

大脑喊救命时会发出三个警报

近日，“21岁女生头晕以为没睡好查出脑梗”的新闻一经发出便登上热搜。人们在感叹脑梗不再是老年病的同时，也对脑梗发生前的身体征兆更加关注。

想象一下，您的大脑是一个24小时无休的精密指挥中心，而脑血管就是负责输送“能量”和“指令”的生命补给线。突然某天，补给线被“路障”堵死(脑梗)，或是突然“决堤”(脑出血)——这场发生在头颅内的“交通事故”，就是致命的脑血管病。早一步发现，早一刻治疗，就能为大脑夺回一片“生机”。

读懂大脑的“求救暗语”

大脑在受伤前，会拼命向我们发出求救信号。这些信号有时很剧烈，有时却转瞬即逝。这几个“密码”，一定要刻在脑子里：

面部“失控”的警报 照照镜子，或是看看身边的亲人，笑容还对称吗？有没有一侧嘴角不听使唤地耷拉下来？

手臂“掉线”的警告 像做广播体操一样平举双

臂，是否有一只手固执地抬不起来，或是不由自主地往下坠？

语言“乱码”的危机 尝试说一句“吃葡萄不吐葡萄皮”，是否变得吐字不清，或者脑子里想得好好的，话却说不出口？

如果出现以上任何一条，您的大脑可能正在缺血！别犹豫，马上拨打120！



夜间交通噪声或带来心血管疾病等健康风险

芬兰奥卢大学日前发布新闻公报说，该校参与的一项研究发现，夜间交通噪声与多项血液指标变化相关，而这些变化是心血管疾病与代谢健康问题的重要风险因素。

公报指出，大量人群长期生活在噪声中。此前研究已将交通噪声与心脏病、糖尿病等疾病联系起来，但其如何在生物学层面影响人体仍不清晰。此次研究提供了新的证据，表明长期夜间噪声与一些血液指标的变化相关，而这些变化可能是相关疾病的前兆。

研究人员分析了英国、荷兰和芬兰27万名成年人的数据，并利用国家权威部门发布的“噪声地图”，将交通噪声的情况模型化并与参与者居住地匹配。研究团队在这些参与者血样中检测多种代谢标志物，将参与者暴露于夜间噪声的情况与其代谢变化进行关联分析。

研究人员发现，当夜间交通噪声水平达到50分贝时，暴露于这种噪声中的人体内一些血液指标就会发生变化。随着噪声水平升高，这种变化更加明显。噪声水平若超过55分贝，总胆固醇、低密度脂蛋白(“坏”胆固醇)等指标水平明显升高。

研究人员指出，这项研究所揭示的生物学线索可为解释交通噪声与心血管疾病及相关代谢紊乱之间的关联提供支持。环境噪声不应仅被视为干扰因素，更可能构成真实的健康风险。有关部门可以通过城市规划与交通治理优化、降噪措施以及建筑设计等手段降低夜间交通噪声，为人们营造更安静的睡眠环境，减轻潜在的健康危害。(来源：新华社)

这些“小毛病”是加急求救

还有几个容易被当成“小毛病”的“杂音”，其实是大脑的“加急求救”。即使以下这些症状只出现几分钟就消失了，也绝不能当作“虚惊一场”。这是“小中风”，医学上称为短暂性脑缺血发作。识别它，是您避免一场巨大灾难的最后一次黄金机会：

1. 突然一侧眼睛“黑蒙”，像窗帘拉下，几秒后又

恢复。

2. 没来由的天旋地转，走路像喝醉了酒，无法走直线。

3. 从未有过的剧烈头痛。

特别提醒：经历了一次小中风，必须立即去医院检查，且后续需要定期复查。

重点人群开启“主动防御模式”

真正的健康赢家，从不是等生病才补救，而是提前堵住风险。您是不是脑血管病“重点关注”的人？咱们来对对号：

有没有“三高”(高血压、高血糖、高血脂)？

心脏是否曾报警(尤其房颤)？

是否与香烟、酒精为伴？

体重超标且习惯“久坐”？

家族中有脑血管病的病史？

如果答案是肯定的，那么您需要启动“主动防御

模式”：

基础防线 像盯紧股票一样盯住您的血压、血糖、血脂。

血管“巡检” 定期给脖子上的“主干道”(颈动脉)做个“超声”，看看有没有“路障”(斑块)。

脑内“勘探” 通过头CT或磁共振，为大脑拍一张“风险地图”。

这些检查，就像派出的侦察兵，能在“风暴”形成前发现云图上的细微扰动。

抓住“黄金期”给大脑一线生机

一旦信号确认，风暴真的来了，每一秒都在跟死神抢机会。

脑梗 就是血管堵了。这时要争取黄金4.5小时，这是溶栓治疗的“钻石时间”，通过药物直接“爆破”血栓。

当然，还有“机会24小时”。如果是大血管堵了，24小时内还能做微创手术，用特殊工具把血栓“网住”或“吸出来”，但一定要快，多耽误一分钟，都可能

多留一辈子后遗症。

脑出血 就是血管破裂，其治疗的核心是：止血、降低颅内高压，必要时手术清除血肿。

康复是另一场“早”字当头的竞赛。在病情稳定的第一时间，康复师就会介入。从如何正确地摆放手脚，到尝试活动第一个关节，这些早期的“微操作”，是为未来重新行走、说话播下的第一颗种子。

(来源：北京青年报)

日常锻炼加高蛋白饮品 或可改善痴呆人群体能

瑞典卡罗琳医学院一项针对养老机构老年人的研究发现，简单结合日常体能锻炼与富含蛋白质的营养饮品，或可改善痴呆人群的体能，提升其生活自理能力。

据卡罗琳医学院日前发布的新闻公报介绍，居住在养老机构等特殊居所的老年人，往往面临营养不良、肌肉无力和身体虚弱等问题，这些因素不仅影响他们的健康和生活质量，也会增加护理负担。

研究团队选取了斯德哥尔摩地区8家养老院

的100余名受试者。在为期12周的干预中，干预组被要求每天多次进行站立训练，并饮用1至2份额外添加蛋白质的营养饮品。研究人员重点监测参与者在个人卫生、穿衣及行走等日常任务中所需的护理支持程度。

结果显示，若将所有受试者合并分析，干预组与对照组之间未呈现明显差异。但按病区类型细分后，痴呆症照护单元中出现明显效果：参与干预的痴呆症患者不仅身体机能有所改善，且能够独立

完成更多日常任务，所需照护时间也明显减少。

研究人员说，一种可能的解释是，痴呆症照护单元的参与者在改善身体功能性能力方面，具备更好的身体条件，因此呈现出更明显的干预效果。

相关研究成果已发表于美国学术期刊《阿尔茨海默病和痴呆症》上。研究人员介绍，他们将进一步开展研究，把“照护时间”作为主要结果指标，并对人员配备水平、工作流程等组织因素进行更紧密监测。(来源：新华社)