时不停工作,保证身体各项机能正常运行。9月16日为“中国脑健康日”,让我们一起关注脑健康,享受美好生活。

影响脑健康的两大病因

影响脑健康的两大病因是卒中和痴呆,卒中可直接导致偏瘫、偏盲、偏身感觉障碍,也会造成记忆、智力下降。

大脑有很多血管,可以进行血液物质交换,然而一旦受损,血液和氧气就会供应不足,导致脑功能障碍,甚至威胁生命。因此,需要控制血管危险因素,尤其患有高血压、肥胖、糖尿病、高血脂、心血管等疾病的高危人群,要按时服药,避免脑组织血液和氧气不足。

影响脑健康的不良习惯有哪些

脑健康是指在特定年龄保持最佳的大脑完整性和良好的心理状态及认知功能,且没有明显的神经系统与精神心理疾病。以下习惯会影响脑健康,我们应尽量避免。

1. 不动脑或用脑过度 不管你多聪明,如果长期不动脑,就会加速神经元的能力衰退,从而变得迟钝。当然,长时间动脑、处理信息,会让大脑陷于疲劳,也不利于大脑健康。

2. 不吃早餐或每餐吃太饱 不吃早餐,血糖、营养无法正常供给大脑,久而久之有损大脑健康。而吃太饱会减少大脑氧气和营养的获取,导致记忆力下降、思维能力迟钝。

3. 长期吸烟、饮酒 研究发现,酗酒加吸烟会导致大脑功能衰退加快,且饮酒量越大,大脑衰退速度就越快。

4. 长期睡眠不足 大脑消除疲劳的主要方式是睡眠,长期睡眠不足或质量太差,会加速脑细胞的衰退。

5. 情绪不佳 健康的大脑反应灵敏、表达能力好,而情绪不佳、少言寡语可能会形成“恶性循环”。

日常生活中如何保护大脑

1. 坚持体育锻炼

研究发现,长期规律的体



育活动可以促进负责高级认知加工以及学习记忆的关键脑区的发育,如前额叶皮层和海马(状似海马的脑区,是学习和记忆的重要中枢)。

中高强度的运动是健脑的好方法。只需要短暂地进行中高强度的体育锻炼,就能赋能大脑,让学习事半功倍。比如,10分钟的中等强度跑步可以显著增加双侧前额叶血液供给,提高注意水平;20分钟的中高强度有氧运动可显著改善学生的注意力,提高阅读理解表现。

中高强度运动可以增加与学习紧密相关的神经递质,从而提高大脑整体兴奋水平,增进大脑机能。运动达到中高强度还可以促进内啡肽释放,进而有助于调节情绪和压力。

2. 保证充足睡眠

睡眠过程中,脑脊液可以清除清醒时期脑中产生的代谢废物,避免堆积导致脑结构病变。睡眠有助于清除大脑中的异常蛋白质,从而增强整体记忆力和大脑健康。睡眠本身也是学习和记忆的重要环节。

3. 坚持合理膳食

合理膳食,保证多种营养的摄入对大脑健康至关重要,推荐“地中海饮食”,强调植物性食物、全谷物、鱼和健康脂肪。

研究表明,橄榄油和其他健康脂肪中的 ω -3脂肪酸对大脑细胞正常运作至关重要,可

以降低患冠状动脉疾病风险,同时延缓老年人脑力衰退。减少高盐高油高脂饮食,不仅可以保护脑血管免受损伤,还能降低中风和记忆力减退的风险。

适度饮食是脑健康的基础。健康饮食需要避免高盐、高糖饮食,摄入足量优质脂肪和蛋白。研究发现,高剂量葡萄糖容易导致脑网络效率的降低,甚至导致脑的衰老加速。与葡萄糖相比,低糖、优质蛋白和脂肪有助于脑健康。通过控制摄入食物的量,提高摄入食物的质,可有效提高脑网络效率,提升脑活动水平、认知能力和情绪适应水平。

因此,为优化脑健康,应减少精制碳水摄入,控盐控糖,适量摄入优质蛋白和优质脂肪。

4. 积极锻炼大脑思维能力

经常动脑思考问题可以刺激大脑,使脑细胞保持活力。日常生活中可以通过很多活动来保持大脑健康,如益智类游戏、围棋、象棋、打麻将等;也可阅读逻辑推理小说、历史书籍等;或者尝试手工技巧和脑力劳动的事情,如绘画和其他手艺等;在力所能及的范围内学习新技能和新知识,如一门外语、一种乐器等。除了这些“尝新”活动,还要增加日常使用大脑的机会,做到主动思考、刻意记忆。

5. 保持良好社交关系

良好的社会交往有助于抵御抑郁和压力。长期持续的压力不仅会严重损害心脏功能,还会毒害大脑,损伤学习和记忆功能,增加抑郁、焦虑等精神疾病的风险。因此,多结交新朋友,定期联系老朋友,有助通过回忆激活大脑某些不常用的区域,以改善大脑功能。需要注意的是,不要过分依赖网络社交,尽量面对面交流,通过眼神、动作形成反复刺激,能让大脑更兴奋。

株洲市人民医院
杨雅琼

肩疼只有15%是肩周炎 专家教您分辨5种肩疼常见原因

出现肩痛时,不少人的第一反应是“肩周炎”,但临床所有可导致肩痛的疾病中,肩周炎大约只占15%。也就是说,肩周炎为其他疾病背了黑锅。下面教您辨别五种常见肩痛疾病,划重点:先从痛感和动作是否受限入手。

肩周炎

白天轻、晚上重,上肢活动受限,一般可自愈。一般来说,急性期肩周炎多由肩部受凉引起,起初表现为阵发性肩痛,随后逐渐加剧或表现为钝痛、刀割样疼痛,特点是白天轻、晚上重;到了慢性期,疼痛逐渐减轻、消失,但肩关节的挛缩僵硬到后期才会逐渐松解,常在1年半左右自愈。肩周炎患者的肩部活动受限明显,即使有他人帮助,上肢也无法举过头顶。

肩袖撕裂

上肢活动自如不受限,不可自愈。肩袖是帮助肩部完成旋转、抬高、放低等动作的一组肌腱,摔倒时手撑地、举重物等都可使其受损。肩袖撕裂患者也会出现肩痛、上举无力等症状,但与肩周炎不同,患者的肩关节活动不受限,即在他人帮助下可将上肢举过头顶。

年轻的肩袖撕裂患者多有明确外伤史,老年患者多与退变、磨损有关,往往需要查体和影像学检查,以明确诊断。肩袖损伤无法自愈,一旦出现肩膀长期疼痛,活动不受限时,一定要及时就诊,如果损伤进一步扩大,甚至可能需要换关节。

钙化性肌腱炎

疼痛剧烈、有炎症表现,上肢活动不受限。钙化性肩袖肌腱炎是导致肩痛的常见原因之一,是钙盐沉积在肩袖所致,通常因轻微外伤或过度劳累诱发。患者的肩痛往往十分剧烈,且伴随红肿热痛等明显炎症表现,但被动活动完全正常,部分患者因疼痛难忍拒绝配合查体;夜晚疼痛加剧,患者常无法入睡。肩关节核磁共振和X线片有助确诊。

肩峰撞击综合征

特定角度疼痛严重,多为职业病。由于外伤或过度使用肩关节,肩关节滑囊、肌腱可在上举、外展时发生损伤、老化,甚至断裂,引发肩峰撞击综合征,多见于教师、理发师、羽毛球爱好者、装修工等常需高举上肢的人群。这种疼痛一般有特定的诱发角度或动作,疼痛多在外展或屈曲60°~120°时最严重,在<60°或>120°时减轻或消失,可描述为隐痛且没有痛点,可通过拍摄肩关节冈上肌腱出口位X线片确诊。

颈椎病

多为颈部活动受限,患侧无力。肩外因素中,颈椎病导致的肩痛最常见。颈椎病患者多有颈部症状,常是颈部活动受限,而非肩部,可合并患侧肘关节以下无力感,部分患者有手指麻木感、头晕等症状。最好能到医院进行拍片检查,可经医生查体,结合磁共振、CT等明确诊断。

总之,肩痛≠肩周炎,也可能是其他疾病。肩痛时,患者可简单地自我检查,并及时到正规医院诊治,以期早期恢复。

华中科技大学同济医院
王江