

揭秘脑卒中：预防与应对之道

▲ 右江民族医学院附属医院 潘耀新

脑卒中，俗称“中风”，是一种常见的脑血管疾病。它通常是由于脑血管突然破裂或阻塞，导致脑组织损伤引起的。脑卒中分为缺血性脑卒中和出血性脑卒中两类，其中缺血性脑卒中较为常见。缺血性脑卒中是由于血栓或栓塞导致的血管闭塞，使得脑组织缺血缺氧；而出血性脑卒中则是由于血管破裂，血液溢出到脑组织或蛛网膜下腔引起的。

脑卒中的发病通常比较突然，但其实在发病前，身体已经给出了一些警示信号。常见的脑卒中症状包括头痛、眩晕、呕吐、失语、偏瘫、意识障碍等。一旦发现这些症状，应立即拨打急救电话或前往医院就诊，以免错过最佳治疗时机。

脑卒中的发生与一些危险因素密切相关。高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、酗酒、缺乏运动等都是导致脑卒中的重要原因。因此，积极控制这些危险因素，对于预防脑卒中的发生具有重要意义。

脑卒中的危险因素

脑卒中的危险因素多种多样，其中一些是不可改变的，如年龄、性别和遗传因素。然而，许多危险因素是可以通过改变生活方式或接受医疗治疗来降低风险的。最重要的

可干预危险因素包括高血压、糖尿病、血脂异常、房颤、吸烟、酒精摄入、不合理膳食、超重或肥胖以及运动缺乏。

高血压是脑卒中最重要危险因素之一，60%~75%的脑卒中与高血压有关。长期高血压会导致动脉粥样硬化和血管病变，增加脑梗死和脑溢血的风险。糖尿病患者由于血糖控制不良，易导致血管病变和血栓形成。血脂异常包括高胆固醇、高甘油三酯等，也是脑卒中的危险因素。房颤患者的心脏易形成血栓，血栓脱落进入脑血管可导致脑梗死。此外，吸烟、酗酒、不合理的膳食习惯、肥胖或超重等也是脑卒中的危险因素。

脑卒中的预防

健康生活方式 保持均衡的饮食、适量的运动和良好的心理健康是预防脑卒中的重要措施。建议多吃新鲜水果、蔬菜、全谷类食物和低脂肪的蛋白质。同时，减少饱和脂肪和糖的摄入，避免过度饮酒和吸烟。

控制血压 高血压是导致脑卒中的主要危险因素之一。定期监测血压，并采取适当的措施将其控制在正常范围内。可以与医生讨论适合自己的降压药物和治疗方案。

控制血糖和血脂 糖尿病和高血脂都会

增加患脑卒中的风险。通过控制血糖和血脂水平，可以降低患脑卒中的风险。建议定期进行血糖和血脂检查，并根据医生的建议进行治疗和管理。

管理心理压力 心理压力可以导致身体紧张和免疫系统功能下降，从而增加患脑卒中的风险。学会放松技巧，如冥想、深呼吸等，可以帮助缓解心理压力。

定期检查 定期进行身体检查可以帮助早期发现潜在的健康问题，如高血压、高血糖和高血脂等。这些健康问题可能会导致脑卒中的发生。根据医生的建议进行定期检查和治疗。

脑卒中的症状

脑卒中是一种突发的脑血管事件，症状可能因人而异，但以下是一些常见的症状及应对方法。

面部症状 嘴角歪斜、流涎，这是由于一侧面部肌肉麻痹导致脸部不对称、嘴角关不紧所致。

手脚无力 患者可能会感到手脚麻木或无力，情况严重时可能会导致不能行走或持物。这些症状通常出现在身体的一侧。

视力障碍 患者可能会突然出现视力模糊、视野缺损或失明。这些症状可能是暂时的，也可能持续存在。

言语不清 患者可能会发现自己难以清晰地说话或理解他人的言语。这种言语不清可能是全局性的，也可能是局部的。

意识模糊 患者可能会出现意识不清、昏迷或晕厥。这些症状可能是由于大脑缺氧或脑出血等原因引起的。

脑卒中的应对方法

如果出现上述症状，首先要保持冷静，不要惊慌失措。尝试安慰患者，缓解其紧张情绪。就医寻求帮助，一旦出现脑卒中症状，应立即就医。拨打急救电话或前往医院急诊科就诊。在等待医疗救援的过程中，尽量不要随意移动患者，以避免病情加重。遵循医生的建议，配合医生进行相关检查和治疗。可能需要接受影像学检查（如CT或MRI）以确定病灶部位和程度。医生会根据患者的具体情况制定相应的治疗方案，如药物治疗、手术治疗等。脑卒中患者的康复治疗是一个长期的过程，需要耐心和毅力。在专业康复医师的指导下，进行针对性的训练和治疗，帮助恢复肢体功能、提高生活质量。脑卒中患者需要调整生活方式，包括健康饮食、适量运动、规律作息等。避免过度劳累和压力，注意保持心情舒畅、愉快。

心脏“保鲜”指南：如何宠爱你的心脏？

▲ 山东省青岛市黄岛区人民医院 王新敏

人类的心脏，它不仅仅是一颗身体的器官，也是身体最重要的“引擎”。心脏健康是生活质量和长寿的关键之一。现代的生活方式和不良习惯往往会对心脏造成威胁。本文将为您提供一份心脏“保鲜”指南，探讨如何宠爱你的心脏，让它始终健康跳动，以确保您拥有美好的生活。

合理膳食

健康饮食 选择健康的食物可以成为预防心脏疾病的强大武器。摄入高纤维、低饱和脂肪和低盐的食物对于心脏健康至关重要。新鲜水果和蔬菜是天然的抗氧化剂，可以帮助清除自由基，减少血管内的炎症和氧化应激，降低心脏病风险。全麦面包和瘦肉提供了丰富的膳食纤维和高质量的蛋白质，有助于维护心脏的健康。同时，还要避免食用高糖和加工类食品，以减少糖分和不健康的脂肪摄入，对于维护心脏功能非常重要。

控制饮食份量 合理的饮食控制不仅有助于维持健康体重，还对心脏健康产生积极影响。过多的高热量和高脂肪食物摄入可能导致体重增加和胆固醇升高，增加心脏病风险。因此，我们应该避免暴饮暴食，尤其是食用高热量、高脂肪的食物。合理分配食物，遵循适量原则，有助于维持理想体重，降低高血压和高胆固醇的风险，从而保护心脏的健康。

补充充足水分 水是生命之源，对于心脏和整个身体都至关重要。足够的水分摄入有助于维持血液的稀度，减轻心脏的负担，确保血液能够有效地循环。此外，水有助于维持体内的水平衡，促进细胞功能和代谢过程。喝足够的水有助于预防脱水，维持心脏和全身器官的正常功能，是维护

心脏健康的重要一环。因此，每天确保饮用足够的水，是宠爱你的心脏的一种简单而有效的方式。

适度锻炼有益心脏健康

锻炼对于心脏健康的益处不可忽视。适度的体育锻炼有助于增强心脏肌肉，使其更加强健和耐受，提高心脏的泵血能力。这意味着心脏可以更有效地将氧气和养分输送到全身，同时将废物和二氧化碳排出。锻炼还可以降低胆固醇水平，特别是有害的低密度脂蛋白胆固醇，减少动脉硬化的风险，维持健康的血管。

开始锻炼不需要过于剧烈的运动，适度的身体活动同样可以带来益处。每周至少进行150 min的有氧运动，如快走、游泳或骑自行车，可以有效维护心脏健康。如果您是初学者，可以从每天散步开始，然后逐渐增加活动的强度和持续时间。

养成持续锻炼的习惯至关重要。建立定期的锻炼计划，使锻炼成为生活的一部分，就像吃饭、睡觉一样重要。与家人、朋友一起锻炼可以增加锻炼的乐趣和动力，同时也提供了社交互动的机会。选择多样化的锻炼方式，使锻炼不会变得乏味，可以持续激发您的兴趣。通过坚持锻炼，您可以维护心脏健康，提高整体健康水平，享受更长寿的生活。

心脏是我们生命中不可或缺的器官，它值得我们用心去宠爱和呵护。通过健康的饮食、适度的锻炼以及保持积极的生活方式，我们可以降低心脏病风险，维护心脏的健康。让我们共同遵循心脏“保鲜”指南，让我们的心脏在我们的生命中跳动得更加强健和坚定。

这些人群应筛查颈动脉超声

▲ 暨南大学附属广州市红十字会医院 陈慧琪



脑卒中是保险公司三大高发的重大疾病之一，而在理赔过程中，脑卒中的申请通常是最困难的。这一现象的产生原因是什么呢？脑卒中不是专属于老年人吗？然而，实际上，脑卒中在我国发病率位居第一，死亡率位居第一，致残率也位居第一。

脑卒中的危害

80%的脑卒中患者都会遭受后遗症困扰，除了住院治疗，出院后也需要终身进行康复治疗，这使得脑卒中成为一项高耗疾病。为何说脑卒中呈现年轻化趋势？根据世界卫生组织公布的数据，每年有超过16%的脑卒中发生在15~49岁的人群中。

对于45岁以下的患者来说，颈动脉夹层疾病是导致脑卒中的主因，是最易被忽视的因素。通常情况下，年轻人喜欢进行颈部按摩，或参与某些仰头运动，如打羽毛球、练瑜伽，或者长时间低头玩手机等，这些行为都可能诱发颈动脉夹层发生。

适宜人群

有高血压、高血脂、糖尿病、肥胖(BMI>26)、吸烟、缺乏运动(每周<3次、每次<30 min)、脑卒中家族史、房颤高危因素。按照我国脑卒中指南具有3个及以上危险因素者需要做颈动脉筛查。

颈动脉夹层引起脑卒中诱因包括不恰

当颈椎按摩；某些仰头体育运动羽毛球、瑜伽；车祸引起颈疼；颈部手术、整脊治疗；近期感染引起咳嗽。

颈动脉夹层引起脑卒中患者高发年龄40~50岁，如果在这个年龄段出现头颈疼痛或者说话或者视物不清，一定要马上去医院做检查。

优势

颈动脉一体化超声检查是一种无创的、非放射性的检查方法，具有以下优势。

无创性 颈动脉一体化超声检查不需要穿刺或注射造影剂，可以避免与其他检查方法相关的不适或并发症。

无放射性 相比较CTA(螺旋CT血管造影)和DSA(数字减影血管造影)等放射性检查方法，颈动脉一体化超声检查不会暴露患者于放射线，适用于孕妇、儿童和对放射线敏感的患者。

实时性 颈动脉一体化超声检查可以提供实时的血流信息，医生可以观察血管内的血流速度、方向和异常血流情况，对血管狭窄、堵塞或异常扩张等疾病进行评估。

可重复性 颈动脉一体化超声检查可以多次进行，无需担心辐射累积的问题，可用于疾病的跟踪观察和治疗效果的评估。

需要注意的是颈动脉一体化超声检查在某些情况下可能无法提供足够的解剖细节，此时可能需要结合其他检查方法如CTA、MRA或DSA来进行进一步评估。这些检查方法可以提供更详细的血管解剖信息，但相对于颈动脉一体化超声检查而言，它们可能需要更多的时间、成本和患者耐受性。具体选择何种检查方法应根据患者的具体情况和医生的判断来决定。