

脑中风急救“黄金时间窗”：4.5小时

规范化治疗有效降低患者死亡风险与致残风险



一份来源于中国卒中国家数据登记库的资料显示：中美卒中医疗服务质量关键指标比较，入院后接受他汀类降血脂药物治疗、出院时房颤患者抗凝治疗等指标，中国都明显低于美国，而相差最为明显的就是患者在发病后两小时静脉溶栓的比例，美国能达到 70%，中国则

不到 10%。

上海神经内科医疗质量控制中心主任、复旦大学附属华山医院神经内科常务副主任董强教授介绍，对发病 4.5 小时内的急性缺血性卒中患者，目前国际国内指南推荐的标准治疗方式都是 rt-PA 溶栓治疗，但目前国内包括上海在内的溶栓比

例偏低，主要是由于溶栓药物使用不规范和违背治疗方案，而且患者在到达医院前的延迟问题也不容忽视。

脑卒中又称脑中风，在我国死亡、致残疾病中居第一位。脑卒中分为缺血性卒中（脑梗死）和出血性卒中，前者大约占所有脑卒中的

60%~80%。目前我国每年新发卒中病例 200 万，患病人数更是高达 700 万，幸存者中 3/4 的人有不同程度的劳动力丧失，重度残疾者占 40%以上，给社会和国家带来了沉重的负担。

降低脑卒中的死亡率和致残率是一项长期而艰巨的工程，除了医疗服务质量的提高外，还有赖于老百姓自身疾病意识的加强。

如果有出现疑似中风的征兆，包括突发一侧肢体无力、反应迟钝、一侧面部麻木或口角歪斜、失去平衡、视力模糊、吞咽困难、言语困难等，应立即拨打 120 急救电话或前往目前已有条件开展溶栓治疗和相关检查的医院进行诊治。

(孔瑶)

女性不吃早餐，易得胆结石

过量、不吃早餐等坏习惯都是胆结石的高危因素。

一日三餐不规律，不吃早餐胆汁淤积

胆结石主要分为胆囊结石和肝内胆管结石两大类，大家平常说的胆结石主要是指胆囊结石。而“不吃早餐”已经被行内医生公认是胆囊结石的诱因之一。这是因为人在早晨空腹时，胆囊内胆汁经过一夜(大约 12 小时)的贮存，其胆固醇的饱和度较高。如果不吃早餐，胆汁不参与消化食物，这样一来，胆汁中的胆固醇就会过度饱和，进而引起胆固醇沉积，逐渐形成结石。

热衷减肥，体重迅速下降“结石析出”

据调查，普通人群中 有 8~11% 的人患有胆石症。女性出现胆结石的机会是男性的 2~4 倍。据临床统计，胆固醇结石患者中，女性占 63%，男性为 37%；在胆囊结石患者中，女性占 57%，男性占 43%。

女性易患胆结的另一个常见原因可能就跟减肥有关。

为了快速减肥而实施节食，会导致胆汁中胆固醇高度浓缩。有研究表明，以节食手段减肥的人群，在 4 个月内将有 1/3 的人发生胆汁淤积，很有可能形成胆结石。

另外，减肥前体重越重，减肥速度越快，越容易引起胆结石。这其中的原因可能是由于节食减肥后，所摄取的热量显著减少，人体不得不动员贮存在身体内的脂肪，胆固醇也随之溢出，这使胆汁中的胆固醇明显增加并析出和沉淀。

喜甜食，饮食结构不合理易“结石”

女性爱吃甜食，摄取糖含量高的食物，比如各种甜品、糕点、奶油等会加速胆固醇的积累，造成胆汁内胆固醇、胆汁酸、卵磷脂三者之间比例失调。过多的胆固醇就会沉积下来。

此外，长期高脂饮食，喜欢吃

动物肝脏、肾及鱼卵蛋黄等也会让人肥胖。加上大多数女性不爱运动，这会使胆囊肌肉张力下降，胆囊排空延缓，胆汁淤积，也会导致胆结石形成。

专家表示，在饮食上，适当食用纤维素丰富的饮食，如蔬菜、水果、粗杂粮等，含纤维素较多的食物可以刺激肠蠕动，并刺激胆汁流入肠腔，防止胆汁淤积。

咖啡和橙子预防胆结石

三餐定时，每天保证一定量的水，多摄入蔬菜、水果、谷类等高纤维低脂食物是预防胆结石的关键。还有研究认为，含有咖啡因的咖啡，能刺激胆囊收缩，并减少胆汁内容易形成结石的胆固醇。每天喝 2~3 杯咖啡的，得胆结石的几率低于 40%。

另外，橙子中的维生素 C 含量很高，维生素 C 可以使胆汁中的胆固醇的浓度下降，从而使患胆结石的机会相应减少。

(张华)



腰椎病人睡觉宜选硬板床

“睡得好不好，床垫很重要”。为了顺应公众对舒适生活的追求，市场上推出的床垫名目繁多，从天然素床垫、水床、记忆棉床垫到乳胶床垫，无不渗透着高科技概念。怎样的床垫真正有利于睡眠与健康呢？曾有病人为了缓解腰椎病，花费 2 万元购买了记忆棉床垫，结果腰椎部位疼痛不止，不但未见丝毫改善，还历经病休、手术，几近精神崩溃，后来重新更换成硬板床再配合治疗一段时间后，方才正常上班。

“高科技”床垫柔软、富于弹性，能适应人的脊柱形态，对整个身体都有所依托，颈肩腰背部不再承受力量，感觉很舒服，但是，并不适用于所有的人，对于腰椎病患者而言，选择硬板床，并垫以透气柔软的垫子比较合理，比较有利于脊柱健康，这是根据医学权威文献报道以及临床一线诊疗体会总结

而成。

人的脊柱本身有一个内应力，脊柱旁的肌肉有一定的紧张度，藉以帮助维持脊柱正常的生理弧度。当平卧时，颈椎、腰椎与床垫之间有一个空隙，这是脊柱稳定的标志，是预防颈肩腰腿痛的基础条件。只有睡硬板床，才能配合脊柱维持内应力，尽量不丧失或少丧失脊柱的生理弧度，保留颈椎、腰椎与床垫之间的空隙。如果睡柔软的且有弹性的床垫，颈腰椎凹下去的部位被凸出的床垫支持依托，这里的肌肉松弛了，脊柱的内应力就会降低或丧失，久而久之，不利于脊柱生理弧度的维护，脊柱渐渐失去稳定，构成颈肩腰背酸痛的基础病因。适度紧张的肌肉对脊柱骨骼有刺激作用，有利于成骨细胞的活跃，抑制破骨细胞的活性，对预防骨质疏松症有一定的好处。

另外，当你平卧在硬板床上时，常常会听到或感觉到脊柱小关节得到整复的“咯咯”声，此时你会感到颈胸腰背部很舒服，肌肉很放松。人到了中老年，脊柱小关节常常会发生老年性的错位，那是颈胸腰背部酸痛的一个

原因。人睡在硬板床上，会得到体重的反作用力，正是这股力量，对脊柱的小关节错位进行自动的整复，而这种整复作用在软床上是得不到的，因为人的重力被柔软的床垫分散了。

(闵熙敬)



花生能降醇 抗癌防衰老

又是花生上市时，花生自古以来就有“长生果”的美誉，民谚道：常吃花生能养生。

中国预防医学院检验结果表明：花生中的锌元素含量普遍高于其他油料作物。锌能促进儿童大脑发育，激活中老年人脑细胞，对延缓人体衰老有特殊的作用。

美国营养专家发现花生和花生油中含有一种生物活性很强的天然多酚类物质——白藜芦醇。它是肿瘤疾病的天然化学预防剂，同时还能降低血小板聚集，预防和治疗动脉粥样硬化、心脑血管疾病。

(余燕红)

常吃洋葱好处多多

洋葱容易储存，可以用炸、炒、煮、煲汤等多种加工方法，所以是许多家庭一年四季常吃的蔬菜。研究表明，如果常吃洋葱，会对你的健康至少有如下几方面的好处：

■ 增进食欲 在洋葱辛辣味的刺激下，能促使消化腺分泌，增进食欲，帮助消化，对食欲不振、消化不良的患者有一定的治疗作用。

■ 预防心血管疾病 洋葱含前列腺素 A，而前列腺素 A 能对抗人体内儿茶酚胺等具有升压作用物质的功效，又能促进钠盐的排泄，扩张血管，从而产生降低血压、增加冠状动脉血流量、预防血栓形成的作用。研究发现，每天生吃半个洋葱或喝其汁（如果煮熟效果就差），可增加心脏病病人 30% 的好胆固醇（高密度脂蛋白胆固醇），它能降低体内坏胆固醇含量，所以经常食用洋葱对高血压、高血脂和心脑血管病人都有保健作用。

■ 降血糖 洋葱含有类似口服降糖药甲磺丁胺的成分，具有刺激胰岛素合成功效，不论是生食还是熟食，对辅助降血糖有相仿的效果。

■ 防治感冒 洋葱含有具辛辣味的硫化丙烯、大蒜素等，它们具有发散风寒及杀灭致病微生物的作用。所以当你有感冒的时候，若喝些用洋葱煮的热汤就能帮助发汗退烧。感冒引起的鼻塞只要用一小片洋葱塞进鼻孔就能使鼻子很快通畅。如果要预防感冒就需嚼生洋葱。

■ 延缓衰老 洋葱富含微量元素硒，它具有很强的抗氧化功效，能消除体内的自由基，增强细胞的活力和代谢能力，因此具有抗衰老的功效。

■ 防治骨质疏松 常吃洋葱能提高骨密度，有助于防治骨质疏松症。有的研究还认为，吃洋葱比用于治疗骨质疏松症的降钙素效果还要好，它能调节钙代谢、抑制溶骨作用、增加钙吸收。但需每天吃上 200~300 克洋葱才能奏效，吃得太少作用就不明显。

■ 防癌 洋葱中含的栎皮黄素，是一种天然抗癌物质，能调节机体的免疫功能，控制癌细胞的生长，从而具有防癌、抗癌作用。在山东省一个胃癌发病较高的地方调查发现，洋葱吃得越多的人得胃癌的几率越低。

■ 防治哮喘 洋葱至少含有三种可以抑制组织胺活动的天然化学物质，而组织胺是一种会引起哮喘过敏症状的化学物质，所以洋葱能防治哮喘。

(新民)