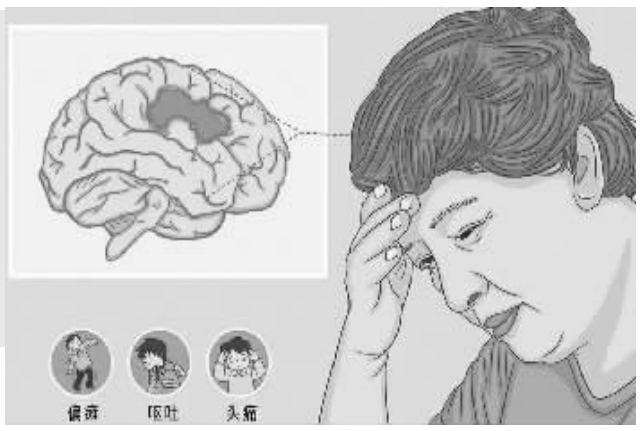
# 会防会认会急救，中风可防更可控

脑卒中俗称中风，致死致残率均较高，是威胁人们健康的头号“杀手”。《新英格兰医学杂志》研究显示，25岁以上国人终身中风概率达39.3%，居全球首位；75%中风幸存者遗留手脚无力、麻木、言语不清等后遗症，而大多数悲剧主要源于不会识别、拖延就医。本文结合指南为大家详细讲解中风的识别、急救、康复与预防要点。




## 中风就是大脑血管堵了或破了

中风分两种，第一种是脑梗死（临床最常见），即血管被堵死，脑组织断了血流，就像农田没了水，庄稼都旱死了；第二种是脑出血（发病更凶险），是血管突然破裂，血液挤压脑组织，就像水管破了，水把庄稼淹了。中风一旦发生，每分钟将有190万个脑细胞死亡，每耽误1小时，大脑损伤程度相当于老化3.6年，后续康复更会给家庭带来沉重负担。

## 八成中风高危因素能避开

中风的高危因素有很多，如年龄、性别、家族史、“三高”、抽烟喝酒等不良的生活习惯。虽然年龄、性别、家族史等因素无法改变，但可以通过定期体检，及时发现健康隐患。对于高血压、高血脂、糖尿病、房颤等基础疾病，应积极治疗，将指标控制在理想范围内；同时改掉抽烟、喝酒、重油重盐、久坐不动等不良生活习惯，控制体重，注意补充水分，避免熬夜、大喜大悲、过度劳累，只要做好这些，80%以上的中风都能预防。

## 两套简单口诀，一眼识别中风

中风“120”（国内通用） 1看脸——面部不对称、口角歪斜；2查双臂——双手平举，单侧无力下垂；0（聆）听语言——说话含糊、表达困难。

BE-FAST（国际通用） B（balance）平衡——走路失衡、协调变差；E（eye）视力——突发视物模糊、视力缺损；F（face）面部——口角歪斜；A（arm）手臂——单侧手脚麻木无力；S（speech）言语——说话、理解困难；T（time）时间——一旦出现上述症状，应尽快就医。

另外还要特别关注短暂性脑缺血发作，症状一般在几分钟到几小时内好转，这是脑梗死的最强预警，也要尽快就医检查。

## 时间就是大脑，急救别踩坑

脑梗死发病6小时内能静脉溶栓，大血管堵塞能取栓。越早救治，保住大脑功能的机会就越大。

中风发作后正确处理步骤：①马上拨打120，清晰说清患者的症状以及发病时间；②让患者平躺，头偏向一侧，防止呕吐物呛到气管窒息；③不要喂水和任何药片，也不要扎手指放血等；④整理病史和用药情况，方便医生判断。

病情稳定后，应尽早开始康复训练，同时搭配心理疏导、针灸、推拿等传统理疗，大部分轻中度患者能生活自理。

## 积极预防，保护脑血管

1.控制好慢性病 高血压患者将血压控制在130/80毫米汞柱以下，80岁以上可控制在140/90毫米汞柱；高血脂患者的首要控制指标是低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C），脑血管病极高危风险人群应将其控制在1.8毫摩尔/升以下，高危人群控制在2.6毫摩尔/升，低中危人群控制在3.4毫摩尔/升；糖尿病患者将糖化血红蛋白（HbA1c）控制在7%以下，空腹血糖控制在4.4~7.0毫摩尔/升，非空腹血糖低于10.0毫摩尔/升。

2.养成健康的生活习惯 每天食盐控制在6克以内，少吃肥肉、动物内脏，多吃新鲜蔬菜、水果、杂粮，适量吃鱼、豆制品、瘦肉；每天快走30分钟，每周累计运动150分钟；控制体重，将BMI控制在适当范围；彻底戒烟，尽量不喝酒，少生气，少焦虑，注意保暖。

3.定期体检 40岁以上人群每年做一次健康体检；有家族史、肥胖、长期烟酒等高危人群，定期检查，提前发现血管斑块、血管狭窄等隐患。

郴州市汝城县人民医院 刘建华

# 重视儿童骨骼健康，做好骨科疾病早筛

儿童时期是骨骼快速生长发育的关键阶段，很多小儿骨科疾病早期没有明显疼痛，仅表现为细微的体态、步态异常，很容易被家长忽视。一旦错过最佳干预窗口，部分问题会持续到青少年甚至成年，增加治疗难度，对孩子外形、运动功能乃至心理造成长久影响。因此，重视儿童骨骼健康，积极开展小儿骨科疾病早期筛查，是守护孩子成长必不可少的一环。

儿童骨骼骨骺尚未闭合，可塑性强，一些先天发育异常、后天不良姿势造成的骨骼问题，低龄阶段干预往往能收获理想效果，家长千万不要抱有“长大自然就好了”的错误想法。临床常见需要早筛的小儿骨科疾病包括发育性髋关节发育不良、脊柱侧弯、扁平足、足内翻、下肢力线异常（O型腿、X型腿）等。其中，发育性髋关节发育不良是婴幼儿重点筛查项目，越早发现，保守治疗成功率越高；脊柱侧弯大多在青春期进展迅速，初期不痛不痒，等出现明显驼背、歪肩时，往往侧弯角度已经较大；扁平足、X型/O型腿不能等待自愈，需评估是否需要鞋垫矫正或康复训练。

如何尽早发现小儿骨骼发育是否异常，家长可以通过以下方法简单自查：孩子站立，观察双肩是否等高、后背有无一侧隆起；留意孩子走路步态，是否有跛行、左右不对称、容易反复摔倒；查看孩子双腿是否长短不一，站立时膝关节、踝关节能否正常对齐；观察鞋底磨损是否单侧偏重。

此外，定期儿保体检不能省，条件允许者可针对性进行小儿骨科专项筛查。同时，家长不要过早强迫婴幼儿站立、学步，合理补充维生素D，保证户外活动时间，减少不良坐姿、趴睡等习惯，从源头降低骨骼发育异常风险。

儿童骨骼可塑性强，很多问题早期干预完全可以避免手术。小儿骨科疾病早筛的核心就是早发现、早评估、早干预，家长要提高认识，细心观察孩子体态步态，重视儿童骨骼健康筛查，让孩子拥有健康骨骼。

湖南省儿童医院骨科 刘政

# 什么是抗炎饮食，抗炎食谱靠谱吗？

近年来，“抗炎”概念持续走红，网络上不少博主纷纷分享各类抗炎食物，各式抗炎饮食清单层出不穷。那么，抗炎饮食所指的“炎”究竟是什么？日常生活中又该怎样科学实践抗炎饮食？

## 抗炎饮食主要针对慢性炎症

说到“炎”，人们的第一反应可能是嗓子疼、伤口红肿、发热等症状，这种叫急炎症，是身体遇到细菌病毒入侵或外伤时的应急保护，好比家里突然起火，消防队立刻出动灭火，来得快，去得也快，通常几天内就能缓解。

但抗炎饮食要对付的“炎”，通常是另一回事，它叫慢性炎症，是一种持续数月至数年的低强度全身性炎症状态。从医学上讲，慢性低度炎症是机体在特定因素长期、低剂量刺激下，呈现的一种非特异性的、可持续存在的低度炎症状态，特征是体内促炎细胞因子水平持续轻度升高。这种状态虽不立即表现出明显症状，却会日复一日地损害机体。慢性感染、吸烟、肥胖、促炎饮食、缺乏运动、长期精神压力等因素，都可能诱发全身慢性促炎反应状态。

## 抗炎饮食具体该怎么吃

食物不仅有促炎、抗炎之分，“功力”也有高下。结合《抗炎饮食预防肿瘤的专家共识》和《中国居民膳食指南（2022）》，可以参考以下五个简单好记的实操建议：

1.主食要杂 我国居民的主食多以精米白面为主，这类食物升糖速度快，促炎风险较高。建议将每餐或每日主食中的至少1/3替换为糙米、燕麦、玉米、红薯、藜麦等全谷物。全谷物富含膳食纤维，有助于维持肠道屏障功能，发酵产生的短链脂肪酸还能发挥系统性抗炎作用。

2.蔬菜五颜六色 每天吃够500克蔬菜，颜色越丰富越好，深色蔬菜应占一半以上，不同颜色对应不同的抗炎抗氧化物质。

3.选对蛋白质 鱼类和海产品是最优选择，不仅富含优质蛋白，还含有抗炎的Omega-3脂肪酸，建议每周吃2~3次深海鱼（如三文鱼、鲭鱼、沙丁鱼等），禽肉、大豆制品（豆腐、豆浆等）也是优质的植物蛋白来源。同时限制红肉和加工肉类（香肠、培根等）的摄入。

4.用好油、巧烹饪 优先选择富含单不饱和脂肪酸的橄榄油、茶油，以及富含Omega-3的亚麻籽油。烹饪方式上多用蒸、煮、炖、烩，少用煎、炸、烤。

5.减少促炎高风险食物 少吃甜食、含糖饮料、精制碳水、油炸食品、人造黄油等含反式脂肪的食物；控制食盐摄入，每天不超过5克。

张盼盼