

國人中風誘因有了排名

中風，已成為國人生命不可承受之重。近期，由國家神經系統疾病醫療質量控制中心、國家神經系統疾病臨床醫學研究中心、中國卒中學會等機構聯合發表的《中國卒中報告2019(英文版)》(以下簡稱《報告》)指出，卒中(俗稱中風)是我國居民的主要死亡原因之一。2018年數據顯示，我國平均每5名死亡者中至少1人源于中風;因中風死亡的居民人數157萬，約占當年全球中風總死亡人數的1/3。據全球疾病負擔研究估計，我國是全球中風終生風險最高的國家，中風也是造成我國早亡和疾病負擔的首要原因。

《報告》作者之一、首都醫科大學附屬北京天壇醫院神經病學中心血管神經病學科副主任李子孝告訴《生命時報》記者，可引發中風的危險因素很多，單就我國來說，排名前五的因素分別為高血壓、吸煙、血脂異常、糖尿病和房顫。預防中風，關鍵是管理好上述重點危險因素。

高血壓：超八成復發的誘因

在影響中風首次發作和復發的因素中，高血壓都高居榜首，超過八成的中風復發與高血壓有關。然而，目前我國高血壓患病率却居高不下，控制率也偏低。一方面，近幾十年來15歲以上居民高血壓患病率一直呈上升趨勢，《中國心血管病報告(2018)》顯示，中國成人高血壓患病率為27.9%;另一方面，18歲以上成人高血壓知曉率為51.6%，治療率45.8%，但控制率祇有16.8%，農村地區僅為13.1%。

高血壓患病率的居高不下，與人口老齡化及檢出率上升有關。比如，最新的調查數據顯示，18~44歲人群高血壓患病率為10.6%，45~59歲為35.7%，60歲以上則上升到58.9%;同時，高血壓知曉率在13年間提高了16.3%，農村地區增幅更加明顯，這直接影響了檢出率的大幅變化。但除此之外，現代生活帶來的諸多不良習慣也是高血壓患病增加的重要影響因素。沉迷手機、經常熬夜、飲食不均、運動不足，再加上快節奏生活帶來的巨大壓力，以致年輕人高血壓患病風險大增。

李子孝說，高血壓與中風之間的影響具有雙向性：祇要穩住血壓，即使已是高血壓患者，中風風險也能降下來;而沒有高血壓的人，一旦得了腦血管病，高血壓患病率就會大幅上升。無論何人、無論何時都應遠離風險因素，嚴格管理血壓。

吸煙：年輕人中風的主因

吸煙會加快血管動脈粥樣硬化的速度，促使斑塊形成，且吸煙年齡越早，對心腦血管的危害越大。據最新的國家流行病學統計，我國年齡超過15歲人群中吸煙比例是26.6%，也就是大約3.1億煙民。受此影響，在工作場所暴露于烟草烟霧環境中(包括二手烟)的還有近2.2億人，在家中暴露的有5.15億人。

李子孝說，在沒有高血壓、糖尿病等其他危險因素的情況下，長期吸煙會成為中風發作的最重要原因。很多年輕人中風的主要原因就是長期



吸煙，一些中風的年輕患者烟齡甚至長達十幾或二十年。

戒煙需要個人的堅持，也需要全社會更好地推廣、落實禁煙措施。祇要個人戒煙達到一定時間，中風等多種慢性病的患病風險都會有所下降。

血脂異常：農村地區最突出

血脂異常是血管動脈粥樣硬化發生發展過程中非常重要的啓動因素。無論是低密度脂蛋白膽固醇(LDL)過高、高密度脂蛋白膽固醇(HDL)過低，或甘油三酯水平過高都會加速斑塊形成，斑塊脫落後堵塞腦血管，即可引發中風。

《中國居民營養與健康狀況監測》最新數據顯示，10年間，國人血脂異常患病率大幅上升，總體上男性高于女性。這主要與近30年來國人飲食結構的變化有關，即精白米面和肉類吃得過多，而粗糧吃得太少，且油、鹽、糖攝入超標，尤其是廣大農村地區體現明顯。

“除飲食結構的變化外，烟酒也是導致血脂異常患者增多的潛在誘因，尤其是長期酗酒對血脂的影響更大。”李子孝認為，控制血脂的核心還是從攝入和消耗兩方面着手，調整飲食結構，同時加強鍛煉，以消耗攝入過多的能量。

糖尿病：糖尿病前期被忽視

糖尿病發展分為三個階段，分別為高危、糖尿病前期和糖尿病。其中，糖尿病前期指沒有診斷為糖尿病，但關鍵指標糖化血紅蛋白值達到5.7%~6.4%，空腹血糖水平100~125毫克/分升或餐後2小時血糖水平達140~199毫克/分升。糖尿病前期都是中風的危險因素，因為處在糖尿病前期的患者，血管大多已出現明顯損傷，可引起中風復發。

目前，我國成年人的糖尿病標準化患病率(除年齡影響因素之後的發病率)為10.9%，但糖尿病前期的檢出率已高達35.7%，這些都是中風的高危“後備軍”。

李子孝說，糖尿病的總體知曉率、治療率和控制率都相對不錯，但離理想的控制水平還有差



距，尤其是糖尿病前期遭到忽視，糖尿病和糖尿病前期已成為沉默的殺手。除調整生活方式外，糖尿病患者應在醫生指導下堅持規律服藥，建議血糖異常的人群最好少喝或不喝酒，因為身體的糖代謝需要肝臟參與，而酒精的攝入會影響肝臟代謝，加重糖尿病并發癥。此外，長時間精神焦慮也會導致血糖升高，控制情緒、疏導壓力有助於控血糖。

房顫：抗凝藥使用率偏低

心房顫動(房顫)會導致心臟血管內的血栓脫落，堵塞腦血管後引發中風。由于房顫發病率與年齡密切相關，80歲以上人群發病率超過20%，因此隨着社會老齡化的進展，房顫正在成為一個越來越重要的腦血管疾病危險因素。無論是中風的一級或二級預防，房顫的管理都是至關重要的一個環節。更麻煩的是，當中風合并房顫時，治療難度和用藥管理難度會明顯增大。

使用抗凝藥是控制房顫的主要措施之一，但目前我國房顫病人的抗凝藥使用率偏低，在腦血管病患者中表現尤其突出。經過十餘年的努力，抗凝藥使用率已提高了1倍，但仍然祇有40%。普及抗凝藥的使用，加強房顫的治療和管理，將成為未來心臟病患者預防中風的重點。

李子孝說，過去30年間，我國中風死亡率仍呈增長趨勢，雖然去除人口老化影響後，標準化死亡率下降，但絕對死亡人數每年仍在增加。此外，過高的發病率也留下了大量帶病生存的中風患者，目前已高達1300萬，可謂挑戰巨大。這要求每一個人從我做起，改變生活習慣，管住嘴邁開腿;也需要政府和社會共同發力，包括加強農村地區防治水平、強化高血壓管理和禁煙控煙力度，以及進一步提高中風治療技術，縮小與發達國家的差距。



經常運動 成績好

日本築波大學和神戶大學一項研究發現，體育活動與更好的認知能力有關，認知能力反過來又與學業表現有關。

研究認為，體育活動對執行功能不佳的孩子幫助最大。執行功能指的是三種認知技能：第一種是抑制衝動和反射類行為或習慣的能力。為評估這種能力，研究人員要求孩子們說出電腦屏幕上顯示的單詞(“紅”和“藍”)的字體顏色。當單詞和字體顏色匹配(“紅”以紅色字體顯示)時，任務相對容易，但當兩者不匹配(“紅”以藍色字體顯示)時，通常需要抑制反射反應。第二項技能是將信息保存在工作記憶中并對其進行處理的能力。研究人員通過測試孩子們對長度不同的字母串的記憶情況來評估這項能力。第三項認知技能是思維靈活度。研究人員讓孩子們把彩色方塊和圓圈按照形狀分類，再按照顏色分類，再按照形狀分類……以此測試他們的思維靈活度。

研究人員分析了以前試驗中的數據，兒童在進行幾個月的日常體育運動(如有氧活動、球類運動和捉迷藏)幹預之前和之後，對他們的執行功能進行評估。結果發現，對本身認知能力較差的兒童而言，定期鍛煉能提升認知能力;對幹預前已經有較好認知表現的兒童而言，多花時間定期體育活動對其認知也有促進作用。

研究呼籲，每天進行適量的體育活動對學齡兒童至關重要，教育機構可根據研究結果適當調整課程體系，最大限度發揮體育活動對成績的促進作用。

心喜拍手 肝喜伸腰 脾喜揉肚 肺喜叩背 腎喜踮腳

五臟最喜歡的養生動作



俗話說：“五臟調和，疾病不來找。”五臟功能衰弱與多種疾病密切相關，養護好臟腑，方可“正氣存內，邪不可幹”。中華中醫藥學會推拿分會副主任委員、湖北省中醫院推拿科/康復醫學科主任趙焱表示，根據五臟的經絡和穴位不同，每個臟腑的養生動作各有差異。

心最喜歡拍打手臂內側。心與手少陰心經和手厥陰心包經兩個經絡相連，且都位于上肢內側。拍打手臂內側，刺激經絡，相當于給心臟一個良性刺激，有助于增加心臟供血功能。拍打從胸口位置開始，拍至手指即可。每天一次，每次不超過5分鐘為宜，力度以拍打時感到舒適為宜。心怕寒，除了拍打手臂內側，還可把手掌搓熱後捂在心臟的位置上輕柔按摩，可起到驅寒作用，該動作每天可做2~3次，每次捂1分鐘左右。

肝最喜歡伸懶腰。肝主情志，以暢達為主。長時間工作或保持一個動作，容易導致肝氣鬱結。伸個懶腰，人會感到心情舒暢，也能舒展身體，放鬆身心，達到調節情志、寬胸理氣的作用。中醫認為肝經從兩肋經過，所以推揉兩肋也有助于肝經的氣血運行，能刺激兩肋處的期門穴和章門穴，具有健脾理氣、舒肝解鬱、調和肝膽

脾胃等功效。可雙手沿着脅肋(肋骨)向下“搓摩”，每天一次，時間控制在5分鐘內。

脾最喜歡揉肚子。腹部居于人體中間，腎經、胃經、脾經、肝經均在腹部有循行，肝膽脾胃大小腸等臟腑也都位于腹部。腹部就好比交通樞紐，暢通不擁堵，才能保證人體經絡四通八達。揉腹部可以摩擦刺激膻穴等穴位、增強所屬經絡功能，調節臟腑功能。脾為後天之本，中醫一直提倡“腹宜常揉”的保健法，餐後半小時，一手掌心或掌根貼腹部，另一手按手背，順時針方向旋轉揉動，每次約10~15分鐘。長期堅持，可增加腸胃蠕動、增強脾胃功能。

肺最喜歡叩擊背部。背部肩胛骨區域是肺臟的投影面，有肺腧穴、大椎穴等很多穴位。叩擊背部區域，能很好地刺激經絡穴位，起到按摩肺臟的效果，有助排痰，使氣道更通暢。可用雙手向後扣打，也可用柔軟的輔助器械拍打背部。一般從下往上，從肺底部到肺肩部，從外側往內側順序拍打。頻率每天一次，每次控制在5~20分鐘(不產生疲勞感)，力度以舒適無疼痛感為佳。此外，也可用熱毛巾驅寒。洗澡時用35℃~38℃的溫水，先從背部開始，從上往下，再到前胸部肋骨區域，熱敷5分鐘左右，可以振奮陽氣、驅寒。

腎最喜歡踮腳。腳與人體的腎經關係密切，踮起腳尖可刺激足少陰腎經(起于足小趾下，斜行于足心涌泉穴，沿足跟部上行)、疏通足三陰經，使體內的氣向上運行，從而溫補腎臟、激發中氣。俗話說，人老腳先衰。踮腳還可以增強足根部的活力，預防衰老。每天可以早晚各一次，踮腳頻率控制在2~3秒一次，每次時間1~2分鐘，感覺腳底發熱即可。

此外，直接按摩心、肝、脾、肺、腎對應的身體部位，也能起到一定的養護的作用。每個部位每天可以搓摩1~2次，每次5分鐘以內，感到發熱即可。了解五臟和經絡穴位，更有助于提升按摩效果。趙焱提醒，以上的養生動作也有相關注意事項：

1. 腫瘤患者、皮膚破損患者和重大疾病發作期的人群不宜使用。
2. 所有動作均講究柔和適度，用力過大，尤其請別人幫忙時，出現疼痛感可能反而傷身。自我按摩時以感到舒適、按摩部位發熱為宜。