

“脑血管病的危险因素分可干预与不可干预两种，不可干预的危险因素有年龄、性别等；可干预的危险因素有吸烟、酗酒、肥胖、高血压、血脂异常、糖尿病、心脏病、颈动脉狭窄等。”江苏省附属医院神经内科主任任红明日前接受记者采访时表示，市民应提高警惕，积极防治脑血管病。



防治脑血管病，你知道多少？

显著增大，其中高血压的患病率比正常体重者高2.9倍。由于高血压、糖尿病和冠心病均是卒中的主要危险因素，因此可以认为，肥胖或超重与卒中有间接的联系。

5、心脏病：各种原因所致的心脏病无论在任何血压水平上，都可增加卒中的危险性，特别是缺血性卒中。有研究显示，有心脏病者卒中的危险要比无心脏病者高2倍以上。引起心源性栓塞主要原因为心房颤动、节段性左心室运动不良、置换的瓣膜、左房或左室血栓、扩张型心肌病、二尖瓣狭窄、新近发生的心肌梗死、心房粘液瘤及感染性心内膜炎。

6、短暂性脑缺血发作(TIA)：据统计约有30%的完全性卒中患者发病前有TIA病史，约1/3的TIA患者会发生完全性卒中，曾有TIA者发生完全性卒中的危险性比无TIA史者高6倍以上。

7、吸烟：吸烟增加冠心病的危险虽然早已得到公认，但对卒中的作用很长时间以来未有结论，直到最近才被证实是卒中的重要危险因素。特别是长期大量吸烟可使脑血管舒缩功能降低，并加速动脉硬化而增加卒中的危险性，尤其对缺血性卒中。

8、饮酒：少量饮酒并不构成卒中的危险，甚至有不少研究认为可能是卒中的保护因素。但过量饮酒

或长期饮酒增加出血性卒中的危险得到公认。饮酒亦可导致缺血性卒中，研究认为可能有以下几条途径：①诱发心律不齐或心脏内壁运动异常而引起脑栓塞；②诱发高血压；③增强血小板聚集作用；④激活凝血系统；⑤刺激脑血管平滑肌收缩或使脑代谢发生改变造成脑血流量减少。

9、膳食因素：高食盐摄入与卒中的关系尚不清楚，但高食盐摄入量与血压的升高显著相关，从而可间接增加卒中的危险。食盐摄入过多还可对血管壁有直接损害作用，促进脑血管病的发生。日本和我国的研究都发现卒中高发地区与高血压的地区分布相一致，同时又与食盐平均摄入量一致。

如何预防脑血管病？

一侧肢体无力、笨拙、沉重或麻木；一侧面部麻木或口角歪斜；说话不清或理解语言困难；双眼向一侧凝视；一侧或双眼视力丧失或模糊；视物旋转或平衡障碍；既往少见的头痛、呕吐……任红明告诉记者，突然发生这些症状，都可能是出现了脑血管病。

据介绍，脑血管病的预防就是干预可干预的危险因素，即干预吸烟、酗酒、肥胖、高血压、血脂异常、

糖尿病、心脏病、颈动脉狭窄等。

如何预防？首先，要了解自己的血压。有高血压病史的人应该经常测量血压，以便了解自己的血压变化、服药或换药后的效果，以及是否需要调整药物剂量等。无高血压病史的中年人和小于35岁但有高血压家族史者也应该半年至一年测量血压一次。一旦确诊为高血压后，即应开始非药物治疗或药物治疗，并要持之以恒。

其次，要定期体检。40岁以上的人定期体检是非常必要的保健措施，一般每年检查一次为宜。可了解自己的心脏功能有无异常，特别是有无房颤或缺血性改变。同时也应检测血糖和血脂水平，发现异常后即应积极治疗。

同时，要改变不健康的生活方式。体力活动过少、休息时间不规律、膳食营养成分摄入不合理等等都是不健康的生活方式。市民应采用健康的生活方式，多参加一些体育锻炼活动，如每日走路不少于30分钟，每周不少于5天。并多吃一些含蛋白质、纤维素较高的食物和蔬菜、水果等，少吃盐和高脂饮食。

最后，要克服不良习惯。吸烟容易引起脑血管病，应下决心彻底戒除。饮酒也要适度，每天喝白酒应少于50ml，啤酒少于640ml，葡萄酒少于200ml。

(孙卉 古瑾)



什么会导致脑血管病？

1、高血压：高血压是脑卒中最危险的因素，高血压与脑血管病的发生密切相关，且被许多流行病学研究证实，无论何种原因所致血压升高，也无论何种类型脑血管病，高血压都是一个独立危险因素。

2、糖尿病：经研究证实，糖尿病是各种脑卒中重要危险因素，是缺血性脑卒中独立的危险因素。有证据表明，女性糖尿病患者发生脑梗死的危险性大于男性。世界卫生组织专家组的报告结论是：糖尿病是大血管损害致缺血性卒中的危险因素，对小血管的影响尚有疑问。

3、血脂增高：血脂水平升高是否为脑卒中的危险因素至今仍不十分肯定，国内一项研究显示，胆固醇升高增加脑梗死发病的危险，而对脑出血则有负性作用。也有资料认为，高胆固醇血症或低密度脂蛋白增高在某些西方人群年轻男性中是发生缺血性卒中的危险因素。血脂增高特别是低密度脂蛋白升高虽然被证实是动脉硬化的肯定危险因素，但对脑卒中的影响作用远不如对冠心病的作用更明显。

4、肥胖或超重：有研究表明，超过标准体重20%以上的肥胖者患高血压、糖尿病和冠心病的危险性明显

大促开启 倒计时4天

1200万爱家基金大派送
预存100元再送100元抵用券

活动期间，顾客在商场购买家居建材，并至统一收银台付款时，每100元即可获得一个积分，满一万元即可获得一个礼品。（积分仅限单张订单，不可累计，每张订单金额不包含税金金额）。特价、样品、免费、三无价商品不参与活动。
满2000元送电饭煲一个
满4000元送油烟机一台
满6000元送饮水机一台
满8000元送消毒柜一台
满10000元送吸尘器一台
满12000元送热水器一台
满15000元送空调一台
满20000元送冰箱一台
满30000元送洗衣机一台
满40000元送净水器一台
满60000元送电视一台

狠狠送！满额再送爱家好礼！

活动期间，顾客在商场购买家居建材，并至统一收银台付款时，每100元即可获得一个积分，满一万元即可获得一个礼品。（积分仅限单张订单，不可累计，每张订单金额不包含税金金额）。特价、样品、免费、三无价商品不参与活动。
满2000元送电饭煲一个
满4000元送油烟机一台
满6000元送饮水机一台
满8000元送消毒柜一台
满10000元送吸尘器一台
满12000元送热水器一台
满15000元送空调一台
满20000元送冰箱一台
满30000元送洗衣机一台
满40000元送净水器一台
满60000元送电视一台

爸妈去哪儿？来红星参加亲子DIY蛋糕大赛

活动时间：12月4日下午14:00 活动地点：商场负一楼南厅

一狠到底价

2013·12·7·8

1210款套餐全为你

2013 爱家日

同城比价3倍返差

一狠到底 家具建材成交价后再降10%

活动期间，顾客在商场购买家居建材，并至统一收银台付款时，每100元即可获得一个积分，满一万元即可获得一个礼品。（积分仅限单张订单，不可累计，每张订单金额不包含税金金额）。特价、样品、免费、三无价商品不参与活动。
满2000元送电饭煲一个
满4000元送油烟机一台
满6000元送饮水机一台
满8000元送消毒柜一台
满10000元送吸尘器一台
满12000元送热水器一台
满15000元送空调一台
满20000元送冰箱一台
满30000元送洗衣机一台
满40000元送净水器一台
满60000元送电视一台

购物赢 iPhone5s土豪金捷安特折叠自行车

活动期间，凡在商场购买家居建材，并至统一收银台付款时，每100元即可获得一个积分，满一万元即可获得一个礼品。（积分仅限单张订单，不可累计，每张订单金额不包含税金金额）。特价、样品、免费、三无价商品不参与活动。
满1000元送电饭煲一个
满5000元送油烟机一台
满10000元送饮水机一台
满15000元送消毒柜一台
满20000元送热水器一台
满30000元送洗衣机一台
满40000元送净水器一台
满60000元送电视一台

星动价再次出击 百款超值商品年终抄低价

红星美凯龙镇江商场

地址：镇江市丁卯桥路371号（亿都建材城旁）

电话：0511-81980888 网址：www.zjmkj.com

全国统一服务热线：4008 213 213

■ www.chinaredstar.com

MMALL.COM

红星·美凯龙 | 星易家

网购家居，就上星易家

