

中国脑健康日

头晕、头痛、失眠多梦、记忆力衰退 你的大脑怎么了？

记者 刘威

大脑对身体拥有绝对的支配权和“话语权”，因此其健康堪称人体的“头”等大事。我国把每年的9月称为“脑健康月”，而每年的9月16日也是中国脑健康日。

有人认为，只有得了脑梗、老年痴呆等严重的脑部疾病才说明大脑出了问题，才需要重视。实际上，头晕、头痛、失眠多梦、记忆力衰退、精神难以集中……这些常常被我们忽视的“小问题”也在提醒我们——大脑已经处于不健康状态，需要注意防护了！



资料图片

反复头晕失眠 可能是脑供血不足

很多人遇到头晕、迷糊、心烦易怒、失眠多梦、记忆力减退等问题，首先想到的是没睡好。其实，这些人群或许存在着脑供血不足的问题。

大脑作为人体的“司令官”，必须要有充足的血液供应才能够顺利完成一系列活动。然而，由于各种各样的原因，越来越多的老年人甚至是青壮年人群出现脑供血不足。有些人感到疑惑，平时身体好好的，脑子也没有什么问题，怎么就突然脑供血不足？其实，可以引起脑供血不足的原因有很多。银川市中医医院针灸康复科副主任医师张秀英解释：“引起脑供血不足的主要原因包括动脉血管内膜硬化、增厚、狭窄、血液黏稠等，大家所熟知的‘三高’就可能造成这样的结果。如果患有心脏病，心脏向外泵出的血液会减少，大脑也会出现缺血、缺氧现象。另外，颈椎疾病、低血压也可能导致脑供血不足。”

需要注意的是，脑供血不足早期是可逆的。如果拖延治疗，有可能导致脑梗、血管性痴呆等严重的疾病。

不要忽视腔隙性脑梗塞

头晕、头痛、记忆力下降、做事丢三落四、偶尔头脑一片空白……这是因为年龄大了吗？殊不知，这还可能是一种叫做“腔隙性脑梗塞”的疾病引起的。

自治区人民医院神经内科主任医师许东介绍，脑梗是中老年人常见的脑血管疾病，发病率随年龄而增高。其实所谓腔隙性脑梗塞是脑梗死的一种特殊类型。梗死的脑血管不是脑子里的大、中血管，而是脑深部的微小动脉发生了闭塞，引起脑组织缺血性坏死。坏死的脑组织被巨噬细胞吞噬，移走留下的小空洞被称为腔隙。

初发的腔梗发病就像风一样“不知不觉，来去匆匆”，很容易被人们忽视。“腔梗一般临床症状表现较轻，却多种多样，如头昏头痛、乏力、肢体麻木无力、无原因跌倒、口齿不清等。症状一般于12小时至3天达到高峰，大多可以自然缓解。部分患者可能没有特殊的感受，仅在以后的CT或核磁检查时发现异常。”许东表示。

腔隙性脑梗塞的发病与高血压、糖尿病、高血脂等因素有关。糖尿病、吸烟等对微小血管的不良影响也可导致腔隙性脑梗塞。另外，动脉粥样硬化性颈内动脉狭窄与腔隙性脑梗塞的发病也有一定关系。

许东提醒，中老年人发现陈旧性腔隙性脑梗塞后不要过分紧张，但也不能轻视任其发展，因为这说明患者可能脑动脉有硬化，应严格将血糖、血脂、血压等指标控制在正常范围内。腔梗虽然症状表现轻微，但腔梗患者再发脑卒中的概率也会明显增加。

未老先衰 不良习惯加速大脑早衰

“研究发现，40岁之后，人体的新陈代谢功能会逐渐下降，大脑细胞功能会衰退，记忆力和反应能力也会逐渐下降；60岁后大脑萎缩速度加快。但有些人正值青壮年，就已经出现了一些诸如健忘、记忆力变差、易疲劳等较严重症状，说明大脑的健康状态已受到影响。”许东介绍，除了一些慢性疾病外，生活中一些不良习惯也容易让大脑提前衰老。

人脑就像一个不断运转的机器。要保持它的运转，需要消耗体内的葡萄糖。在我们摄入的食物进入身体之后，葡萄糖就会开始转化。若有足够的葡萄糖供应，大脑中的神经元就会变得活跃，从而迅速地思考问题。假如缺乏葡萄糖供应，使身体始终处于低血糖状态，大脑神经元的活力也会降低。很多年轻人习惯不吃早餐，但经常不吃早餐使人的能量低于正常供给，对大脑的营养供应不足，久而久之对大脑便会造成伤害。

如今，熬夜已成为很多青壮年人群的生活常态，长期睡眠不足或质量太差，只会加速脑细胞的衰退，聪明的人也会变得糊涂起来。

现在很多年轻人过度依赖手机等电子产品，不愿意多动脑，不用脑就好像土地在荒废，这也是大脑提前衰老的原因之一。

建议

这样保持大脑年轻

保存脑力，延缓大脑衰老的进程，建议做好以下几点。

要保证充足的睡眠，还要有适当的运动。一般青少年睡够7~9个小时，儿童每天睡10~12个小时。运动能够帮助血液循环加快和正常化，促进大脑供血量和供氧量，是简单有效的健脑方法。每天坚持30分钟以上运动，即使简单的快步走，也能对大脑产生良好的保健作用。

锻炼智力的方式很多，可从益智类游戏入手，比如围棋、象棋、打麻将等；也可阅读具有思考性的书，比如逻辑推理小说、历史书籍等；在力所能及的范围内，学习新技能和新知识，比如学一种乐器。

另外，要积极防治一些全身性疾病，如高血脂、糖尿病、高血压、动脉硬化等。

小贴士

大脑也要“吃好”

大脑要健康，需要主人“吃好”，日常多吃新鲜果蔬、深海鱼类：果蔬富含膳食纤维、维生素和矿物质；深海鱼类富含多不饱和脂肪酸，均对大脑有益。增加全谷物食品摄入：保证碳水化合物摄入可为大脑快速供能，全谷类含有的其他营养素也利于大脑发育。