

规律运动能降低中风风险 有氧运动+抗阻训练最佳

10月29日是第15个“世界卒中日”，今年的主题是“医体融合，预防卒中”，倡导运动与医学防治相结合，更好地防治卒中（中风）。专家表示，缺血性卒中为卒中的主要类型，在广东区域人群占80%以上。国内外的防控经验都证实脑卒中“可防可控”。脑卒中预防的“健康四大基石”中，运动的地位越来越被重视。此外，普通体检中也能发现卒中高危因素，有助预防卒中。

■新快报记者 梁瑜
通讯员 郝黎 张蓝溪 靳婷

普通体检也能发现中风危险因素

广东省人民医院神经内科王硕副主任医师对记者表示，缺血性卒中按照受累部位可分为大血管闭塞和小血管闭塞，其中，急性大血管闭塞具有高死亡、高致残率等特点，可导致肢体瘫痪、语言障碍、吞咽困难、认知障碍、精神抑郁等。近年来，我国脑卒中发病率呈现上升趋势，约有3/4患者不同程度地丧失劳动力或生活不能自理，给家庭和社会造成巨大负担。

能否提前发现可恶的血栓？张玉虎表示，颈动脉彩超、MRA（磁共振血管造影）、CTA（CT血管造影）、多普勒脑血流图等，可以观察大脑内外供血血管是否有狭窄，还能及早发现动脉瘤。他建议卒中高发人群如中老年人，尤其合并有“三高”等危险因素的，可以考虑在体检加上血管筛查的项目。

张玉虎还称，普通的年度体检也能发现中风危险因素。例如，量血压（高血压是卒中高危因素）、血常规中血小板浓度（浓度过高提示易凝血，要进一步检查）、颈动脉彩超、心电图（房颤是卒中重要因素，若发现要进一步检查动态心电图等）等就能发现卒中相关危险因素，有需要的再加入深度检查如头颅颈部CT、MR等看有无血管狭窄、动脉瘤等。“很多人每年都做体检，但不够重视，有异常也没有做进一步检查。”

运动人群比不运动人群脑卒中发病风险低25%以上

广东省人民医院神经内科副主任张玉虎主任医师向记者介绍，今年“世界卒中日”的主题着重提及了运动与医



学相结合防治脑卒中的重要性。广东省人民医院神经内科李昌茂主治医师表示，运动低水平的体力活动和久坐会增加心脑血管疾病的风险。有效的运动不仅可通过控制脑卒中的其他危险因素如高血压、高血脂、高血糖、肥胖等，也可以作为独立的保护因素，改善个体生存及生活质量。“运动人群与不运动人群相比，脑卒中的发病风险低25%以上。举例来说，10个运动人士中只有5个人发生中风，而不运动人群中，10人有7人发生中风。”他告诉记者。

运动预防卒中的效果与规律运动的强度、持续时间有关。为达到有效水平，建议实施活动量达中等或以上程度的规律的有氧运动，即足以让人出汗或能显著提高心率的活动。具体的运动需个体化选择适合自己的身体活动来降低脑血管病风险。

健康成人每周应至少有3-4次、每次至少持续40分钟中等或以上强度的有氧运动，如快走、慢跑、游泳、骑自行车或其他有氧运动等，如果辅以肌肉强化（抗阻）训练，效果更佳；日常工作以静坐为主的人群，建议每坐1小时进行短时（2-3分钟）身体活动。老年人、脑卒中高危人群应进行最大运动负荷检

测后，制订个体化运动处方进行锻炼；但需要强调个体化选择运动种类、强度、频率及持续时间，循序渐进并且不暂停原有慢性病的药物治疗，老年患者尚需注意运动安全；而处于原有基础病控制不佳或病情波动时则需暂停或减少运动强度；有急性或慢性心脏、肝、肾功能衰竭、冠心综合征、急性卒中等状态时应避免或立即停止运动，及时就医。

TIPS

日常生活注意预防卒中

一、注重合理膳食，每日食盐摄入量不超过5g，减少摄入富含油脂和高糖的食物，限量食用烹调油，每天饮水要充足。

二、进行规律的有氧运动，活动量达中等或以上程度。

三、克服不良嗜好（吸烟、过量饮酒、久坐等）。

四、注意气候变化、保持情绪平稳。

五、老年人应防止过快改变体位，避免便秘。

六、定期进行健康体检，发现问题早诊早治。

三季报出炉 四大连锁药店态势喜人

新快报讯 记者梁瑜报道 近日，上市医药企业先后发布了2020年第三季度报告，其中，益丰大药房、大参林、老百姓和一心堂四大连锁药店三季报受到了行业的广泛关注。从三季报可见，四大连锁药店业绩与估值都得到了提升，益丰大药房和大参林业绩表现更为突出，但当前估值也最高，老百姓和一心堂当前估值较低且新增门店加速。

四大连锁药店体量大小接近。四家上市零售药店前三季度营业收入均在100亿元左右，总收入同比增速均在20%以上。Q3单季度营业收入均在35亿元上下，增速加快，这与疫情影响

慢慢减弱有关。益丰大药房Q3单季度业绩表现更优，增速超过34%。

归母净利润表现与营业总收入基本相符，且增速高于营收增速。老百姓和一心堂Q3单季度增速与前三季度增速相差不大，益丰大药房和大参林表现更好，归母净利润Q3单季度增速均超过50%。

与去年同期相比，四大药店毛利率均有所下降，主要原因是今年疫情影响，抗疫产品需求急剧上升，而口罩、酒精等抗疫产品利润较低，因此四大药店毛利率较去年同期下降2%左右。

得益于销售费用和管理费用的降低，四大药店虽毛利率有所下降，但销

售净利率齐升1%左右，其中大参林净利率较往年提升幅度最大。

四大药店的门店扩张仍在加速。2020年，一心堂公司继续通过新开门店来增加竞争力。截至2020年9月30日，一心堂总门店数共6911家位列第一，且全部为直营门店，覆盖10个省份及直辖市，进驻280多个县级以上城市。老百姓加盟门店数1541家，为加盟门店数最高。就门店增加情况来看，老百姓前三季度净增门店数最高，其中自建和收购门店数达804家；大参林收购门店数最多，且关闭门店数最少；而一心堂因城市改造及战略性区位调整等因素，对127家门店进行了搬迁。

一周医药

莎普爱思滴眼液或有停产风险

新快报讯 记者梁瑜报道 10月28日晚间，莎普爱思发布公告称，苄达赖氨酸滴眼液质量和疗效一致性评价工作存在无法按照国家药监局的要求在三年内完成的可能。同日，其第三季度财报显示，今年1-9月营业收入2.4亿元，比上年同期减少40.61%；归属于上市公司股东的净利润为-2800万元，比上年同期减少171.65%。

说到莎普爱思，自然难逃其旗下的白内障滴眼液——苄达赖氨酸滴眼液（商品名：莎普爱思）。“白内障看不清，莎普爱思滴眼睛。”这句广告语曾经传遍大街小巷。莎普爱思的苄达赖氨酸滴眼液是其主营产品，曾一度占据国内白内障滴眼液八成的市场份额，在广告宣传下这款产品甚至一年卖出7.5亿元。

2017年底，一篇文章直指莎普爱思涉嫌虚假宣传、坑害老人。经调查，莎普爱思旗下苄达赖氨酸滴眼液的适应症为“早期老年性白内障”，但广告宣传时模糊“早期”二字。面对莎普爱思备受诟病的苄达赖氨酸滴眼液广告宣传问题，2017年12月，原国家食品药品监督管理总局、原浙江省食品药品监督管理局要求莎普爱思尽快启动临床有效性试验，并于三年内将评价结果报国家食品药品监督管理总局药品审评中心。

中国临床试验注册中心官网显示，由莎普爱思申请的苄达赖氨酸滴眼液延缓早期老年性白内障有效性的随机、双盲、安慰剂平行对照、多中心上市后临床研究在今年4月10日注册，计划入组500例50-70岁的白内障患者，随机(1:1)接受苄达赖氨酸滴眼液和安慰剂的治疗，研究组长单位为中山大学中山眼科中心。

对莎普爱思来说，若再无法证实临床疗效，莎普爱思苄达赖氨酸滴眼液药品批准文号将可能被注销或到期后不予再注册，从而导致该产品不能继续生产销售。莎普爱思透露若无法继续生产销售该产品将对公司生产经营造成重大影响，未来还可能面临退市风险的形势。

莎普爱思开始将单一的中老年眼健康方面的业务线逐步拓展到包含青少年眼健康产品、保健产品在内的“大健康”产业方向。今年9月底，莎普爱思董事会通过以5.02亿元现金支付方式收购泰州市妇女儿童医院有限公司100%股权收购议案，这一超高溢价收购案一出也引起业内哗然。

另外值得关注的是，今年8月份莎普爱思管理层也大“换血”，创始人陈德康正式卸任莎普爱思董事长一职，原董事会其他三位董事、三位独立董事以及两位监事也相继辞职。

莎普爱思在最新财报中提到，由于经济下行压力等原因，公司营收、利润较上年同期下降，预测公司年初至下一报告期末的累计净利润可能为亏损。

莎普爱思在最新财报中提到，公司继续积极开拓医药生产及销售业务，强化精细化管理和目标考核，降低制造成本增加企业效益。但由于国内经济下行压力加大以及宏观经济的不稳定性及不确定较多，公司的滴眼液、头孢等产品营业收入较上年同期下降，导致利润下滑，同时由于全资子公司莎普爱思强身药业有限公司预计2020年度业绩为亏损，预测公司年初至下一报告期末的累计净利润可能为亏损。

短时间内，莎普爱思的业绩下滑态势恐怕难以扭转。