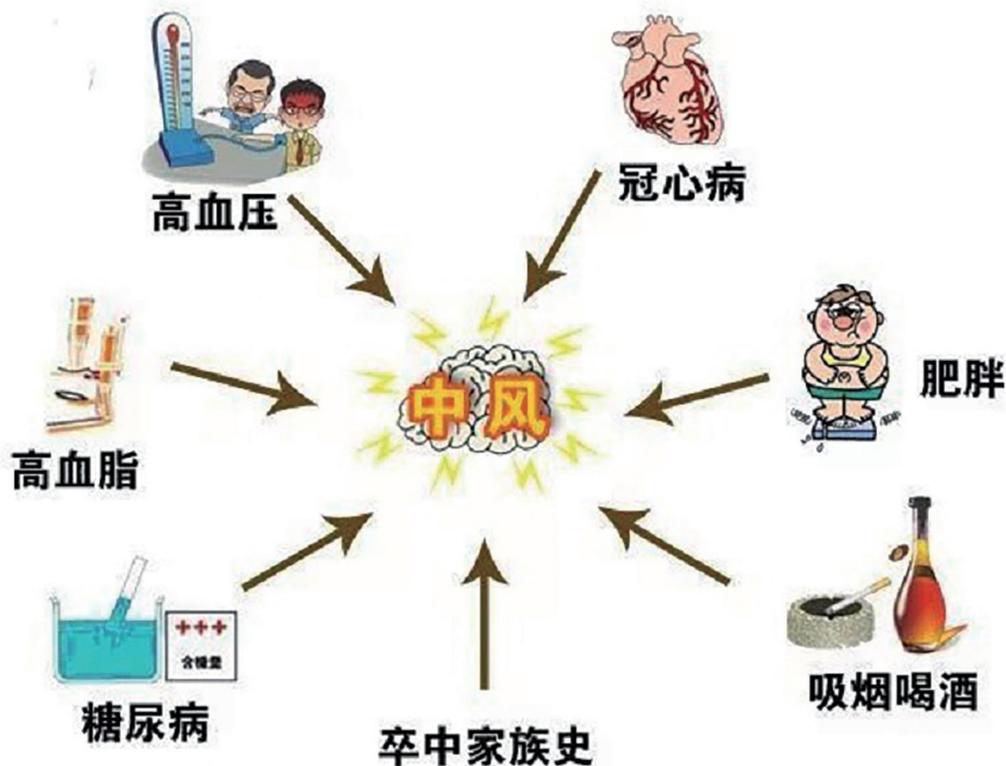


避开脑卒中 从预防做起

健康周刊



记者 傅畅璐
通讯员 唐晚霞 舒建平

自2000年起,我国把每年9月定为“脑健康月”,每年的9月16日定为“脑健康日”。随着人均期望寿命的逐渐增长和人口老龄化的不断加剧,“脑卒中”这一隐形杀手以其高速增长的发病率、致残率和致死率成为中国成年人重要的致死和致残疾病。脑卒中可防可治,防大于治,那么应该如何科学有效地预防呢?带着这些问题,记者采访了市第二人民医院脑二科主任蒋新作。

蒋新作说,“脑卒中”又称“中风”“脑血管意外”,是一种急性脑血管疾病,是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞,导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一组疾病,包括缺血性和出血性卒中。目前认为,预防是针对脑卒中的最好措施,其中,高血压是导致脑卒中的重要可控危险因素,此外还有冠心病、血脂异常、糖尿病、缺乏运动、肥胖、吸烟酗酒等不良因素。脑卒中的预防分为一级、二级、三级预防,这三级预防恰似三道防线,一级预防效果最大,也最重要,其针对对象是全社会的高危人群。

一级预防:发病前的预防

循证医学证据表明,对脑卒中的危险因素进行早期干预,可显著降低脑卒中的发病风险。可干预因素是脑卒中一级预防主要针对的目标。一级预防指发病前的预防。

防治高血压:预防措施包括

坚持长期口服降压药物,限制食盐的摄入量,减少膳食中脂肪含量,减轻体重,戒烟限酒,保持乐观情绪,进行适当的体育锻炼等。

防治心脏病:心房颤动、心脏瓣膜病、充血性心力衰竭等均为脑血管病的危险因素,其中以心房颤动最为重要,可引起栓塞性脑卒中。预防措施主要是在专业医师指导下合理应用药物抗凝和血小板聚集。

防治血脂异常:胆固醇、低密度脂蛋白、甘油三酯升高和高密度脂蛋白降低,是动脉粥样硬化的危险因素。防治措施应强调以控制饮食和体育锻炼为主,辅以药物治疗并定期复查血脂水平。

防治糖尿病:高血糖是缺血性卒中发病的独立危险因素,脑卒中病情的轻重和预后与糖尿病病人血糖水平及病情控制情况有关。美国短暂性脑缺血发作(TIA)防治指南建议空腹血糖应 $<7.0\text{mmol/L}$ 。对糖尿病病人应进行疾病的基础知识教育,使其合理饮食、进行适当的体育锻炼和应用药物治疗。

戒烟限酒:吸烟是脑卒中的独立危险因素,长期大量饮酒和急性酒精中毒是脑梗死的危险因素。应提倡戒烟,劝导有饮酒习惯的人适度饮酒。

良好的生活方式:包括饮食清淡,增加运动,防止过度劳累,老年人防止过快改变体位、便秘,注意天气变化,饮水充足,保持情绪平稳,定期体检等。

二级预防:降低再次发生卒中的危险

二级预防是针对发生过一次或多次脑卒中的病人,通过寻找

卒中事件发生的原因,对所有可干预的危险因素进行治疗,以降低再次发生卒中的危险,减轻残疾程度。

预防病因:对可干预的危险因素进行病因预防,包括一级预防中的所有措施。

抗血小板聚集:对于发生过缺血性卒中的病人,建议在专业医师指导下应用抗血小板药物。

治疗短暂性脑出血发作(TIA):反复发作TIA的病人发生完全性卒中的风险极大,应积极寻找病因并进行治疗。

防止卒中后认知障碍:卒中后认知功能障碍及血管性痴呆发生率较高。卒中发生后早期在专业医师指导下应用相关药物,有助于防止痴呆的发生。

同时,高危因素患者应定期体检,遵医嘱服药,增加对药物治疗的依从性。

三级预防:治疗和干预以避免原发病的复发

三级预防是指对疾病造成的残疾,积极开展功能康复锻炼,同时有针对性、个体化开展治疗和干预以避免原发病的复发,主要内容包括康复、医疗、训练指导、心理疏导、知识普及等,以尽快恢复患者缺损的功能,提高患者预后生存质量。其中康复训练是针对脑卒中后遗症致残患者功能障碍的情况,采取现代康复技术和我国传统康复技术(针灸、推拿)相结合的方法,需在专业康复师的指导参与下循序渐进进行。

科学生育 防治出生缺陷

记者 傅畅璐
通讯员 黄海艳 舒建平

9月12日,是第18个“中国预防出生缺陷日”,今年国家的宣传主题是“防治出生缺陷,促进生育健康”。广泛开展社会宣传和健康教育,普及优生健康知识和技能,提升公众健康素养是出生缺陷三级预防的重要内容,也是预防出生缺陷、提高出生人口素质和妇幼健康水平最根本、最经济、最有效的措施之一。从哪些方面可以防治出生缺陷的发生呢?为此,记者采访了市第二人民医院妇产科主任陈玉芳,为大家科普出生缺陷防治相关知识。

合理备孕 科学生育

禁止近亲结婚,降低遗传性疾病的发生风险。近亲结婚是指直系血亲和三代以内的旁系血亲结婚。直系血亲包括父母与子女、祖父母与孙子女、外祖父母与外孙子女。三代以内的旁系血亲包括同胞叔(伯、姑)与侄(女)、舅(姨)与外甥(女)、表兄弟(妹)、堂兄弟(妹)。血缘关系越近,遗传性疾病的发生风险越高。

提倡计划生育,避免妊娠危险。35岁以上的妇女怀孕为高龄妊娠,会增加妊娠期高血压、糖尿病及胚胎停育、流产、胎儿出生缺陷等不良妊娠结局的发生风险。无怀孕计划的夫妇,应当积极采取科学、适宜的避孕方法,减少意外妊娠和流产的发生,保护生育能力。

健康生活,科学备孕。备孕夫妇应合理膳食,适量运动,保持适宜体重,规律作息,放松心情,戒烟戒酒,避免接触二手烟,远离毒品和成瘾性药品,养成健康的生活习惯和行为方式。备孕期和孕期应当避免接触铅、汞、苯、甲醛等有毒有害物质,避免接触放射线。不宜密切接触猫、狗等动物。此外,备孕妇女应当从孕前3个月开始,每天服用0.4mg叶酸的复合维生素,至少服用到怀孕后3个月,以降低胎儿神经管缺陷的发生风险。可向当地妇幼保健机构咨询免费领取叶酸的政策。

及时筛查 高效防预

男女双方应主动接受婚前

医学检查。婚前医学检查不同于常规的健康体检。男女双方应当在结婚登记前,主动到医疗机构接受婚前医学检查、卫生指导和健康咨询等婚前保健服务,重点针对严重一次性疾病、指定传染病、有关精神病以及其他影响婚育的疾病,进行咨询、检查和指导。

夫妇双方应主动进行孕前优生健康检查。通过孕期优生健康检查,及早发现影响孕育的风险因素,及时采取干预措施,降低出生缺陷发生风险。家族成员中有遗传性疾病患者、分娩过出生缺陷儿、有反复流产或死胎等不良孕产史等情形之一的备孕夫妇,应当到医疗机构接受有针对性的咨询指导。

地中海贫血高发地区的夫妇双方应当接受地贫筛查。福建、江西、湖南、广东等地区的人群地中海贫血基因携带率较高,夫妇双方应当在婚前、孕前或孕期主动接受地贫筛查,以了解自己是否携带地贫基因。筛查出的高风险夫妇应当进行产前诊断,避免重型地贫儿出生。

首次产前检查时应当接受艾滋病、梅毒、乙肝筛查。艾滋病、梅毒和乙肝病毒可经胎盘传播,导致胎儿感染。政府免费为孕妇提供艾滋病、梅毒和乙肝筛查,预防疾病母婴传播。

孕中期应当接受超声产前筛查,及时发现严重胎儿结果畸形。超声产前筛查应当在孕16周至24周进行,最佳筛查时间是20周至24周。如超声筛查提示有胎儿结构异常,应当及时到具有产前诊断资质的医疗机构进一步检查。

孕期应当接受唐氏综合征产前筛查。唐氏综合征患儿存在严重、不可逆的智力障碍,生活不能自理。孕妇应当在孕12周至22周到医疗机构进行唐氏综合征产前筛查。35岁以上的孕妇应当到有资质的医疗机构进行产前诊断。

新生儿出生后应当及时接受相关疾病筛查。新生儿出生后应当及时接受苯丙酮尿症、先天性甲状腺功能减低症和听力障碍等疾病筛查,促进先天性疾病早发现、早诊断、早治疗,减少儿童残疾。各地筛查病种有所不同,可向专业医疗机构咨询。