

卒中的预防及识别

▲ 四川省合江县第二人民医院 马春梅

卒中作为危害人类健康的“头号杀手”，需要引起我们的重视。为了更好地识别和预防脑卒中，本文将为大家介绍如下科普知识。

什么是卒中？

卒中就是大众所熟知的中风，属于一种急性脑血管疾病。卒中的发生是由于脑部血管突然破裂，或者是血管阻塞血液无法流入大脑而造成的脑组织损伤。

引起卒中的病因是多种多样的，并且不同种类的卒中发病原因也不同，如果是缺血性卒中，可由脑动脉栓塞、炎症、感染、红斑狼疮、类风湿性关节炎等引起；出血性卒中可由动脉瘤、脑动脉畸形和外伤等引起。此外，高血压、糖尿病、房颤等均会导致卒中的发生。

卒中的危害有哪些？

第一，致残率较高，卒中发生后容易引起残疾，有偏瘫、语言障碍、痴呆等表现，严重时还会大小便失控。

第二，死亡率较高，在众多疾病中，卒中的死亡率目前排名第一，严重威胁患者的生命安全。

第三，复发率较高，在一年内，有 20% 左右的卒中患者在治疗后会再次复发。

卒中的识别方法

要想更好地识别卒中，我们需要重视相关的危险因素，同时要学会判断卒中的预警信号。

卒中的危险因素

高血压：对于服用降压药期间血压依然在 140~150 mmHg，甚至达到 160 mmHg，此时患者需要警惕，以免发生卒中。

糖尿病：糖尿病是引发卒中的独立危险因素，尤其是 2 型糖尿病，发生卒中的几率要高于普通人的 2.6 倍。

心脏系统疾病：如冠心病、扩心病、瓣膜病、心律失常、房颤等。

吸烟：吸烟是引发卒中的又一独立危险因素，有吸烟习惯的人群，其卒中发病率要

高于普通人群的 2.5~2.6 倍。

饮酒：长时间大量饮酒容易引发缺血性卒中。

家族遗传史：如高血压、糖尿病、冠心病等，特别是早发心脑血管卒中家族史者。

卒中预警信号的判断方法

运用“FAST”口诀对卒中的预警信号进行判断，即：Face（脸）、Arm（手臂）、Speech（说话）和 Time（时间）。

脸：患者无法微笑，嘴巴或眼睛下垂，脸部一侧有发生偏瘫的可能。

手臂：指导患者平举双手，保持 10 s，如果无法坚持，在 10 s 内有一侧肢体下落，说明肢体瘫痪。

说话：与患者交流时，如果其无法对答如流，说话含糊不清，虽然意识比较清醒，但也没法说话。

时间：如果患者有脸部、手臂和说话中的任意一种症状或并发多种症状，怀疑发生卒中，需要立即拨打“120”急救电话，尽快前往医院救治。

卒中的预防方法

改变不良的生活方式和饮食习惯 养成良好的生活习惯，不熬夜，学会放松自己的情绪，避免有较大的心理压力；戒烟戒酒，多吃新鲜的水果蔬菜，不暴饮暴食，不吃或少吃辛辣、油腻等刺激性食物；日常生活中要加强锻炼身体，选择适合自己，并且能够坚持下来的运动，如瑜伽、八段锦、跑步、打太极拳等。

管控高危因素 高血压患者需要控制血压水平，在药物治疗的基础上选择适当的体育运动；糖尿病患者可以通过口服药物、胰岛素等管控血糖；冠心病的患者注意心功能的优化，通过药物、锻炼等途径使心功能维持在正常水平；如果是高血脂症、过度肥胖者，需要降低血脂，控制体重。

定期到医院做相关检查 比如血脂、血糖、血压检测，头颅 CT、颈部血管超声检查，做到疾病早发现、早预防、早治疗，最大限度预防卒中的发生。

你的“心”还好吗

▲ 山东省济宁市中医院心血管病科 率中泰

冠心病是一种常见的心脏疾病，它是由冠状动脉供血不足引起，会导致心肌缺血、心肌梗死和心力衰竭等严重后果。

冠状动脉是心脏最重要的血管之一，它们负责将氧气和营养物质输送到心脏肌肉中。但是，当冠状动脉受到动脉粥样硬化的影响时，血管内壁会产生沉积物，最终导致血管狭窄或闭塞，从而导致心肌缺血和缺氧。这种情况会引起心绞痛，严重时可能导致心肌梗死（心肌梗死是一种危险的疾病）。冠心病的危险因素包括高血压、高胆固醇、吸烟、糖尿病、肥胖和缺乏运动等。

冠心病的预防

保持健康的生活方式是预防和治疗冠心病的基础，这需要我们改变不健康的生活习惯并采取健康的生活方式，包括戒烟、保持健康的饮食习惯、定期进行适当的运动、减少压力等。同时，控制体重、血压和胆固醇水平也非常重要。吸烟是导致冠心病的主要危险因素之一。戒烟可以减少心血管疾病的发生率，因此，戒烟对预防和治疗冠心病非常重要。饮食对冠心病的预防和治疗也非常重要，我们需要控制摄入的饱和脂肪和胆固醇，多摄入水果、蔬菜和全谷类食品，这些都可以降低冠心病的风险。运动可以促进心脏健康，减少冠心病的发生率。一周至少进行 150 min 的中等强度有氧运动可以降低冠心病的风险。压力是心血管疾病的风险因素之一。我们需要寻找适当的方式来减少压力，例如通过冥想、放松和运动等方式。高体重、高血压和高胆固醇水平都是导致冠心病的危险因素，可以通过控制饮食、运动和药物治疗等方式来控制这些因素。

冠心病的治疗

治疗冠心病的方法因人而异，取决于

患者的具体病情和身体状况。药物治疗是治疗冠心病最常见的方法之一。药物治疗可以通过控制血压、降低胆固醇和减少血液凝块等方式来减少心脏负担和改善症状。常用的药物包括硝酸甘油、β 受体阻滞剂、钙通道阻滞剂、抗血小板药物和他汀类药物等。对于严重的冠心病患者，心脏搭桥手术可能是必要的。心脏搭桥手术通过使用其他部位的血管来绕过受损的冠状动脉，从而恢复血液流通。心脏搭桥手术是一种常规的治疗方法，通常是安全有效的。冠状动脉成形术是一种通过在狭窄的冠状动脉内放置支架来扩张狭窄区域的治疗方法。这种方法可以缓解症状、恢复心脏功能，并减少心脏事件的发生率。心脏瓣膜置换手术则主要针对有冠心病导致的心脏瓣膜病变，这种手术可以修复或替换受损的瓣膜，从而恢复心脏功能。

总之，冠心病是一种严重的心脏疾病，但是可以预防 and 治疗的。通过保持健康的生活方式和及时接受治疗，我们可以减少冠心病的发生率和发展，保护心脏健康。因此，我们需要时刻关注我们的“心”，并采取措施确保它的健康。



心律不齐的治疗方法介绍

▲ 四川资阳市人民医院心内科 崔秀春

心律不齐如何解释？它和心律失常有什么关系吗？该怎么处理？

心律不齐具有极高的危险性，且发病率比较高，属于常见的心血管疾病，多见于中老年人。相关专家表示，当前我国人民发生心脑血管疾病的几率较高，已经对人民的生命安全以及身体健康构成了非常严重的威胁，加上我国社会老龄人口比例的增加，更是加剧了疾病的发生和发展。所以我们必须要重视心律不齐的防治。

所以心律不齐到底是什么？心律不齐就是由于心脏活动起源及传导出现了异常，造成的心脏搏动频率和节律异常情况。简单来说，就是心跳过于缓慢或过于快速，如果超出正常心跳频率范围，就会出现心律不齐。当前临床上，心律不齐已成为了具有较高危险性的一类疾病。

心律不齐与心脏病的关系

心律不齐未必就是心脏病。

精神高度紧张，经常性吸烟饮酒，常饮浓茶咖啡、长时间熬夜、过度劳累、严重失眠等，是诱发心律不齐的重要危险因素。如患者本身得了心脏病，如冠心病、心肌炎及其他心血管病就比较容易发生心律不齐。

心律不齐的危险程度

心律不齐未必是危险的。心律不齐危险性高或低，应视原因而定，可进行心电图或心脏彩超等系列细致检查，以确定心律不齐是哪种类型，进而对疾病危险性系数进行评判。

心理原因所引起的心律不齐，通常为良性。如过分紧张，经常焦虑、情绪浮动较大、常常熬夜或生活工作压力较大，也许常会出现心脏咯噔跳下，或听着心脏咚咚咚发慌。这些病例导致的心律不齐，待心情平复或休息之后，心律不齐现象就减轻了。通常无须特殊处理，危险性系数不高，

一般无生命危险。不过，建议患者去医院进行详细检查，避免更为严重的后果。

器质性病理状态所致心律不齐，具有一定风险，需及时积极治疗，以减轻病症。例如缺血性心脏病或心肌炎、冠心病及其他疾病等病例诱发的心律不齐，如有房颤，伴心力衰竭，则时刻有危及生命之危险。患者需立即进行心电图及其他检查，积极救治原发性疾病，从而减轻症状出现。

心律不齐的治疗

心律不齐的病说大也大，说小也小。近年来，心律不齐发生率不断升高，已经成为威胁人类的第二位疾病。

对因心理原因引起心律不齐者，在治疗上多注意平时日常习惯，宜采用下列方法减轻。

心情放平，深呼吸 心情紧张、焦虑，情绪浮动大，是导致心律不齐最重要的原因。在发生这类事件时，建议大家深呼吸，平静下来，改善心律不齐和其他不舒服现象，能适当减轻焦虑紧张和其他不安情绪。平时注意随时提醒自己，要有一个乐观豁达的心态，在遇到不好的情绪时，应及时表达，尽可能避免受到外界刺激的影响，保持积极的生活态度。

充足的睡眠 如今熬夜、睡眠不足成了当代年轻人、昼夜颠倒的代名词，熬夜已经成为青年们的家常便饭。过度熬夜，无法保证足够的休息时间，对于人体来说，伤害性会很大，且具有长期性和潜在性，即便目前没有造成任何不良的影响，但其危害可能会在日后逐渐显现出来，熬夜的危险性很大。

药物治疗方面 临床上治心律不齐药物较多，应由医生检查确诊，以确定需吃什么药。有一些药物能让心脏跳动频率回复至正常值，或降低不规则心跳频率。患者应当主动求医，谨遵医嘱，服药治疗至关重要。