

33岁中风风险瘫痪,这个疾病正在年轻化

90%的卒中归因于可控危险因素

小李今年33岁,身高1.83米,是个标准的帅小伙,他怎么也想不到有一天自己会和卒中扯上关系。

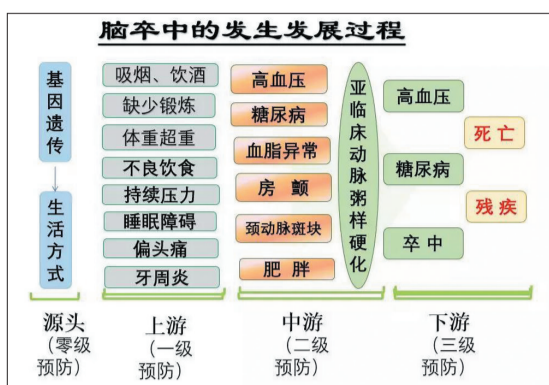
今年6月,小李在家突发左手麻木,言语不清,被家人紧急送往浙大一院急诊室,医生诊断为缺血性脑卒中,这让全家人都吃了一惊,小李才这么年轻,怎么会中风呢?

医生经过与小李沟通,这才发现原来小李平时由于工作需要,经常夜晚在外巡逻,每天工作完之后总要和同事朋友一起聚一聚,吃个烤串,喝个小酒,回去还总爱熬夜打游戏,不仅如此,小李的烟瘾也大得很,每天至少20支以上,常年累月下来,他虽然年纪轻轻却已经是一个有着七八年高血糖史的糖友了。

不良的生活习惯使小李的心脑血管不堪重负,经检查,小李的颈动脉CT影像造影显示供应颅内脑组织血液的4根动脉竟然有2根发生了重度狭窄,这在年轻人当中是极为少见的,需要进行颈动脉支架植入。

这让小李感到震惊,他深刻意识到了自己平时生活方式不健康所带来的危害,经过医生劝告,现在不再熬夜打游戏了,一日三餐有规律了,走廊上再也看不到他偷偷抽烟的影子了。

卒中,俗称“中风”,老百姓也俗称“半身不遂”,



是一种突发的脑血管循环障碍性疾病。可分为缺血性脑卒中(也称为脑梗死)和出血性脑卒中(即脑溢血)两大类。脑卒中患者中60%~70%为缺血性脑卒中,30%~40%为出血性脑卒中。

据统计,全世界每6个人中,就有1人一生中可能遭遇脑卒中;每6秒钟,就有1人死于卒中;每6秒钟,就有1人因卒中而永久致残。近十年,卒中一直高居

我国居民死因首位,且患病人数越来越庞大。在我国,脑卒中患者有1300万,每年死亡人数150万,带给患者的年经济负担达400多亿元。

不仅如此,卒中还有更为庞大的后备军。据流行病学统计结果推断,目前我国拥有高血压患者2.92亿、血脂异常患者2.5亿、糖尿病患者1.139亿、吸烟人群3.5亿、房颤患者770万、TIA患者2390万……

据研究结果显示,90%的卒中归因于可控危险因素,因此,积极控制危险因素,可使卒中风险大大降低,将卒中扼杀在摇篮中。

高血压、糖尿病、血脂硬化、房颤都是脑卒中的危险因素,除此以外,吸烟、缺乏适当运动、超重和肥胖、饮食不健康这些不良的生活习惯日积月累都有导致卒中的风险。

随着卒中越来越年轻化趋势,预防要从源头做起,注意食物摄入的多样性,坚持日常运动(每周至少五天,累计150分钟以上),多吃蔬果、奶类、大豆,少盐少油,控糖限酒,这些都是预防脑卒中的重要措施,坚持三周就能初步形成习惯,我们每个人都应当守护自己的大脑健康。

陆逸

预防卒中 心脑血管病应同防同治

“一旦发生中风之后,人们关心的是有什么特效药。其实卒中最好的特效药就是找到引起中风的原因,其中20%~30%是由心脏原因(房颤)造成的,找到原因,就能规范地诊疗、针对性地处理。”10月29日,在由强生医疗主办的“关注房颤,预防卒中”房颤患者教育活动中,首都医科大学宣武医院副院长、神经内科主任医师吉训明说。

卒中又称中风,是一组以脑组织缺血及出血性损伤为主要临床表现的急性脑血管病,具有高发病率、高死亡率、高致残率、高复发率、高经济负担等特点。作为房颤疾病最严重的并发症,房颤患者卒中发生率具有逐年增加的特点。据现有数据,目前我国房颤患者人数已超过1000万,新发患者人数不断增加,10%~20%的房颤患者在未来会发生严重的致残性卒中。

“未来三四十年来,房颤在国家发病率与患病率呈现快速上升的趋势,而房颤患病率随着年龄增长呈上升趋势,越高龄房颤的患病率越高。”首都医科大学宣武医院心脏内科主任尹春琳说,在房颤患病人群中,主要存在得了房颤,没有到医院及时诊疗等问题,房颤造成卒中的风险高,与非房颤卒中相比,致残率、死亡率、复发率都明显高于非房颤人群,应早期筛查、早期识别、早期预防。

“脑血管病是从心血管病发展过来的,最早卒中是由心血管医生在看,因为影响的是脑功能,后来逐渐分化出来,现在主要是由神经科医生在看。卒中影响因子多,对卒中的管理强调多学科管理,强调心脑血管病同防同治,从预防到救治到规范治疗,要长期预防,防治卒中的复发。如果想把卒中治好,必须心脑血管联合在一起治疗。”首都医科大学宣武医院神经内科主任宋海庆说。

马爱平



战胜卒中 再立人生

绍兴市中心医院日前开展“战胜卒中 再立人生”为主题的大型义诊活动,旨在进一步提高公众预防卒中的意识,促进养成健康生活方式,帮助了解卒中症状及预防、急救、康复等科学知识。

活动现场,中心医院神经内科专家团队为前来问诊的市民讲授脑卒中的早期识别和防治知识,详细解说病例、查看影像报告,耐心细致地为他们诊

断病情和指导用药。专家指出,卒中是一个可防可治的疾病,平时要提高卒中的预防意识,良好的生活习惯、平稳的情绪、健康的饮食、合理的运动都有利于预防脑卒中的产生。一旦身体出现单侧身体无力、眼睛歪斜、口齿不清、头晕呕吐、视线模糊等疑似卒中症状时,要尽快送医、及早治疗。

单明铭

味精加热后真的有毒吗?

前段时间,微信朋友圈热传的文章《这五样菜千万不能放味精,除非你想毒死谁!》称“温度只要超过100℃,味精就会发生变性,不但会失去鲜味,还会形成有毒的焦谷氨酸钠,危害人体健康。”

因受到网络上“味精有害健康”传言的影响,一些消费者对使用味精有顾虑,主要集中在两点:一是认为味精在高温烹调时会生成有毒物质,对健康有害;还有一种说法是认为食用味精会引起头晕、恶心、胸闷、四肢麻木为特征的“中国餐馆综合征”。

味精加热后真的有毒吗?科信食品与营养信息交流中心副主任钟凯表示,味精的主要成分是谷氨酸钠,它在超过120℃时,容易转变成焦谷氨酸钠,但焦谷氨酸钠对人体无害,只是没有鲜味而已。味精加热到270℃时才会分解破坏,在一般食品的烹调温度条件下,味精的性能是稳定的,不用担心变质有毒的问题。

味精这种调味品本身是否安全呢?据专家介绍,国际上的权威机构围绕味精的安全性作了大量评估研究,目前都没有发现味精能产生某些危害。只有个别别动物实验发现:在“大剂量”摄入下,对于某种非常敏感的老鼠可能会产生神经毒性。不过要达到这种效果,所需要的剂量远远高于人类食物中可能食用的量,正常饮食根本达不到那个量。

联合国粮农组织和世界卫生组织食品添加剂专家联合会确定味精是一种可靠的安全添加剂,除一周岁以下婴儿外,其他年龄组儿童都可食用。美国食品和药品监督管理局(FDA)在动物试验的基础上得出了“现在的使用量、使用方式下,长期食用味精对人体无害”的结论。

我国也完成了味精的长期毒理实验,实验得出与国际上一致的结论,即食用味精是安全的。

安全以正确使用为前提。钟凯建议,不要长时间、习惯性过量食用味精。因为味精中含有大量的

钠,高钠饮食容易带来肥胖,还可能增加糖尿病、高血压和冠心病等患病风险。过量的谷氨酸钠也会影响婴儿的生长发育,所以一岁以下婴儿不要食用味精,母亲用母乳喂养孩子时,也应少吃或不吃味精。

在做饭时,味精使用应掌握好用量,如投放量过多,会使菜产生苦涩的怪味。要想味精达到最好的效果,应该在起锅后,待温度降至90℃左右放入,使菜肴完全吸收。

如何识别好的味精呢?专家建议,消费者在购买味精时,除了认准包装上的QS认证,还可以从包装上的“纯度”指标看味精的等级,一般来说,纯度越高则质量越好。好的味精晶莹通透,颗粒均匀;而差的味精颗粒参差,互相粘连,颜色发暗,放进嘴里尝尝,如果是苦涩的,就可能是混进了硫酸铵的假味精。另外,市面上售卖的粉体味精中含有食盐,易吸湿结块,贮存时要密封防潮,放在干燥通风处。

张双双

脑卒中治疗新技术 不安支架

10月29日是第13个世界卒中日。卒中已成为世界人口的第二大死因,仅次于缺血性心脏病。

卒中即中风,主要原因是斑块堆积在颈动脉造成闭塞,一旦斑块脱落就会导致中风。因此,斑块成为颈动脉内的定时炸弹,一旦引爆,轻则瘫痪失语,重则致命。

如何才能精准拆除定时炸弹?浙江大学附属邵逸夫医院血管科副主任医师朱越锋自2010年从德国学成归来后,在浙江省率先开展局麻下颈动脉外翻式剥脱手术(CEA),这种手术直接将脂肪沉积物形成的斑块从颈动脉中剥脱,从而消除隐患。每年100例左右的手术量使他成为国内完成此类手术最多的医生之一。

“CEA不仅花费少,而且远期效果比放支架好得多。”据悉,目前美国、德国等欧美国家已普遍施行CEA,美国每年有10万到20万患者施行这一手术。我国更趋向于安装支架。根据国家脑防委统计,我国2016年施行颈动脉内膜切除术的患者3256例,2017年为3768例,大部分患者仍然采用植入支架的方法。

“一是医生怕担风险。在目前紧张的医患关系下,医生不敢冒险,放支架比切除术容易得多;另一个原因是利益驱动。支架需要6万~8万元手术费,CEA比放支架便宜得多,一般在3万~4万元。”朱越锋说。

面对这一现实,朱越锋呼吁:我国应积极开展颈动脉狭窄知识的科普宣传,让老百姓知道早期筛查及早预防,以避免卒中的发生;患者应高度重视颈动脉斑块这一疾病,及时拆除定时炸弹;要抓紧培训更多能进行手术的医生,同时让医生进一步明确,国内外的指南均推荐颈动脉内膜剥脱手术作为经典的首选方案;鉴于该手术风险高,请社会和患者给予医生更多的理解和宽容,使更多患者接受这个手术,使更多医生能参与该手术。

李文芳 云深 王家铃 盛羽

大江东 智慧大江东,魅力生态城

作为国家高新区和杭州国家自主创新示范区核心区的大江东,围绕汽车及零部件、新能源新材料、轨道交通、机器人及自动化、临空产业、生命健康、航空航天7大产业园建设,正在成为浙江先进标准制制的引领辐射区、经济转型升级的主战场、先进智能制造的新高地。

欢迎您来大江东投资、创业、生活!

联系方式:杭州大江东产业集聚区科技局 0571-82987316, 82987403

义蓬科创园

地理优势:位于大江东青六路与义府大街交叉口,毗邻杭州萧山国际机场,坐拥产业、交通、配套等多项得天独厚的优势。从科创园出发经德胜路到杭州主城区仅30分钟,规划中7号、8号地铁穿境而过,与上海、南京、宁波等城市形成1小时生活圈,是创新创业之地的不二之选。

产业定位:以生产性服务业和生活性服务业为主攻,重点发展新技术、新材料等高端研发、跨境电商、电子商务等产业及资源经济。

优惠政策:入驻该园区的企业可以享受租金减免返还,装修补贴,人才政策以及公司注册代办等多种优惠政策。

联系方式:何乐意 13706501901

创新中国产业园·东新分园

园区概况

创新中国产业园东新分园暨智谷创新广场地处下城区善贤路4号,已规划地铁五号线,BRT快速公交换乘中心,交通便利。总面积27368平方米,共地上四层,地下一层。

园区定位

以建设创新型科技园区、大学生创业基地为重点。为产业化企业、大学生创业、初创期的小微科技企业的孵化培育、服务式小型办公室等提供多种办公创业空间。

园区配套

公共服务大厅(含总台服务、洽谈区、小型会议室、大型多功能会议室、休闲吧、咖啡吧等)、内部食堂、健身活动中心、桌球娱乐室、顶楼足球场等。提供企业注册代办(大创免费代办)及财务委托管理,免费参加区组织的创业实训及一对一团队辅导等多种服务。旨在打造服务式创新广场,企业家的创业俱乐部。

招商热线

钟先生 18105711266 0571-56920112

联系方式:杭州市下城区科学技术局 0571-85820615

创新中国产业园·集品科创分园

创新中国产业园·集品科创分园坐拥杭州中央商务区,位于商业发达的和平会展中心东300米,交通便利,距地铁口仅150米。这里是创新创业的集聚地,这里是人才荟萃区,这里是杭州政策高地! 欢迎合作,欢迎加盟,多谢关注,推介有奖。

联系人:沈先生 电话 13958026342