



巴州疾控中心（卫生监督所）

预防疾病 保障健康 服务人民



联办



春节期间如何预防脑卒中的发生？

脑卒中，俗称“中风”，是一组急性脑血管病，包括缺血性脑血管病（脑梗塞、短暂性脑缺血发作）和出血性脑血管病（脑出血、蛛网膜下腔出血），可导致肢体瘫痪、言语障碍、吞咽困难、认知障碍、意识障碍等，具有高发病率、高致残率和高死亡率的特点，严重威胁人们的健康。我国卒中患者中缺血性卒中占72%，脑出血占22%，蛛网膜下腔出血占6%，城市居民卒中死亡率已上升至第二位。

春节期间，大家走亲访友、喝酒打牌、旅游休闲，生活规律被打乱，会出现饮食、睡眠、情绪、运动等一系列问题，再加上今年春节时间长、气候忽冷忽热，脑卒中的风险相对增加。为了让大家度过一个健康平安的春节，专家提醒注意以下十点脑卒中预防措施：

1. 避免暴饮暴食：春节期间美食众多，要控制食量，每餐八分饱为宜。暴饮暴食会使胃肠负担加重，血液大量聚集在胃肠道，导致心脑血管等重要器官供血相对不足，增加脑卒中风险。

2. 适量饮酒：酒精会影响血管舒缩功能，升高血压，所以饮酒要适量，若平时不饮酒，不要刻意饮酒。亲朋好友聚会要文明饮酒，不劝酒、不斗酒，更不要酗酒。

3. 控制油腻食品：油炸食品、动物内脏、奶油糕点等含



警惕症状

新华社发(王鹏作)

有大量脂肪和胆固醇，会升高血脂，加速动脉粥样硬化，增加卒中发生几率，须控制摄入量，建议选择清蒸、煮炖等健康烹饪方式。

4. 保持充足睡眠：熬夜娱乐打乱生物钟，会导致内分泌失调及血压波动，增加卒中风险。每天应保证7~8小时睡眠，晚上尽量在11点前入睡。

5. 适当运动：不要长时间

久坐看电视、打麻将，可选择散步、慢跑、太极拳、瑜伽等适合自己的运动方式，促进血液循环，增强血管弹性，降低卒中风险。避免清晨寒冷时段运动，此时血压较高，易诱发脑卒中。最好上午10点后运动，运动强度以微微出汗、稍感疲劳为宜。

6. 保持情绪稳定：过度兴奋、激动、愤怒等，都可能导致

血压急剧上升，引发脑卒中。要保持平和心态，避免情绪大起大落。打麻将、打牌等娱乐活动时，不要因输赢而情绪激动。若与家人有意见分歧，应心平气和沟通，避免争吵。

7. 避免劳累、久坐：走亲访友、长途旅行要合理安排行程，避免过度劳累，感到疲劳及时休息。旅行中乘车久坐不动，有的老人尽量减少去厕

所的次数，尤其是高血压患者，劳累、憋尿，再加上忘记吃药等，身体处于应激状态，血压突然升高，易引发脑卒中。

8. 注意防寒保暖：冬季寒冷容易导致血管收缩，血压升高，增加脑卒中的风险。出门时要穿好保暖衣物，戴好帽子、围巾和手套，避免在寒冷的环境中长时间停留。

9. 按时服药：患有高血压、糖尿病、高血脂等慢性病的患者，春节期间不能自行停药或减药，应按时服药，控制好血压、血糖、血脂水平。

10. 定期检测：备有血压计、血糖仪的患者，要定期监测血压、血糖。如发现血压、血糖波动较大，及时就医调整治疗方案。

那么，如何及时发现脑卒中？如果身边的人出现以下症状，要高度警惕脑卒中的发生：突然出现一侧头面部、手脚麻木；突然走路不稳，感觉眩晕；突然视物模糊；突然说话不清楚、流口水、口角歪斜；突然剧烈头痛；突然出现一侧肢体无力等。

关于快速识别脑卒中，有个简单的中风“120”口诀：

1. 看一张脸，有没有两侧的不对称，口角歪斜。

2. 看两只胳膊，平行举起有没有单侧无力下垂的状况。

0. 聆听语言，有没有口齿不清、言语表达困难。（据新华网）

研究发现肺炎易感基因区域

芬兰奥卢大学日前发布新闻公报说，该校等机构研究人员发现了与肺炎风险相关的多个基因区域，进一步显示吸烟和肥胖等已知风险因素与肺炎发病之间可能存在因果关系。

据公报介绍，肺炎可由

细菌、病毒或真菌引起，老年人、慢性呼吸系统疾病患者、免疫功能低下者以及大量饮酒者、吸烟者的风险更高。

奥卢大学与爱沙尼亚塔尔图大学的研究人员分析了芬兰与爱沙尼亚两国超过60万人的基因与长期健康信

息，识别出12个与肺炎风险相关的基因区域，其中8个为首次发现。部分基因区域与人体炎症反应调控有关。

研究还发现，不同人群的遗传风险特征并不完全相同。例如，在肺炎反复发作患者以及老年患者中，与

尼古丁依赖相关的基因影响更为突出。基于此，研究人员利用遗传信息来评估潜在因果关系。结果显示，吸烟和肥胖可能增加肺炎风险。这表明，生活方式因素对肺炎风险的影响同样不应被忽视。

研究人员表示，对遗传风险因素的认识有助于更好地理解肺炎易感因素及疾病进程，有望为优化肺炎防治策略提供参考。

相关研究成果发表在英国《E生物医学》杂志上。

（据新华社）

国家卫生健康委提醒：

警惕“轻医美”乱象 切勿轻信“速成班”

日前，在国家卫生健康委举行的“时令节气与健康”发布会上，就当前医疗美容行业，特别是“轻医美”领域存在的风险发出郑重提醒。

近年来我国医美行业发展迅速，以激光、药物注射等非手术类项目为主的“轻医美”，因创伤小、恢复快等特点吸引了大量求美者。然而，一些不良商家借机炒作“容貌焦

虑”，隐瞒医疗风险，甚至在不具备相应资质和条件的情况下，非法开展所谓“轻医美速成班”等活动。这些培训中，学员间互相注射美容针等违规操作导致的致伤、致残事件时有发生，给求美者带来严重健康损害。任何不具备医师资质的人员开展医美活动，都将对公众健康构成极大风险。

针对上述乱象，国家卫生

健康委明确作出三点提示：

一、认清“轻医美”医疗本质。“轻医美”通常指通过注射、光电、生物技术等方式进行的非手术类医疗美容项目，其本质属于医疗行为。相关操作必须在取得《医疗机构执业许可证》并核准登记“医疗美容科”的机构内，由具备资质的专业医务人员实施。

二、辨别机构资质，远离非

法场所。生活美容机构、美发店、美甲店等场所严禁开展任何形式的“轻医美”项目。公众切勿因贪图便宜或心存侥幸，在这些非医疗场所接受医美服务，将自身健康与安全置于险境。

三、警惕“速成班”骗局，主动监督举报。各类“轻医美速成班”将严肃的医疗行为“生活化”“简单化”，往往通过模糊资质要求、简化技术培训

等手段蒙蔽消费者，背后通常隐藏着非法行医、冒名培训、非法销售使用药械、颁发虚假培训证书等多种违法行为。公众切勿轻信“三天学会打针”“零基础包教包会”等夸大、虚假的营销话术。如发现非法医疗美容活动线索，应及时向当地卫生健康行政部门举报，或拨打12345政务服务便民热线反映。（据新华网）