

中风的主要危险因素有哪些

▲ 广东省人民医院珠海医院（珠海市金湾中心医院） 刘柳芳

中风，又称脑卒中，是一种急性脑血管疾病，由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致脑组织损伤，具有发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高和经济负担高的特点。了解中风的主要危险因素及预防策略，对保护个人健康至关重要。

主要危险因素

年龄与性别 高龄人群是中风的高发群体，随着年龄的增长，中风的风险显著增加。此外，男性患者的比例通常高于女性，这可能与性别间的生理差异及生活习惯有关。

“三高”因素 高血脂、高血糖和高血压是引发中风的重要危险因素。高血脂导致血液黏稠度增加，易于形成血栓；高血糖可损伤血管内皮，促进动脉粥样硬化；高血压则直接增加脑血管的压力，易导致血管破裂或堵塞。

基础疾病 如冠心病、房颤、糖尿病等，这些疾病与中风的发生密切相关。特别是糖尿病，它不仅与微血管病变、高脂血症等密切相关，还直接影响血管健康。

不良生活习惯 吸烟和过量饮酒是中风的重要危险因素。尼古丁对血管有直接的损伤作用，而长期酗酒则会导致脑血管脆性增加，易引发脑出血。此外，高盐高脂饮食、缺乏运动、肥胖等也是中风的潜在风险因素。

遗传因素 家族中有中风病史的人，其患病风险相对较高。这可能与遗传基因、家族共同的生活习惯等因素有关。

其他因素 如高同型半胱氨酸血症、尿酸血症、长期服用避孕药等，也可能增加中风的风险。

预防策略

定期体格检查 对于 40 岁以上人群，

特别是有高血压、糖尿病、中风家族病史的患者，应定期进行体格检查，及早发现并控制中风的危险因素。这包括血压、血糖、血脂等指标的监测以及心电图、超声心动图等心血管系统的检查。

健康生活方式 保持健康的生活方式对于预防中风至关重要：包括戒烟限酒、均衡饮食（减少盐、糖、脂肪的摄入，增加蔬菜、水果、全谷物的摄入）、适量运动（如散步、慢跑、游泳等有氧运动）、保持适宜的体重等。此外，保持良好的心态，避免情绪剧烈波动，也是预防中风的重要措施。

积极治疗基础疾病 对于已经患有高血压、糖尿病、心脏病等基础疾病的患者，应积极治疗，控制病情稳定。这包括按时服药、定期监测相关指标、遵医嘱调整治疗方案等。

对于有中风高危因素的人群，应坚持做好二级预防，包括口服阿司匹林类药物、他汀类药物等抗血小板聚集、调脂稳定斑块的

药物。

中医药预防 中医讲究治未病，通过中医药以及气功导引之术，可以增强机体的抵抗力，达到预防中风的目的。但需注意，中医药预防应在专业医生指导下进行。

早期识别与救治 了解中风的早期症状，如突然出现的一侧肢体无力、口角歪斜、言语不清等，一旦发现应立即就医。中风发病前 4.5 h 内是静脉溶栓救治的黄金时间，24 h 是取栓时间窗。及时有效的治疗可以大大提高恢复的几率和生活质量。

综上所述，中风是一种严重的脑血管疾病，其发生与多种危险因素密切相关。通过了解这些危险因素并采取有效的预防措施，我们可以降低中风的风险，保护自己和家人的健康。同时，对于已经发生中风的患者，也应积极进行治疗和康复锻炼，以最大程度地恢复功能和提高生活质量。

小儿肺炎危害大 精细护理可防它

▲ 湖南省祁阳市妇幼保健院 邓晴

肺炎是婴幼儿时期的常见病，也是全世界范围内 5 岁以下儿童因感染导致死亡的主要原因。日常生活中，为促进小儿健康成长，家长们有必要深入了解一下小儿肺炎防护。

什么是小儿肺炎

小儿肺炎主要是由不同病原体或其他因素所引起的肺部炎症，一年四季均可发病。以冬春寒冷季节及气候骤变时多见。患儿往往会出现发热、咳嗽、气促、呼吸困难、肺部固定湿啰音等症状，严重者可出现循环及消化系统的相应症状。

如何及早识别小儿肺炎

由于肺炎的症状与普通感冒较为类似，容易被忽视，家长们可通过“一看、二听”来早期识别肺炎，及时去医院诊治。

看（1）看呼吸及咳嗽。感冒引起的咳嗽症状比较轻、痰不多，且不会引起呼吸困难。而肺炎表现比较突出的就是小儿肺炎大多有咳嗽、有痰、喘气，常伴有呼吸困难。（2）看精神状态。小儿患感冒时，精神状态尚可，而患肺炎时，往往精神状态萎靡，表现为哭闹不安或昏睡等。（3）看进食及睡眠的情况。小儿感冒时，睡眠一般正常，饮食尚可或吃东西、吃奶稍减少。但患肺炎时，小儿多睡易醒，爱哭闹而且食欲明显下降，常因憋气而哭闹不安。

听 家长的耳朵贴近小儿，听小儿的呼吸音。肺炎患儿在吸气末期会听到“咕噜”的水泡声，是小儿肺炎的重要体征。小儿感冒一般不会有肺部水泡音。

小儿被确诊为肺炎后，医生会根据不同的病原体，采取抗感染、抗病毒、吸氧、祛痰、止咳等综合治疗。

小儿肺炎的家庭精细护理

小儿肺炎具有治疗周期长、恢复慢且容易反复的特点。俗话说“三分治疗，七分护理”，在小儿肺炎的护理中，家庭护理和专业医疗团队的协同合作显得非常重要，因此，

家长们也要了解小儿肺炎精细的护理方法。

（1）环境方面。保持室内适当的温度和湿度，温度保持在 18~20 ℃，湿度控制在 60%。每天开窗通风，鼓励患儿多喝水，防止痰液黏稠不易咳出。

（2）体位方面。帮助患儿翻身、拍背及抬高头部。帮助患儿多翻身、拍背。拍背的方法为：五指并拢稍向内合掌成空心状，由下向上，由外向内地轻叩背部，以利分泌物排出。睡觉时将孩子的头部稍微抬高，有助于缓解呼吸困难。

（3）体温方面。体温在 37.5 ℃以上即为发热，发现小儿发热后，家长需立刻告诉医护人员，以便及时进行相应处理，因发热、呼吸增快而增加水分消耗，所以要注意常喂水。后续小儿要多卧床休息，家长需观察有小儿无寒战、惊厥等现象。

（4）饮食方面。给小儿吃一些清淡易消化的食物，忌油腻、辛辣、生冷的食物；适当补充维生素和蛋白质，有利于疾病的康复；婴儿哺乳时取头高位或抱起喂，呛咳重者用滴管或小勺慢慢喂，以免进食用力或呛咳加重病情。

（5）配合方面。如果小儿病情加重需要门诊或者住院治疗，要注意观察小儿的发热、咳嗽、呼吸的情况，积极配合医护人员的各种治疗和检查，如雾化，输液，吸氧，排痰等，同时做到关爱儿童，促使小儿尽早康复。

小儿肺炎的预防

接种疫苗是预防小儿肺炎的有效手段。家长应按照医生的建议，及时为孩子接种疫苗；合理喂养小儿，提高抵抗力；适当参加户外活动、锻炼身体、增强体质；在气候骤变时，及时增减衣服，既要注意保暖又要避免着凉。

保“胃”健康 “胃”爱加油

▲ 山东省平原县第一人民医院 贺同敏

生活节奏快、饮食不规律、压力大、生活习惯不佳，都会对胃造成伤害。胃虽然看起来很简单，但是它的作用非常大，不仅仅是储藏、消化和吸收食物，它还会对人体的营养和身体的健康产生重要的影响。所以，保持“胃”的健康，才能让我们拥有更高的生活质量。

易得胃病的习惯

压力大、常熬夜 工作压力大、精神紧张、经常加班熬夜，都会让人产生大量的胃酸，造成肠胃不舒服。

饮食不规律 如果不吃早饭，胃分泌的胃酸得不到任何东西来消化，就会对食管、胃肠黏膜造成损伤，长期下去很容易引起溃疡，也会引起胆汁中的胆固醇沉积，从而形成胆结石。如果你在睡觉前吃了晚饭，那么你的胃里的东西还没有完全消化，就会导致消化不良；吃得太多不但会增加胃部的负担，也会使消化器官如胰、胆的负荷增加，影响消化功能。

餐后剧烈运动 饭后匆匆忙忙地去健身或者跑步，会造成体内器官的血液供应不足，从而影响到身体的消化功能。

小病隐忍 对于腹痛、腹胀等症状，不要太在意，能忍则忍、能拖则拖，必要时服用止疼药以缓解症状。

喜欢吃辛辣冰冷的食物 有胃肠病的人吃了太多辣的食物，会对胃肠黏膜造成刺激，导致胃酸分泌增多，导致充血、水肿加重；吃太多冰凉的食物会对胃肠黏膜造成伤害，也会影响胃肠的正常蠕动。

预警症状

身体不适的感觉及疼痛阈值因个体而异。临床表现为腹痛、反酸、烧心、嗝气、恶心、呕吐、饱胀感、食欲下降等，严重者还会出现消瘦、贫血、消化道出血等，也有少数儿童有比较严重的胃黏膜病变，但并无明显主观不适。

在日常生活中要注意观察自己的身体状况，及时到医院进行检查。

预防与养护

面对胃病的威胁，预防与养护显得尤为重要。以下是一些实用的建议，帮助大家守护胃健康。

合理饮食，规律作息（1）定时定量：保持规律的饮食习惯，避免过饥过饱，三餐定时定量，有助于胃的节律性运动。（2）均衡营养：多摄入新鲜蔬果、优质蛋白质（如鱼、禽、蛋、奶、豆制品），减少高脂肪、高盐、高糖食物的摄入。（3）细嚼慢咽：充分咀嚼食物，减轻胃的负担，同时促进唾液分泌，有助于食物消化。（4）避免刺激：少食辛辣、油腻、生冷、过烫或过凉的食物，减少对胃黏膜的刺激。

戒烟限酒（1）戒烟：吸烟不仅损害肺部，还会影响胃的血液循环和黏液分泌，增加胃病风险。（2）限酒：过量饮酒可直接损伤胃黏膜，导致胃炎、胃溃疡等疾病。建议男性每日酒精摄入量不超过 25 g，女性不超过 15 g。（3）注意卫生：分餐制，使用公筷公勺，减少幽门螺杆菌感染的风险。

缓解压力（1）情绪管理：学会调节情绪，保持积极乐观的心态，避免长期的精神紧张和焦虑。（2）适量运动：运动有助于释放压力，改善心情，同时促进胃肠蠕动，增强消化功能。（3）充足睡眠：保证充足的睡眠时间，有助于身体各器官的恢复与修复，包括胃。

定期体检（1）胃镜检查：对于 40 岁以上人群，或有胃病家族史、长期胃部不适者，建议定期进行胃镜检查，以便早期发现和治疗胃病。（2）规范治疗：一旦发现胃病，应及时就医，遵医嘱规范治疗，切勿自行用药或忽视病情。

总之，保“胃”健康需要我们从日常生活的点滴做起，通过合理饮食、健康生活方式、注意卫生、定期体检以及特殊人群的特别关注等多方面的努力来共同实现。让我们为“胃”爱加油，守护好自己的健康基石！