

关注

贵阳近期持续低温天气，研究数据显示，气温每下降1℃，心脑血管疾病发病率上升2%。当寒风裹挟着低温侵袭时，我们的血管正经受着三重考验——血压剧烈波动、血液黏稠度增加、血管痉挛收缩，因此，寒冷天气里脑卒中高发，尤其高发于中老年人。广东省中医院贵州医院神经外科副主任、广东派驻专家谢才军表示，了解脑卒中病因、症状、危害、高发人群和紧急处理措施，可以帮助大家更好地认识和预防这种疾病，掌握科学的防护策略。

持续低温天气——

谨防脑卒中“突袭”

缺血性脑卒中中最常见

谢才军医生介绍，脑卒中俗称“中风”，是一种急性脑血管疾病，具有高发率、高致残率和高死亡率的特点。而季节因素是其重要诱因之一。

“根据病因不同，脑卒中主要分为缺血性脑卒中和出血性脑卒中。”谢医生说，脑卒中是一种由于脑部血管突然破裂或阻塞导致脑部血液供应中断的急性疾病。其中，缺血性脑卒中约占脑卒中病例的70%—80%，是由于脑部血管被血栓阻塞，脑组织缺血缺氧，从而导致脑组织坏死的疾病。脑梗死和短暂性脑缺血发作均属于此类，主要病因是大动脉粥样硬化、心源性栓塞和小动脉闭塞。常见的治疗方法有溶栓治疗、抗血小板治疗等。

此外，出血性脑卒中约占脑卒中病例的20%—30%，是由于脑部血管破裂出血，压迫脑组织并影响其功能的疾病，包括脑内或蛛网膜下腔出血，主要病因是高血压、动脉瘤破裂、脑淀粉样变性等。治疗该病的主要方法是降颅压、控制血压等。谢医生提示，脑卒中一旦发作，若不及时控制恐有性命之忧。以最常见的缺血性脑卒中为例，患者的病情发展通常会经历以下几个阶段——初期：血管阻塞，脑部血流减

少，脑细胞开始缺氧；进展期：脑细胞因缺氧而逐渐死亡，脑功能受损；晚期：脑组织坏死，可导致患者永久性残疾甚至死亡。

卒中患者年轻化趋势明显

中国卒中协会发布的流行病学调查数据表明，我国现有卒中患者1494万人，每年新发卒中330万人，每年因卒中死亡154万人，卒中存活者中约有80%留有不同程度的残疾，其中约75%丧失劳动能力，40%是严重残疾。因此，脑卒中被称为“人类健康的头号杀手”。

另外，脑卒中的发病越来越年轻化。据统计，青年脑卒中约占全部脑卒中的15%—18%。超过50%的青年卒中患者存在脑血管疾病的传统危险因素，如高血压（最常见）、糖尿病和高血脂症等，而且对这些危险因素缺乏规范化治疗；而早发性动脉粥样硬化，占青年脑梗死病因的20%—30%，平均年龄在35岁。

“男性更多见，这是业界共识。或许是与大多数男性的生活习惯有关。”谢医生说，多数研究将18—45岁成人发生的卒中，包括缺血性卒中、出血性卒中等，称之为青年卒中，男

性多见，缺血性卒中更常见且呈上升趋势，脑血管流行病学资料显示，从全球范围来看，25岁以上人群罹患中风（脑卒中）的终身风险为24.9%，我国这一数字接近40%，卒中患者年轻化趋势明显。

做好血管保养远离脑卒中

“做好血管保养能有效预防心脑血管疾病，降低脑卒中风险。”谢医生说，血管保养核心包括保持血压平稳、血液润滑、血管弹性维护三大方向。首先高血压患者早晚各测1次血压，波动超过20mmHg需及时就医。他建议选用长效降压药，避免短效制剂造成的血压过山车。清晨醒后保持“三个半分钟”：半躺、坐半分钟，腿下垂坐半分钟，站立半分钟再活动。

另外，每日饮水不少于1500ml，晨起空腹饮用200ml温水。增加深海鱼、亚麻籽等ω-3脂肪酸摄入，每周食用黑木耳3次以上。糖尿病患者需特别注意餐后血糖控制在10mmol/L以下。

“在血管保养方面，可以选择太极拳、八段锦等柔性运动每日30分钟。室内可做‘踮脚操’：扶椅踮脚

脚尖保持5秒，重复20次/组，每日3组。出门时暴露在外的头颈部需佩戴加绒帽、高领毛衣，后颈部可贴暖宝宝。足部穿带气垫的保暖鞋，避免‘寒从脚起’。”谢医生说。

保暖方面要做到外出前在门厅适应5分钟温差，洗澡前先预热浴室，室内恒温法则保持18—22℃室温，使用加湿器维持40%—60%湿度，避免空调直吹导致局部血管收缩等。

另外，对脑卒中病人进行早期康复治疗，有利于防止或减轻功能障碍，提高日常生活能力，缩短住院时间。谢医生建议，急性脑卒中患者只要生命体征平稳，病情不再发展，48小时后即可进行康复训练，康复量由小到大，循序渐进。康复治疗宜从早期开始，以脑卒中后3个月为康复治疗黄金期。他指出，脑卒中经过正规系统的康复治疗，60%患者日常生活能够自理。其中下肢恢复速度比上肢快一些，比较精细的运动恢复时间需要长一些。如果语言能力发生障碍，有可能在半年左右才会理解简单的句子，表达能力则需要更久的训练才可以恢复。不少人首次中风后不注意保暖，又会二次中风，做好以上措施，也能极大地避免二次中风的几率。

贵阳日报融媒体中心记者 张梅

资讯

我国科学家发现帕金森病治疗新靶点

新华社电 国家神经疾病医学中心、脑功能与脑疾病全国重点实验室、复旦大学附属华山医院郁金泰团队近日发现帕金森病全新治疗靶点FAM171A2并筛选出候选药物，未来有望用于对帕金森病进行早期干预，造福帕金森病患者。北京时间2月21日，相关成果发表在《科学》上。

帕金森病是仅次于阿尔茨海默病的第二大神经退行性疾病，严重影响患者日常生活，致残率和死亡率较高，我国患者基数庞大。既往研究发现，病理性的α-突触核蛋白在脑内异常聚集传播是该病核心机制，传统疗法仅能缓解症状无法延缓病程。郁金泰团队历时5年攻关，发现神经膜受体FAM171A2蛋白是致病蛋白传播的“智能识别门”，其含量与患者脑内病理蛋白水平呈正相关。通过转基因动物实验证实，抑制该蛋白可有效控制帕金森样症状进展。

基于这一发现，研究团队运用人工智能技术对7000余种化合物进行筛选，锁定候选药物bencontinib。体外及动物实验表明，该小分子药物可阻断FAM171A2与致病蛋白结合，抑制多巴胺神经元对病理蛋白的摄取。《科学》评价称，该研究成果提供了阻断病理传播并延缓疾病进展的潜在治疗方法，是一项非常有趣、新颖、重要且具有转化意义的研究。

“这项发现有望在疾病早期阶段阻断病理进程，构建‘标本兼治’的治疗新体系。”郁金泰教授表示，团队已为研究成果申请国际专利，并计划在接下来的几年内，集中力量开展寻找治疗帕金森病的小分子药物、抗体以及基因治疗手段的临床前研发工作，进一步将相关成果推向临床试验和临床应用，推动建立有效阻断疾病进展的创新疗法。研究成果还可为阿尔茨海默病等神经退行性疾病提供新治疗思路。

中山一院贵州医院(贵医附院贵安院区)——

高压氧舱开舱投用

本报讯 近日，中山一院贵州医院(贵医附院贵安院区)高压氧舱开舱投用。

据悉，中山一院贵州医院(贵医附院贵安院区)高压氧舱配备了高压氧舱和6人座氧吧。其中，高压氧舱为全自动微机操控的两舱四门式大型空气加压舱，集急救、治疗于一身，一次最多能同时容纳20人治疗；6人座氧吧可满足具有高压氧治疗禁忌证的住院及门诊患者进行氧疗。

据介绍，高压氧可用于神经系统疾病、中毒、急性缺血、感染性疾病、创面修复、耳部疾病、心血管疾病、股

骨头坏死、骨折及运动损伤修复、断肢再植及皮肤移植术后、整形美容术后、皮肤病及亚健康人群等，治疗范围广泛。

医院高压氧科主任徐卡娅表示，高压氧舱能够在特定环境下为患者提供高浓度的氧气治疗，能有效改善人体组织供氧，促进新陈代谢，加速康复进程。此次投用的高压氧舱是贵安新区首台智能化医用高压氧舱，高压氧舱将充分运用好这一医疗资源，进一步加强医疗技术和管理创新，不断提升医疗服务质量和水平。

(贵阳日报融媒体中心记者 谢孟航)

专家提示：

提前科学用药改善春季花粉过敏

新华社电 有人一到春天就容易打喷嚏、流鼻涕、眼睛痒，甚至还有咳嗽、胸闷等症，对此，专家表示，这些症状可能是由于花粉过敏导致的。对于有明确花粉过敏症状的患者，要提前做好应对措施，提前准备预防性药物，避免接触过敏原。如果过敏症状持续不缓解或加重，应及时就医，进一步明确病因。

“目前临床认为，提前预防要比出现花粉过敏症状以后再治疗更有效。”北京大学人民医院主任医师马艳良说，过敏性鼻炎患者可以提前用一些鼻喷的激素，如布地奈德、氟替卡松等；过敏性鼻炎患者，可以提前使用过敏性鼻炎滴眼液；过敏性鼻炎患者则可以提前使用含有吸入性皮质激素的药物。一般来讲，相关药物用到花粉季节过后，可根据症状再考虑停用还是减量。

此外，专家建议，在花粉季节要尽量避免接触过敏原，及时关注气象部门发布的花粉浓度监测信息，一旦花粉浓度升高，要尽量避免到花粉浓度较高的区域。如果在家里，尽量关闭门窗。出门时也要做好防护，比如佩戴口罩、防过敏的硅胶保护套眼镜等。外出回家要及时脱掉外衣，并清洗鼻腔。

解惑

儿童吃流感新药要注意啥

眼下，儿童呼吸道感染高发，各大医院儿科又迎来就诊高峰。这些年，流感新药——奥司他韦和玛巴洛沙韦，也就是家长俗称的达菲、速福达，成了不少家庭的常用药。不过，在具体用法上，两者还有差异。

这两种药如同两兄弟，哥哥叫奥司他韦，弟弟叫玛巴洛沙韦。哥哥奥司他韦经验丰富，就像一个成熟稳重的大侦探，一旦发现甲流或乙流，就得赶紧请他出马。

儿童奥司他韦服用剂量：若儿童体重小于15公斤，每次吃30毫克，一天两次；若儿童体重处于15至23公斤之间，每次吃45毫克，一天两次；若儿童体重处于23至40公斤之间，每次吃60毫克，一天两次；若儿童体重大于40公斤，可按成人剂量服用。

对2周龄至1岁以下的婴儿，需要咨询医生提供具体治疗方案。对于孩子来说，奥司他韦的使用是有讲究的，需要精准投放“弹药”，才能精确“打击”流感。

奥司他韦用药还要注意：发病后24至48小时内尽快服用，这样效果才最好。奥司他韦最好空腹吃，饭前15分钟或饭后2小时。如果小朋友刚吃药没多久就吐了，那可能

得补服一次；要是过了一会才吐，得问问医生还需不需要补服，不能自己随意决定。

再说弟弟玛巴洛沙韦，虽然年纪小，但本领不小，是后起之秀，特别擅长对付那些刚冒头的流感。对儿童而言，玛巴洛沙韦只需要吃一次就行。

儿童玛巴洛沙韦服用剂量：5至12岁儿童吃40毫克，12岁及以上儿童吃80毫克。

玛巴洛沙韦用药总体来说比较随性，饭时或饭后吃都没问题，不会因食物影响效果。不过，如果孩子用其他抗流感病毒药，或有肾脏、肝脏疾病，要咨询医生是否可以服用。

这两兄弟都很厉害，但不能随便乱用。如果小朋友症状很轻，只是有点小咳嗽、低烧，也许靠身体的抵抗力就能把流感赶跑，不一定非要吃药。此外，无论用什么药，用药期间都要多给小朋友多喝水，多吃蔬菜水果，增强免疫力，让他们更有力气对抗流感。同时鼓励孩子养成良好的卫生习惯，勤洗手，不用手触摸眼睛和鼻子。

赵薇

相关阅读

“突发脑卒中信号还是比较好识别的。比如一侧肢体麻木无力、语言不流利、失语、喝水有点呛、走路向一侧歪等，这是最常见的。”谢医生提醒，还有一些大家不太关注的症状，像失明，也就是突然一过性的单眼失

用BEFAST原则识别卒中早期信号

明，还有一些大家认为是头疼头晕的症状，尤其是眩晕也要高度重视，也许是早期信号。

此外，突发脑卒中的早期症状可以根据BEFAST原则识别：“B”即平衡。中风患者走路

会摇晃不稳。“E”即看不清。查看是否有视物模糊、视物不清。

“F”即脸不正。查看是否有口角歪斜、流涎的情况。“A”即手不平。查看两只胳膊

是否有单侧无力、不能抬举的情况。“S”即语不灵。聆听患者是否语言清晰。

“T”即时间紧迫。出现上述症状的患者需要尽快打120，到能进行卒中诊治的医院急诊。

保健

好好吃饭也能减肥

在这个信息爆炸的时代，各种关于减肥的偏方层出不穷。从奇异的饮食法、未经证实的减肥产品，再到号称能“躺瘦”的“减肥神药”，许多人在追求理想体型的道路上跌跌撞撞，不仅效果一般，有时甚至以牺牲健康为代价。

科学地减肥，从科学的认知开始。要知道，肥胖不仅是外观上的变化，体内过多脂肪堆积还会带来一系列健康问题。

肥胖的发生受遗传、环境和社会文化等因素共同影响，其根本原因是机体能量摄入大于消耗，从而导致多余能量以脂肪形式储存在体内。如今，在社交媒体上流传着诸多“科学减肥良方”，如过午不食、生酮饮食、戒糖断碳水、空腹有氧运动等。殊不知，很多所谓的“良方”都可能导致能量、营养素摄入不足。

究竟该如何科学减肥？根据国家卫健委发布的《成人肥胖食养指南(2024年版)》，好好吃饭也能减肥。

原则一：控制总量摄入 误区：不吃碳水、生酮饮食、吃鸡蛋不吃蛋黄等

《中国居民膳食指南(2022)》推荐准则第一条就是，食物多样，合理搭配，坚持谷物为主。《成人肥胖食养指南(2024年版)》指出，成年人每日能量正常摄入1800千卡到2250千卡，基于不同

人群每日能量需求不同，推荐每日能量摄入降低500千卡到1000千卡即可达到减肥效果。

控制总量摄入，平衡膳食是关键，推荐的三大营养素供能比分别为：脂肪20%到30%、蛋白质15%到20%、碳水化合物50%到60%。早中晚三餐供能比建议为3:4:3。

谷物类对机体健康尤为重要，建议每日摄入量在150克到300克。谷物的摄入有助于稳定体重，降低全因死亡率、2型糖尿病、心血管疾病、结肠直肠癌等发生风险。

推荐每天吃一个鸡蛋，不弃鸡蛋黄。营养物质集中在蛋黄，它富含脂溶性维生素和多种微量元素，具有保护心脏、健脑益智、润泽肌肤、保护肝脏等作用。

原则二：多蒸煮、少油煎 误区：减肥欺骗餐、“8+16减肥法”等

无论是“8+16减肥法”(每天将进食时间限制在8小时内，其余16小时保持禁食状态)还是减肥期间奖励自己的“欺骗餐”，都是在节食与暴食间切换，既难坚持，还会恶性循环。

日常生活中应尽量避免高热量饮食，高能量食物通常指提供400千卡/100克以上能量的食物，如薯片热量在425千卡/75克、方便面472千卡/100克、

开心果631千卡/100克、夏威夷果718千卡/100克、瓜子572千卡/100克等。

清淡饮食的关键还包括食物的烹饪方法，建议每日食盐摄入量不超过5克，烹调油不超过20克到25克，添加糖摄入量最好控制在25克以下。多蒸煮、少油煎，采购食品时学会阅读食品营养标签。

原则三：纠正不良饮食 误区：不吃早饭、过午不食等

进餐规律很有必要，重视早餐，不漏餐，晚餐勿过晚。要知道，不吃早餐会引起消化系统紊乱、精力不集中甚至胆结石、低血糖等风险。而经常过度饥饿会引起饱餐中枢反应迟缓，更易导致进食过量。

一份合理的早餐可以这样吃：中式早餐包含豆浆200毫升、米粥100克、一个煮鸡蛋、香蕉50克到100克、全麦馒头100克、一份瘦肉炒时蔬包含20克肉丝和100克蔬菜。总能量达655千卡，其中蛋白质26.5克、脂肪14.5克、碳水化合物89克。

西式早餐建议包含酸奶100毫升、苹果100克，一份三明治包含全麦面包100克、鸡胸肉50克、奶酪10克，一份蔬菜色拉包含100克蔬菜、低脂色拉酱10克。总能量达670千卡，其中蛋白质25克、脂肪17.5克、碳水化合物75克。

建议三餐定时定量。要知道，管住嘴并非关住嘴，如果长期不吃早饭、过

午不食等，午餐吃的食物热量会自动转化为脂肪，反而会导致体重增加。此后一旦恢复三餐饮食，体重反弹的速度会更快。

原则四：多动少静 误区：空腹有氧、运动出汗越多越累越有效等

肥胖者运动以中低强度有氧运动为主，抗阻运动为辅。每周进行150分钟到300分钟中等强度有氧运动，隔天运动一次。抗阻运动每周保持2次到3次，每次20分钟左右。每周通过运动消耗能量2000千卡以上为宜。

原则五：循序渐进减重 误区：7天减5斤，一个月减重20斤等

理想的减重目标是在6个月内减少当前体重的5%到10%，合理的减重速度为每月2千克到4千克。如果减重速度过快会导致体内水分和肌肉大量流失，从而导致人体基础代谢率下降，使得今后减重越来越难，这也是引起体重反弹的重要原因。

另外，不应只关注体重秤上数字的变化，更要关注体脂率和肌肉量的变化。好好吃饭同样可以帮助人体维持基础代谢率，循序渐进，逐步达到理想健康的体重。

张怡楠 徐勋