



季节交替 警惕脑血管病找上门

9月16日是“中国脑健康日”，而9月是中国脑健康月。据悉，9月份正是季节交替之时，早晚温差明显增大，容易导致血管痉挛、血压波动，从而使脑血管疾病多发。那脑血管病有什么明显发病征兆？有什么危害？人们在日常生活中该如何预防脑血管病的发生呢？记者邀请石家庄市第一医院神经内科的专家，与大家聊聊脑血管病防治这些事，以防脑血管病找上门。

本报记者 刘良玉



出场专家

石家庄市第一医院神经内科三病区主任医师 陈娜
石家庄市第一医院神经内科三病区主任医师 卢海丽

1

36岁男子突发脑梗死

日前，一位36岁的男子因持续3个小时的右侧肢体麻木、无力，而到石家庄市第一医院神经内科就诊。接诊的神经内科三病区主任医师陈娜经过综合诊断后，认为该男子患了脑梗死，经溶栓治疗后，该男子的肢体麻木、无力有所缓解，未遗有明显后遗症。

陈娜分析认为，该男子之前没有任何不适，血压血糖等指标都很正常，但平时有吸烟、饮酒、熬夜等不良生活方式，还有高血压、脑血管病家族史。此次发病较急，与其不良生活方式和发病前的劳累有一定关系。

陈娜说，庆幸的是该男子发病后及时来到医院就诊，病情缓解。值得注意的是，现在脑血管病发病人群呈现年轻化趋势，他们就曾接诊过多例年轻脑梗死的患者，多有熬夜、工作压力大等诱因。

2

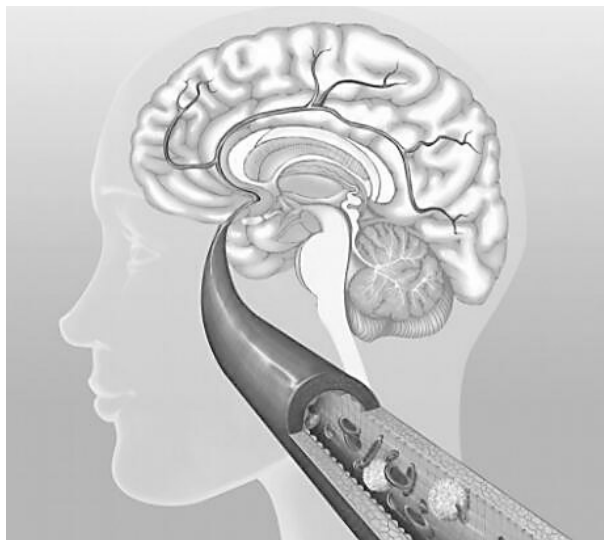
熬夜、酗酒等不良生活方式是主因

陈娜分析，脑血管病的发病原因有：高血压、糖尿病、高血脂、吸烟、酗酒、家族史、高同型半胱氨酸血症、高尿酸血症等等。而脑血管病发病年轻化的主要原因和不良的生活方式有关，比如吸烟、酗酒可加速脑血管动脉硬化的发生，熬夜、工作压力大可以降低血管的自我调节能力。还有如果长期处于精神紧张、疲劳的状态，就会导致血管痉挛、血液粘稠度增高等，从而诱发脑血管病的发生。而有一些女性患者因服用避孕药而导致体内处于高凝状态，容易形成颅内静脉窦血栓。

3

肢体瘫痪 意识障碍 危害不容忽视

脑血管病发病后，会对人体造成什么具体伤害呢？陈娜认为，发生脑血管病会有：头晕、头痛、恶心、呕吐、视物成双、视物模糊、一侧肢体力弱、麻木、交叉性运动和感觉障碍、意识障碍等表现，其危害不容忽视。具体危害是，一旦患上脑血管病，得不到及时救治，错过静脉溶栓时间窗，可以造成患者神经功能的缺损，会遗留有肢体瘫痪、失语、构音障碍、意识障碍等后遗症，严重影响其生活质量。



4 发现征兆 立即就医 减轻伤害

脑血管病发病前有什么明显征兆吗？如果发现这些征兆该怎么办呢？陈娜说，脑血管病发病前常有：头晕、头痛、口角歪斜、一过性肢体麻木、无力、言语表达困难或言语不清等征兆，一旦出现上述

征兆应该立即就医。如果是短暂性脑缺血发作及时给予治疗可以避免病情进展，如果是急性脑梗死立即给予静脉溶栓或动脉取栓，使血管再通，可以使症状缓解，治疗效果会比较好。

5 从这几方面预防脑血管疾病

秋季来了，天气逐渐变冷，人们在这个时节该如何预防脑血管病的发生呢？石家庄市第一医院神经内科三病区主任医师卢海丽介绍，此时人体的血管容易收缩，血压升高，甚至出现血压波动较大，这是脑血管病多发的主要原因。再有就是刚刚熬过苦夏，大家食欲好转，进食较多，增加了高血脂、高血糖的机会，另外就是天气转冷，大家户外活动减少等原因都可能与脑血管病发病率增加有关。卢海丽根据多年的临床经验，为大家总结了一些预防的具体方法：

首先，对于有高血压、糖尿病、动脉硬化及年老体弱的老年人，要及时测量血压、在医生指导下及时调整用药，将血压控制在一个合理的水平，防止血压波动过大导致脑梗死、脑出血发生。

其次，坚持适量运动。酷爱晨练的老年人要注意适时

增减衣服。晨练时注意不要着凉，锻炼时要注意控制活动量及活动的强度。一定要避免空腹激烈活动，活动过后，要及时补充水分。

第三，饮食上宜清淡，注意少盐少脂，少吃辛辣食物，适当吃一些滋阴润燥的食物，尤其是高血压患者，不要让自己受到“冷刺激”，如不吃过多的冷饮等。还要注意不用冷水洗澡、洗脚，晚上睡觉要特别注意保暖。

第四，年轻人平时要保持健康的生活方式，戒烟、限酒，避免熬夜、工作压力过大等，要劳逸结合，防止脑血管病的发生。

总之，在季节变换时，要及时调整生活方式，注意饮食、穿衣、睡眠等生活细节，适时顺应气候的变化。同时要保持良好的心态，开朗乐观，并能遵照医生的嘱咐，按时服药。

科学健脑

增强大脑记忆的技巧

睡足觉给大脑洗澡。大脑是人体代谢最旺盛的器官之一，每天会产生大量“垃圾”，但它是在我们睡觉时“洗澡”。大脑完成一次“沐浴”需要8小时，因此充足的睡眠是养护大脑的关键。因此一定不能熬夜，尽量在每晚11点上床睡觉，睡够7~8小时。

给大脑出个难题。“用进废退”是大脑的使用原理，不妨试着记忆路线，观察街道上的标志性建筑，尝试背一些电话号码，遇到问题先思考、想不起来的事尽量回忆，只有让大脑经常保持紧张的工作状态，推理能力、逻辑能力、空间想象力、认知能力才能得到有效训练。

多和他人交流。与朋友交往，彼此分享经历、沟通情感等，思路变得更广，新想法也会更多，这些都是大脑的润滑剂。尤其是面对面的交流，对方的眼神、动作变化，让你快速做出反应，对大脑也是一种有效锻炼。“笑”也是保持大脑活力的好方法，可以使思维变得更敏捷。

学习新技能。研究发现，玩智力游戏是锻炼脑力的好方法，但如果总玩同一个游戏，随着熟练度的提高，大脑活跃度就会降低。只有不断挑战新游戏、学习新事物，才能保持大脑活力。除了游戏，学习任何一项新技能都能促进大脑健康，比如学习新乐器、做手工、下棋、打扑克等。

跳舞、游泳是最佳运动。定期锻炼可以促进负责记忆的脑细胞生长。专家建议，每周运动3~5次，每次30分钟，就足够维持大脑和身体健康。游泳和跳舞是大脑更青睐的运动。

每天静心30分钟。研究表明，冥想可以改善认知与心智作用，还能减缓衰老、缓解压力。每天拿出30~60分钟静下心来冥想，是最好的“大脑操”。

鱼和蛋不能少。优质蛋白质对促进脑细胞生长和防止脑力衰退有重要作用，应适量多吃，比如瘦肉、鱼肉和豆制品等。鸡蛋中富含维生素B12、卵磷脂和大量必需脂肪酸，可以有效防止大脑萎缩。蛋黄中的胆碱是一种组成脑细胞的重要物质，能帮助改善记忆力。

坚果是大脑最爱的零食。坚果和种子富含欧米伽-3和欧米伽-6脂肪酸，以及叶酸、维生素E、维生素B6，这些营养素能让你更清楚地思考。一些种子和坚果还富含硫胺素和镁，有助于改善记忆力、认知功能和大脑营养。不妨把花生、榛子、腰果、杏仁、核桃、南瓜子等，当成零食首选，每天吃一小把。(人民网)