

# “头”等大事 从“小”做起

9月16日是脑健康日。专家提醒,从临床接诊情况来看近年来脑血管疾病(包括脑动脉阻塞导致的梗死以及脑静脉系统的血栓)发病率逐年上升,而且年轻患者比例增加。一些脑血管病出现了明显的年轻化趋势。久坐不动,面对电脑时

间过久;缺乏体育锻炼;不能保证睡眠时间等等不健康的生活方式威胁着脑健康。

## 年纪轻轻,突然出现一侧肢体活动不灵

谈到脑健康,神经内科专家王铭维教授表示,脑血管病出现了明显的年轻化趋势。

从个案来看,近期有一位28岁的小伙出现了偏瘫、言语功能障碍,其发病的危险因素应引起大家注意。这位患者在无明显诱因的情况下出现右侧肢体活动不灵,每次发作2至3分钟,休息或平卧后完全缓解。但之后出现发作次数增加,每天3至4次,最后一次发作后未再有缓

解,行走时右下肢明显托步。到医院就诊,经医生了解,患者既往有高血压病史3年,最高血压170/110mmHg。经检查头CT,考虑诊断为脑梗死。经分析,该患者从小喜食肥肉,其父患有脑出血,已经去世。可见此患者的危险因素就是家族史、高血压病史以及不科学的饮食习惯。

## 不健康生活方式杀伤力挺大

一些脑血管病出现年轻化趋势的原因有哪些?这和哪些不健康的生活方式有关?对此,王铭维提醒,脑血管相关突发事件受情绪影响发生几率很大,年轻人尤其是一些“拼命三郎”往往超负荷工作,常常加班熬夜,总是处于精神高度紧张或者过度焦虑的状态。此外,饮食不规律,久坐运动偏少,肥胖、吸烟、酗酒也是年轻人发生脑血管病等脑部疾病的重要因素。常见的加速脑部疾病发生的不健康生活方式,例如:不吃早餐,三餐饮食无规律、无节制;极度缺乏体育锻炼;久坐不动(久坐,不利于血液循环,会引发很多新陈代谢和心血管方面的病症。坐姿长久固定,同时也是颈椎、腰椎疾病的重要诱发因素);不能保证睡眠时间;面对电脑时间过久等等。

需要提高重视程度的是,脑部疾病可给人体带来多方面的危害,包括:

头痛头晕:通常的表现是头痛的性质和感觉与平日不同,如果头痛固定在某一部位可能是脑出血或蛛网膜下腔出血的先兆,头痛、头晕和血压的波动有关。

精神意识异常:如总是想睡,整天昏昏沉沉地睡,有的则会出现短暂的意识

丧失或智力衰退,甚至丧失了正常的判断力。

感觉功能障碍:常表现为面麻、舌麻、唇麻以及一侧肢体发麻或异物感;有的人视物不清,甚至突然失明;不少人突然有眩晕感;有的肢体自发性疼痛;还有的突然出现耳鸣、听力减退等。

运动神经功能失灵:这一类先兆征象最常见,常见为突然嘴歪流口水、说话困难、吐字不清、失语、吞咽困难,一侧肢体无力或活动不灵持物跌落,走路不稳或突然跌倒,有的出现肢体痉挛或跳动等。

## 呵护脑健康注意这些细小之处

健康大脑需要良好的生活习惯来保障,预防脑部疾病,需从小处着眼,细心为脑健康清除危险因素。专家建议,可以从以下几个方面做起:

规律饮食,避免不食早餐及长期饱食等不良习惯。饮食以清淡易消化为主,适量多食高纤维食物,富含纤维的食物可降低胆固醇。适量多吃新鲜蔬菜及水产品,如青菜、萝卜、海带、紫菜等,要摄入足够的膳食纤维及润肠食物。宜少食多餐。限制摄入富含脂肪、胆固醇的食物,限制食盐的摄入。多吃新鲜蔬菜,每天保证获得足够的维生素。转变不利于控制体重的饮食习惯,建议养成饭前喝汤的习惯,尽管这样只能获得暂时饱腹感,但其对吃饭时纠正“饥不择食”、“狼吞虎咽”等有积极意义。

及早戒烟,避免酗酒。加强活动锻炼。现代人容易活动过少,要养成运动习惯,持之以恒,可以增强体质并帮助维持理想体重,并减少胆固醇过高、高血压、糖尿病的发生。有规律的体育锻炼可促进人体热量的消耗,是减轻体重的重要措施。体育锻炼还可使人心情舒畅。每个人应根据自己的具体情况,如年龄、健康状况、个人爱好等选择适合的项目。

尽量保持良好心态,以积极乐观的心态面对生活,养成良好的作息规律。

此外,还应注意,良好的智力、健全的大脑需要健康的情感来保驾护航。带有负面情绪,

不但影响人与人之间的交流,而且会改变大脑中的神经传导通路,使神经功能失调,精神过度紧张、兴奋或焦虑,影响大脑的健康成长,甚至发生脑血管疾病。情绪好了,心理健康了,大脑才会健康。那我们如何远离那些不良情绪呢?对此,王铭维建议:

首先,要学会转移注意力。情绪不好时,到外边走一走,找朋友聊聊天,看一看有趣的读物,听听音乐,做一些自己平时喜欢的事,吃些自己喜欢的食物,让自己不愉快的情绪尽快缓解,有利于保护大脑。

其次,不要将烦恼人为地放大,要分散自己的烦恼,将其各个击破。然后,学会说服自己,塞翁失马,焉知非福,换其他角度看问题,并把它引导到积极的、有益的方向上去,使自己的精神获得解脱。



## 不同年龄段 呵护脑健康 侧重点不同

成分;坚持多运动,积极锻炼身体,保持良好的心境,维持脑力劳动的最佳心理状态。

人到中年,处于事业的忙碌期,社会竞争压力逐渐增大。压力过大也是患脑部疾病的主要因素之一。因此,预防的最好办法是劳逸结合,注意充足的休息,抽出时间多运动,尽量保证合理的饮食结构,每年至少接受一次全面的体检,防病于未然。

老年人生活节奏较慢,生活内容相对单调,需要用脑的地方减少,延缓脑老化关键在于勤用脑,要养成读书、看报、经常学习思考的习惯,或做一些带有智力锻炼的游戏,如下棋等。其次,要保持开朗的心境,多聊天,少激动,对一些生活小事“难得糊涂”,克服退休后的孤独感、失落感。(刘伟)

王铭维表示,不同年龄段的人群对于呵护脑部健康、预防脑部疾病有不同的侧重点:

青少年正是脑发育的黄金期,学习任务较重,因此,主要是学会科学用脑,首先要了解自己的大脑,把握好科学的用脑时间,掌握科学的用脑方法(记忆的规律),不断开发自己的右脑功能,发挥大脑的潜能。同时,要学会劳逸结合,保持足够的睡眠时间,避免大脑疲劳与脑力透支。要补充大脑所需的营养