

卒中为何盯上了年轻人

▲ 乐山市人民医院 陈利

如今，卒中的发病人群已从中老年人群扩展到 45 岁以下的中青年，并且发病率逐年升高。为什么卒中会盯上了年轻人？

什么是卒中

卒中就是我们熟悉的“中风”，属于一种急性脑血管疾病，有缺血性卒中和出血性卒中之分。卒中的病因比较复杂，高血压、糖尿病、高血脂、房颤等均会导致卒中的发生，如果是缺血性卒中，其症状有嘴歪眼斜、语言障碍、意识障碍等，若为出血性卒中，患者有头痛、恶心、肢体瘫痪等症状。随着生活方式、饮食习惯的改变，卒中的发病群体逐渐年轻化，发病率呈现出上升的趋势。

卒中为什么会盯上年轻人

脑卒中之所以会盯上年轻群体，主要原因在于如下几个方面。

不健康的饮食习惯 油炸食品、奶茶、蛋糕、辛辣食物等深受年轻人的喜爱，殊不知这些食物虽然美味可口、使味蕾得到暂时性满足，却有着高盐、高钠、高糖和高脂肪的特点，长时间食用这些不健康的食物，会诱发高血压、糖尿病及高血脂症等，增加卒中风险。



来源/千库网

不良生活习惯 熬夜、吸烟、嗜酒、久坐以及缺乏体育锻炼等不良生活习惯对于年轻人来讲已经成为常态，而正是因为不良生活习惯的养成，使得卒中盯上了年轻人，威胁其身体健康和生命安全。

压力过大 年轻人的压力主要来源于工作、生活和学习，较大的压力会导致年轻人精神紧张，诱发动脉粥样硬化的发生，因而引起卒中。

除上述因素，肥胖、有早期心脑血管病的家族史等也会诱发青年卒中的发生，要想减少卒中的发生率，就要加强预防。

如何预防卒中

健康饮食 摒弃暴饮暴食、喜欢吃不健康食物的习惯，合理膳食；保证食物的多元化，每天的膳食应包括蔬菜水果、肉

类、鸡蛋和牛奶等；饮食上要少盐、少油、控糖；少吃一些腌制类、辛辣、油腻的食物。只有养成健康的饮食习惯，才能预防或减少高血压、糖尿病等慢性疾病的发生，降低卒中的发病风险。

规律作息 年轻人应该养成积极健康的生活习惯，不熬夜，戒烟控酒，因为香烟中含有的尼古丁、一氧化碳等会对动脉内壁造成损伤，引发炎症，进而造成动脉粥样硬化，诱发卒中。同时，养成良好的运动习惯，选择自己喜欢的运动方式，如跑步、瑜伽、跳操、爬山等。不要将没有时间、场地限制等作为借口，即使不到健身房，在家也能动起来。体育锻炼既能增强抵抗力，又能控制体重，预防卒中发生。

学会纾解情绪 有压力是好事，能促进我们成长和进步，但过大的压力会适得其反。年轻人要学会纾解情绪，养成积极向上的愉悦心理，通过与他人交谈、逛街、运动、听音乐、看电影等方式释放压力，放松身心。此外，对于有早期心脑血管病的家族史，或是存在高血压、糖尿病等慢性疾病的危险因

素者，要定期进行体检，做到危险因素及疾病的早发现、早预防、早处理。

孕妈必须知道的重要超声常识

▲ 广元市第一人民医院 郭明珍

超声检查是产检的重要项目之一，对于孕期疾病的诊断意义重大。作为孕妈妈，知道下面这些重要的超声常识很有必要。

什么是超声

超声是一种以声波形式存在的能量，经过探头可以将声波发送到人体内，这些声波进入到人体后会形成反射，如同回声一样，当传感器接收到这些反射波后，就开始分析，并且在显示器上成像，最后获得超声图像。

超声在妇产科中的作用

不论是对于某些疾病的诊断，还是孕检，超声检查都发挥着无可替代的作用。根据中国常规产检的要求，在怀孕期间，孕妈需要做不少于 4 次的超声检查，不同时期超声检查有着不同的作用。孕早期的超声检查，能够排除异位妊娠等不良妊娠情况，同时明确胎儿的数量；孕中期和孕晚期的超声检查，可以查看胎儿结构，对胎儿的生长发育情况进行判断，确定胎位是否正常、计算胎心率等。此外，通过孕中、晚期的超声检查，还能了解脐带、胎盘、羊水等胎儿附属结构是否存在异常。

三维彩超与四维彩超的区别

许多孕妈不清楚三维彩超与四维彩超的区别，只知道是排畸检查，但是不了解二者存在的差别。事实上，三维彩超和四维彩超的显著区别在于“时间维”，换句话说，三维彩超是静态的图片，而四维彩超则是在动态的录像，能够让孕妈妈清楚看到胎儿的一系列动作，三维彩超只是某一个时间点上的照片，四维彩超可以做成视频，刻录成光盘。三维彩超与高清的四维彩超同样具有排畸的作用，只不过四维彩超更加准确，而三维彩超的检查重点为五脏六腑是否有畸形，排除结构畸形，四维彩超还会对运动神经系统的异常情况进行观察。

超声检查对孕妈和胎儿有没有伤害

提及超声检查，孕妈最为担心的便是它会不会对自己和腹中胎儿造成伤害。当前，没有有效的证据表明超声检查会影响胎儿的生长发育，且医用超声没有“辐射”。如果实在担心可能，那么在没有任何异常的情况下，孕妈不需要频繁进行超声检查，也不建议做非医学需求的四维超声。

怀孕期间需要做几次超声检查

正常情况下，孕妈在怀孕时需要做 5 次超声检查，如果合并其他高危因素，超声检查的次数会增加。

6~7 周 明确宫内妊娠还是宫外孕，胚胎存活情况，孕周、胎儿数目是单胎还是双胞胎、多胞胎，同时对双绒毛膜性质进行确认。

11~13⁺6 周 测量胎儿颈后透明层的厚度，判断胎儿是否有染色体异常的风险和其他大结构的畸形。

20~24 周 主要是胎儿结构的排畸筛查，在超声特性、胎儿体位、宫内羊水等因素的影响下，胎儿的双耳、脚趾和生殖器等不在检查范围内，超声检查无法排除所有结构畸形及发现智力低下等异常。

28~32 周 监测胎儿的生长发育情况，如胎位、胎盘位置，胎儿神经、心血管等系统是否发育完全。

37 周左右 重点评估胎儿双顶径大小、胎儿体重估算、有否脐带绕颈、胎方位、羊水量、胎盘成熟度、脐动脉 RI（阻力指数）与 PI（搏动指数）比值等情况。

得了慢阻肺 应该怎么办

▲南充市南部县黄金镇卫生院 雷骑瑞

慢性阻塞性肺疾病，简称慢阻肺，是肿瘤、艾滋病、心血管疾病之外的第四大高死亡率疾病，对老年人群造成严重威胁。但是，当前大众对慢性阻塞性肺炎的认知普遍不高，医疗诊断和治疗效果有限，导致该疾病具有较高的患病率、死亡率和致死率。

慢阻肺的主要症状 在发病早期，患者会出现咳嗽、咳痰、胸闷气短等症状，不具有典型性，极易被忽视。待患者出现呼吸气短等问题时，肺部功能已经出现中度甚至重度损伤。随着病情发展，患者会出现咳嗽加剧、胸闷、喘息以及痰量增加、痰液性质和颜色改变等症状。

慢阻肺的并发症 肺部是该疾病首先损伤的器官，可能会引发肺栓塞、气胸、肺心病、动脉高压等并发症；病情进展后还会对其他器官造成影响，造成心血管疾病、肺癌、糖尿病、代谢综合征等。此外，由于慢阻肺病程长、预后差，还可能导致患者出现抑郁、焦虑等心理疾病。

慢阻肺的诱发病因 造成慢阻肺的原因包括个体因素和环境因素。（1）个体因素：长期吸烟、肺部发育不健全、慢性支气管炎、呼吸道反复感染、气道高反应、体重指数过低等，遗传因素、营养不良也可能诱发慢阻肺。（2）环境因素：空气污染、燃料烟雾、职业性粉尘暴露等。

慢阻肺的治疗方法 （1）支气管舒张药：包括 β_2 肾上腺素受体激动剂、抗胆碱能药、茶碱类药物。长期用药能减轻症状，短期按需用药可以暂时缓解症状。（2）祛痰药 包括盐酸氨溴索、N-乙酰半胱氨酸、羧甲司坦、稀化黏素等。如果患者痰液黏稠不易排出，使用此类药物能够稀释痰液，促进痰液排出。（3）糖皮质激素：包括福莫特罗加布地奈德、沙美特罗加氟替卡松等。重度和极重度慢阻肺患者，在使用长效肾上腺素受体激动剂的同时，使用糖皮质激素，能够有效增强运动耐量，降低急性加重发生率，改善患者肺功能。

此外，进行长期自我管理也是治疗慢阻肺的重要措施。戒烟最为重要，按期接种肺炎球菌和流感疫苗、进行家庭长期氧疗等，也能有效稳定病情。

慢阻肺的预防措施 （1）定期接种卡介苗多糖核酸、细菌溶解物、肺炎链球菌疫苗、流感疫苗等，提高机体免疫力，防止发生上呼吸道感染；（2）注意合理饮食，补充含有维生素 A、C 的食物，日常可以多食用动物肝脏、蛋白、胡萝卜、新鲜水果蔬菜等；（3）远离污染源，减少吸入有害颗粒或气体，当发生空气污染问题时，避免户外活动，呼吸道疾病及流感流行时，避免出入人员密集场所；（4）高危人群需要定期对肺功能进行检查。

慢阻肺虽然不能完全治愈，但是可以通过科学治疗和自我管理对病情进行控制，提高生活质量。因此，在后疫情时代，提高对慢阻肺疾病的认知，做好慢阻肺防疫工作至关重要。