## 不经意的一个转头就脑梗 年轻人应警惕椎动脉夹层和久坐血栓

31岁健身达人伏案后 转头突发脑梗,40岁IT工 程师久坐5小时后卒中倒 地。近期多起年轻人群中风案例引 发关注,医学专家指出,脑梗不再是 老年人的"专利",椎动脉夹层与久 坐导致的血栓形成成为年轻患者两 大主要诱因。国家卫健委提醒,伏 案人群需每小时起身活动,企业应 建立工间保健制度,高危人群更要 严控基础疾病,科学防范可有效降

#### 办公室里的"隐形杀手"

"就转了下脖子,突然天旋地转站不 稳。"回忆起发病瞬间,31岁的黄先生仍 心有余悸。作为南京一家互联网公司的 产品经理,他常年伏案工作,虽坚持每周 三次健身,却在一次连续加班4小时后 遭遇意外。江苏省人民医院神经内科龚 洁副主任医师接诊时发现,这个看似健 康的年轻人已出现急性脑梗死,元凶是 椎动脉夹层。"椎动脉夹层是椎动脉血管 壁内膜撕裂导致血液进入血管壁分层, 引发血管狭窄、闭塞或动脉瘤,严重时可 导致脑缺血、脑梗死。"

类似的险情也发生在长沙。40岁 的IT工程师余先生因项目攻坚,连续一 周每天久坐电脑前5小时以上,仅靠外 卖和厕所短暂起身。某天凌晨,他突然 左侧肢体麻木倒地,被诊断为缺血性脑 卒中。湖南中医药大学第一附属医院神 经外科主任罗刚解释,长期久坐让他血 液黏稠度显著升高,血栓堵塞脑血管引

临床数据显示,年轻脑梗患者正逐 年增多。从16岁因沉迷游戏久坐偏瘫 的少年,到34岁吸烟成瘾的脑梗患者, 江苏省人民医院近三年接诊的35岁以 下脑梗患者增长了42%。"这些患者大 多没有传统老年病,但都有长期伏案、作 息紊乱等共同特点。"龚洁的话道出了年 轻化趋势的关键诱因。

#### 转头与久坐为何诱发脑梗

"很多人以为转头是放松,却不知颈 椎深处藏着'生命线'。"龚洁拿起人体模 型解释,颈椎两侧的椎动脉穿行干骨骼 孔洞中,负责给大脑后半部分供血,因其 位置固定、活动空间狭小,成为最易受伤 的脑血管之一。

当人长期伏案时,颈部肌肉紧张会 导致椎动脉处于牵拉状态,此时突然转 头、甩头或接受非专业按摩,机械力会瞬 间撕裂血管内膜。"血液会涌入内膜与中 层之间形成'假腔',就像水管壁鼓出气 泡,"龚洁进一步说明,撕裂处形成的血 栓一旦脱落,会顺着血流堵塞脑血管,引 发脑梗。这种情况在伏案人群中尤为常 见,理发店洗头时的长时间后仰、街头 "掰脖子"复位都可能成为诱因。

另一大诱因则与久坐直接相关。罗 刚指出,久坐不动会让血液循环速度下 降50%,血液在下肢静脉淤积后黏稠度 升高,易形成血栓。"这些血栓可能潜伏 数天,一旦起身活动就会脱落,顺着血管 流到脑部堵塞血管。"他强调,熬夜、高油 饮食会加剧这一过程,让血管内皮受损, 为血栓形成创造条件。

专家提醒,两类脑梗都有典型预警 信号: 椎动脉夹层常伴随后颈部"撕裂 样"剧痛、头晕恶心;久坐引发的脑梗多 出现单侧肢体麻木、言语不清。若出现 这些症状,需立即就医,黄金救治时间仅 为4.5小时。

#### 伏案族成高危群体

"腰背痛、颈椎病看似小事,实则是 血管健康的'晴雨表'。"国家卫生健康委 职业健康司副司长王建冬指出,这类工 作相关疾病虽未列入职业病目录,却已 成为伏案人群的"标配",且正逐步诱发 更严重的脑血管问题。

中国疾控中心职业卫生与中毒控制 所所长孙新的研究显示,每天伏案超过 6小时的人群,脑梗风险比常人高3倍。 "长期前倾坐姿会导致颈椎变形,间接压 迫椎动脉,同时久坐引发的肥胖、高血压 等慢性病,会进一步损伤血管。"他透露, 《健康中国行动(2019—2030年)》已将职 业健康保护纳入重点,要求企业建立工 间操制度。

更值得警惕的是,年轻患者往往忽 视早期信号。龚洁接诊的患者中,80% 在发病前都出现过反复颈痛、头晕,但多 归咎干"加班累了"。"年轻人血管 弹性好,但长期不良习惯会让血管 提前'老化',一旦发病进展更快。" 她举例,推动脉夹层若未及时治 疗,致死率可达20%。

调研发现,在一线城市互联网 公司仅30%的企业配备了人体工 学座椅,不足20%推行了强制工间 休息制度。"很多员工担心影响绩 效,主动放弃休息,形成恶性循 环。"孙新对此表示担忧。

#### 给伏案族的健康指南

"预防脑梗不需要特殊装备, 关键在日常细节。"结合临床经验 与权威建议,专家们给出了针对性

个人防护需做到"三个一":每 工作1小时起身活动10分钟,做一 套"温和颈部操"。龚洁建议,颈部 活动应遵循"慢动作、小幅度"的原 则,可顺时针缓慢转动头部,每个 方向停留3秒,避免"甩头""仰头" 等危险动作。坐姿上,应保持电脑 屏幕与视线平齐,腰部垫靠枕维持 生理曲度,减少颈椎压力。

王建冬强调,用人单位需建立 工间操制度,每日上下午各安排10 分钟集体活动;定期开展健康讲 座,重点普及颈肩保健与脑血管防 护知识;为员工提供年度体检,增 加颈动脉超声等专项检查。南京 已有科技企业试点"站立办公区" 允许员工灵活切换坐姿与站姿,试 点后员工颈痛投诉量下降60%。

此外,有结缔组织病、动脉夹层家族 史者,应定期监测血压、血脂,戒烟限酒 避免血管刺激。"这类人群要对'咔嚓响' 的颈椎按摩说不,理疗必须找正规医院 康复科。"龚洁特别提醒,若出现突发颈 痛、步态不稳等症状,需立即拨打急救电 话,切勿自行服用止痛药延误治疗。

"年轻不是健康的'免死金牌',良好 习惯才是最好的防护盾。"罗刚表示,随 着伏案人群日益扩大,脑梗年轻化的警 钟已然敲响,唯有个人重视、企业尽责、 社会关注,才能筑牢办公室里的健康防 据扬子晚报



### 爱生气的女性 更易得乳腺癌吗?

重庆大学附属肿瘤医院乳腺外科 潘先均

重庆市九龙坡区烟草专卖局送达公告

"忍一时乳腺增生,退一步卵巢囊 这句因疲惫、情绪焦虑导致乳腺和 卵巢病症的调侃,在女性群体中广为传 播。那么爱生气的女性,真的更容易得乳 腺癌吗?乳腺对激素变化高度敏感。长 期情绪波动、焦虑或抑郁会导致体内激素 失衡,扰乱雌孕激素比例,刺激乳腺引起 细胞增殖异常,长期可诱发乳腺增生或结

节。研究证实,持续不良情绪会降低免疫 力、增加乳腺癌发生风险,还对患者治疗 及预后不利。

#### 如何预防乳腺癌

评估其高危因素对预防意义重大。 除情绪外,较为明确的乳腺癌高危因素还 有:家族史;不典型增生;绝经后肥胖或高

减资公告

限公司注册资本金由11000万变更为7370万。请债权人自见报起45日内向公司提出债权债务或提供相应担保清求,特此公告! 重庆东湖高新发展有限公司2025年10月15日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 四川升炬建设工程有限公司重庆分公司:本委受

BMI;高乳腺密度;更年期雌激素替代治 疗;胸部放疗史;吸烟、饮酒、未生育或未 哺乳、初潮早、闭经晚等。

年龄和家族史虽无法改变,但可通过 主动干预来降低其他方面的风险:如保持 良好情绪、戒烟戒酒、控制体重、坚持锻 炼,避免更年期不规范使用激素。饮食 上,低脂、富含水果及维C、维D有助预防;

> 大豆等植物雌激素食物可能降 低乳腺癌发病风险,但出于性 雌激素对乳腺癌发展的刺激, 正接受内分泌治疗的患者不建

> 有不典型增生等病理高危 因素的女性,可使用他莫昔芬或 来曲唑等降低风险;携带BRCA 基因突变者一生患病风险高达 41%~90%,预防性乳房切除术 可将风险降至约5%,但因国内 缺乏相关数据,需谨慎评估。

#### 如何早期发现乳腺癌

一般人群从40岁开始接 受每1~2年1次的钼靶检查,致 密型乳腺可联合乳腺彩超进 行;高危人群筛查可早于40 岁,建议半年至一年筛查一次, 可结合磁共振进行筛查。

### 乳腺自查三步走

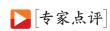
自我检查虽不能提高乳腺癌检出率、 降低其死亡率,但可提高防癌意识,有望 在相对早期阶段发现肿瘤。

一看:脱去上衣,对镜双手自然下垂, 两侧对比观察乳房形状、大小、皮肤有无 异常,乳头有无凹陷、糜烂等。

二摸:站立或平躺,左手放在头后方, 右手指头并拢后用右手指腹从12点钟位 置沿顺时针方向逐渐移动检查左乳,后触 摸腋窝检查有无肿块,但注意不能抓捏。

再用同样的方法用左手查右乳即可。 三挤压:在"二摸"基础上轻轻挤压乳 头,注意有无分泌物、乳头溢液。

乳腺癌不是女性的"专利",男性也可 能确诊! 平时多观察、多自查,才能早发 现、早诊断、早治疗!



#### 重庆大学附属肿瘤医院乳腺肿瘤中 徐发良

该文以日常工作生活为切入点,巧妙 把乳腺癌预防与筛查的专业内涵解析得 淋漓尽致。行文轻松自如,具有很强的可 读性,是一篇特别接地气的高质量科普作

#### 刊登 13018333716 热线 15023163856

★有巫山县龙溪镇综合行政执法大队遗失事业单位法人 副本、統一社会信用代码12500237MB1B39118P、声明付 ▶陈联国遗失中国联通万州分公司代理商保证金的收益 码00002362-00002363金额合计20000元声明作员 重庆森乐农产品有限公司遗失财务 用章,编号:5003817130080,声明作废 ♦ 重 庆 市 丰 都 县 同 文 学 校 公 章 (5002307017226)遗失,声明化 ◆遗失重庆市武隆区凤山街道万银村人 遗失唐彩红《律师执业证》,证 15001201611956465 亩明作廃 金收据一张,收据号31643金额8000元 ◆選失朱晓莉(A7-32-02)重庆市行政事业单位资金往来 [報1份,票据号为000289026,金額9380.00元,声明作8 ◆遺失吴长江承租重庆长途汽车运输(集团)有限公司撞肩 产品批发市场分公司商籍号 144-1-29 30 0万据 918 9223

#### 邀标公告(第二次)

### 迁坟公告

公告 场监督管理局批复(渝北市监登字[2

#### 人保汽车保险销售服务有限公司重庆

(2015)电机厂字第084号,特此声明。 联系人: 卢先生 联系电话: 023-47696279 重庆市江津区规划和自然资源局2025年10月14日

### 道歉人:祁藏杰 2025年10月16日

# 黎阳亿遗失2016年10月30日将1 庆本丰房地产开发有限公司10%1 股份转让给赵建中的股份转让款收据,金额200万元,声明作废。

寻亲公告