

“家庭卒中风险地图”，请收好

冬季，卒中高发。陕西省西安市红会医院神经内科主任胡晓辉说：“卒中不是突然发生的‘意外’，多数时候，它的诱因就藏在日常居家的每个角落。”

数据显示，我国约80%的卒中为可干预因素导致，而家庭作为生活的核心场景，正是这些危险因素的“聚集地”。胡晓辉绘制了一张“家庭卒中风险地图”，帮您逐个空间排查隐患，将健康习惯融入日常。

厨房 高盐高油是隐形杀手

“厨房是卒中风险的‘重灾区’，尤其是不合理的饮食习惯，会悄悄推高脑血管病风险。”胡晓辉说，世界卫生组织建议成人每日食盐摄入量不超过5克，但我国很多居民的摄入量远超标准，而高盐饮食会直接导致血压升高，是卒中的首要危险因素。

胡晓辉举例，一些家庭习惯用猪油等动物油炒菜，或大量放油，长期下来会导致血脂升高，形成动脉粥样硬化斑块，一旦斑块脱落，就可能堵塞脑血管。“还有腌制食

品、加工肉制品，如咸菜、腊肉、香肠，不仅含盐量高，还含有亚硝酸盐等有害物质，建议每周食用不超过1次。”

厨房健康改造建议：用控油壶、控油壶定量取用；多采用蒸、煮、炖、凉拌等烹饪方式，少油炸、红烧；用橄榄油、茶籽油等植物油替代动物油，每日用油控制在25—30克；厨房常备新鲜蔬菜、菌菇和杂粮，炒菜时增加膳食纤维的比重。

客厅 久坐不动让血管“生锈”

“现在很多家庭的客厅场景，几乎是‘久坐’的代名词，看电视、刷手机，一坐就是几小时，对血管健康极其不利。”胡晓辉指出，久坐会导致身体代谢减慢，血液流动不畅，脂肪容易在血管壁堆积，增加血栓形成风险，进而诱发卒中。

不少家庭的客厅布局也暗藏隐患：沙发过软过深，坐下后起身困难，尤其对老年人不友好，容易因突然起身导致血压波动；茶几与沙发距离过近，活动空间狭窄，减少了起身活动的可能性。

客厅健康改造建议：设置久坐提醒，每坐30分钟起身活动5分钟，可做简单的伸展运动、原地踏步；调整客厅布局，预留足够活动空间，老年人的沙发宜选稍硬、高度适宜的款式；看电视或刷手机时，有意识地活动脚踝、转动手腕；家庭成员可约定客厅运动时间，如每晚一起做瑜伽、跳健身操等，将休闲空间转化为健康空间。

卧室 熬夜失眠偷走脑血管健康

“睡眠质量直接关系到脑血管健康，卧室里的不良睡眠习惯，是很多人忽视的卒中诱因。”胡晓辉表示，长期熬夜、失眠都是卒中高危因素。除了熬夜，卧室里的一些细节也会影响睡眠质量：睡前刷手机，屏幕蓝光会抑制褪黑素分泌，加重失眠；卧室温度过高或过低、光线过亮、噪声过大都会干扰睡眠；部分人习惯睡前饮酒助眠，殊不知酒精会导致血压波动，增加夜间卒中的发生概率。

卧室健康指南：成年人应保证每晚7—8小时睡眠，尽量在23点

前入睡；睡前1小时远离电子设备，可通过读纸质书、听轻音乐助眠；将卧室温度控制在20℃—24℃，保持光线柔和、环境安静；避免睡前饮酒、喝咖啡或浓茶，可喝一杯温牛奶助眠；老年人若存在睡眠呼吸暂停综合征，应及时就医治疗，避免夜间缺氧损伤脑血管。

书房 压力过大成为“隐形导火索”

“如今，很多家庭会设置书房作为工作、学习的空间，但长期的精神压力和不良工作习惯，也可能成为卒中的‘隐形导火索’。尤其是30—45岁的中青年群体。”胡晓辉说。

书房健康指南：每工作1小时休息10分钟，做颈椎放松运动；保持正确坐姿，电脑屏幕与眼睛平齐，避免低头弯腰；休息时选择平躺或靠坐，避免趴在桌上；养成定时饮水的习惯，每日饮水量保持在1500—2000毫升；学会释放压力，可通过冥想、深呼吸等方式调节情绪，避免长期精神紧绷。（摘编自《西安晚报》）

囤秋菜谨防伤腰

大连市第二人民医院康复科副主任赵海丰介绍，近期因搬秋菜受伤的患者明显增多，急性腰扭伤，也就是大家俗称的“闪腰”最常见。

赵海丰提醒，闪腰后正确处理可缓解疼痛、防复发，避免慢性腰痛。首先要及时制动，停止腰部活动，找平坦处休息。先冷敷，48小时后热敷。轻微拉伤经休息可缓解，若疼痛加重、出现腰痛或活动严重受限，需及时就诊。

赵海丰提醒中老年人，囤秋菜要量力而行，不贪多，提拿重物不超负荷，菜多可找人帮忙或分次搬，尽量用推车。还要提前热身，搬菜前做腰部热身，如转腰、弯腰起身、伸腰，活动关节肌肉。

搬菜时先屈髋屈膝蹲下，而非弯腰；物品贴近身体，避免过头顶；移动重物优先推，减少腰椎扭转力。赵海丰强调，处理秋菜时若突发腰痛伴活动受限，需立即停止活动并就医。（摘编自《半岛晨报》）

停药3—5天再吃柚子较安全

眼下，柚类水果正在大量上市，吃药的人要管住嘴。

“每到这个季节，医院都会接诊到很多因为吃药期间吃了柚子而导致身体出现问题的病人。”江苏省第二中医院药学部主管药师许婉婷说，前几天就有一位做过心脏瓣膜手术，需长期口服华法林的患者，因突然鼻出血来院查因，发现是当天吃了好几瓣柚子导致。“这种情况常见于服抗凝药的患者，受药物影响的出血，可发生在全身多个部



位，包括鼻腔、腹腔、消化道甚至尿液中出现血丝等。”

不同的药物类型与柚子同食的潜在风险很多，出血只是其中的一种表现，还有像地西洋、咪达唑仑等部分安眠药，可导致患者过度镇静、嗜睡，甚至呼吸困难；环孢素、他克莫司等免疫抑

制剂，可能让肝肾毒性增加。

许婉婷说，有些患者在吃了柚子或喝了柚子汁后再吃特定的药物，血药浓度可能会比同等量的水服药后升高数倍甚至数十倍。柚子汁对血药浓度的影响作用会持续存在约24小时，也可能3—7天后才渐渐消失。“保守建议在停药3至5天后再吃柚子较安全。如正在长期服药，最好整个用药期间都避免食用。”专家称，中药成分多而复杂，服中药期间也最好不要吃柚子。（摘编自《扬子晚报》）

刷牙太用力，刷坏20颗牙

湖北武汉52岁的张女士很注意口腔卫生。她拒绝嚼硬食物，每天早晚刷牙，牙膏用得厚，且特别使劲。但即便如此，牙齿却变得越来越敏感，喝冷水感到牙齿刺痛，近半年来牙齿越长，出现较多深槽洞。11月24日，张女士来到长江航运总医院·武汉脑科医院就诊，被诊断为牙齿楔状缺损合并牙龈退缩。由于长期暴力横向刷牙导致20

颗牙拦腰损毁。医生修复了张女士的19颗缺损牙，剩余1颗缺损至牙髓腔的牙齿，还需做根管治疗。

该院口腔科主任黄晓菲提醒，刷牙要用巴氏刷牙法（也称为水平颤动法或龈沟清扫法），建议用软毛牙刷，颤动时牙刷移动仅约1毫米，每次刷2—3颗牙，每次刷牙时间不少于3分钟，至少每天早晚刷牙1次；戒除咬硬物、偏侧咀嚼等错误习惯。

黄晓菲表示，牙齿楔状缺损初期因无明显症状常被忽视，就诊时甚至已发展成慢性牙髓炎或慢性根尖周炎。因此，即便无明显疼痛不适，也应定期至口腔科门诊做口腔体检。建议市民常对镜自检，观察牙齿有无完整外形，一旦有缺损的槽或出现莫名的酸痛，尽早就医。（摘编自《楚天都市报》）



面瘫患者增三成

宁波市江北区外滩街道社区卫生服务中心中医针灸科杨琴医生指出，近期面瘫患者较平日增长约30%。面瘫发病有急骤性和隐匿性特点，多数患者往往在晨起洗漱或进食时突然发现异常。一旦出现口眼歪斜、面部麻木，或无法完成抬眉、闭眼、鼓嘴等动作，要第一时间就诊。

发病后的1周内是急性期，也是治疗的黄金窗口。如就医及时并接受系统治疗，通常1—3个月内可获得良好恢复，但如拖延不治或处理不当，可能会遗留面部肌肉功能异常等。提醒：降温天务必做好头面部保暖，避免冷风直吹。（摘编自《宁波晚报》）

迎风流泪因泪道堵

很多患者有轻度泪道阻塞或狭窄导致流泪的症状，冷空气刺激下更明显。中老年人冬季迎风流泪要及时就医，必要时需手术。（摘编自《生活报》）