

牢记 14 字口诀 有效预防脑卒中

▲ 广西壮族自治区民族医院 廖英萍

脑卒中俗称中风，是一种急性脑血管疾病，是由于脑血管破裂或者血管堵塞导致脑组织损伤的一组疾病，具有明显的季节性，在寒冷季节发病率更高。同时，一天内发病的高峰通常是临近中午的一段时间，需要格外引起注意。

脑卒中包括缺血性脑卒中（脑梗死）和出血性脑卒中（脑实质出血、脑室出血、蛛网膜下腔出血），其中缺血性脑卒中占比60%~70%。我国每年新发脑卒中330万人，是我国成年人致死致残的首位病因，具有发病率、致残率、复发率、死亡率高和经济负担高的“五高”特点，严重影响着国民健康和生活质量。

脑卒中的危害

脑卒中发病急、病情进展迅速、后果严重，可导致肢体瘫痪、语音障碍、吞咽困难、认知障碍、精神抑郁等，给家庭、个人以及社会带来沉重负担，严重时还可能危及患者的生命安全。在很多人的眼里似乎觉得脑卒中是老年人的事，老人才需要注意。实际上，随着经济的发展及人民生活水平的提高，脑卒中已经不再是老年人的“专利”。近年来

40岁以上的脑卒中人群中，有50%在65岁以下。二三十岁的人也不是完全没有风险，因为熬夜、加班、不健康饮食和工作学习压力，这部分人群的脑卒中发病率也在上升。因此无论是哪个年龄段的人群，都不能放松对脑卒中的警惕。

哪些人易患脑卒中

高血压 据统计，70%~80%脑卒中患者都有高血压，高血压是诱发脑卒中最重要的危险因素。

高血脂 血液中过多的脂质沉积在血管壁上，可形成动脉粥样硬化斑块，斑块一旦破裂、血栓形成，将导致脑中风。

另外还有糖尿病、年龄（55岁以上更容易发生中风）、吸烟、喝酒、肥胖、冠心病等人群存在着较高的脑卒中发病风险。

脑卒中的典型症状

缺血性脑卒中 一侧肢体无力或麻木；一侧面部麻木或口角歪斜；说话不清或理解语言困难；双眼向一侧凝视；单眼或双眼视力丧失或模糊；眩晕伴呕吐、意识障碍或抽搐等。

出血性脑卒中 头痛、恶心、呕吐、不同程度的意识障碍及肢体瘫痪等。脑卒中累及的血管不同，所表现出来的症状也不尽相同。

脑卒中急性期如何治疗

据研究显示，脑卒中发病后平均每分钟

将有190万神经元细胞死亡。当达到一定时间后，脑组织完全坏死，这个时候即使脑动脉恢复血流患者的症状也难以改善。因此，尽快恢复脑动脉血流成为目前主要的治疗手段。急性期的治疗主要有：（1）静脉溶栓治疗：要求在发病4.5小时内通过静脉注射溶栓药物，溶栓药物主要有尿激酶、重组组织型纤溶酶原激活剂，溶栓治疗是改善脑血液循环的重要措施；（2）手术治疗：其中包括桥接、血管内取栓、血管成形和支架术等；（3）药物治疗：抗血小板药物如阿司匹林、氯吡格雷、调节血脂他汀类药物，以及抗高血压的常用药物硝苯地平。

日常如何防治

生活管理 关注、监测血压变化，合并基础性疾病的脑卒中患者应注意控制病情，积极治疗高血压病，血压保持在适宜水平。推荐血压控制目标为<130/80 mmHg。病情稳定后合并功能障碍的患者需尽早进行语言、运动等多方面康复训练，尽快恢复生活自理能力。

日常预防 调整生活方式，可预防80%的心脑血管病和2型糖尿病、55%的高血压、40%的肿瘤，从而预防脑卒中。吸烟者发生脑卒中的危险是不吸烟者的2~3.5倍，究其原因主要为烟草中含有大量有害的化学物质，其可以损伤血管内皮细胞，导致脑血管痉挛、脑血流量减少，最终可能出现脑梗死。因此想要身体健康，一定要戒除吸烟、饮酒等不良嗜好。

此外，日常生活中还应避免久坐、久站，

进行适当的运动锻炼，将体重维持在标准范围内；注意气候变化，在天气变冷、变热时适当增减衣服，避免受寒感冒；饮食要合理，每天保持充足饮水；不开心时要学会释放压力，保持心情愉悦；监测血糖值变化情况，糖尿病患者应遵照医嘱服用降糖药物，维持血糖在适宜水平，从而预防脑卒中的发生。

饮食预防 日常生活中应保持清淡饮食，尽量减少辛辣刺激、高胆固醇、高脂、高糖类食物的摄入，如肥肉、油炸食品、动物内脏、土豆、山药、腌渍食品等，多吃新鲜蔬菜和水果，主食要粗细粮搭配，多吃含不饱和脂肪酸的食物，避免暴饮暴食。

定期体检 随着生活质量不断提升，人们对于体检的接受度逐年提升，中老年人更是建议每年定期体检，以了解自身健康状况，实现疾病的早发现、早治疗。

怀疑脑中风，第一个打电话给谁？

正确做法 怀疑家人中风，第一时间果断拨打120！不建议自己用私家车运送病人到医院，一旦路途中遇到堵车或患者突然病情变化，私家车里的家人是无法处理的。第二不浪费时间与他人商量（包括在医院工作的亲友）询问。在没明确诊断之前，询问谁也没用，到医院后，也必须相信眼前的医生做出的判断！

最后给大家传递一个脑卒中的口诀：胳膊不抬、嘴角歪、语言含糊、奔医院，希望大家都可以谨记于心！



扔掉它！吸烟对心血管危害超出你想象！

▲ 广西柳州鹿寨县中医医院 韦耀

近年来，我国高血压、冠心病等心血管疾病的发病率呈现上升趋势，已经成为危害我国人民健康的主要原因之一。而目前普遍认为，吸烟对心血管的危害较大，本文就详细谈谈吸烟对心血管带来了哪些危害。

吸烟对心血管的影响

相信大家对香烟中的有害成分有所耳闻——主要是尼古丁、焦油两种。尼古丁不用多说，具有高度的成瘾性，吸上以后很难戒掉；而焦油是在香烟不完全燃烧的过程中产生的有害物质，含有大量的致癌物质，对身体造成的伤害不可逆，不仅损害人体的呼吸功能，还会损伤心血管，影响肺血管和心血管系统，导致烟民患上冠心病、冠心病等心脑血管疾病。

吸烟与心血管疾病死亡率的相关性 据WHO（世界卫生组织）相关数据显示，死于心血管疾病人数约占全球全部死亡人数的35~40%，这个数值还在呈现上升趋势，预计在2030年将会有800万人死于吸烟。

有研究表明，年轻的吸烟者患心肌梗死的风险是非吸烟者的5倍。我国范周全等研究者曾经对江苏省30岁及以上居民进行调查，探究吸烟与心脑血管疾病死亡的人群的关联，发现2013年江苏省监测地区

30岁及以上居民心脑血管疾病死亡人数为162158例，归因于吸烟的死亡就有25102例，可知吸烟对江苏省居民心脑血管疾病死亡造成巨大的疾病负担。

吸烟对高血压的影响 吸烟会激活人体内的交感神经系统，使交感神经兴奋，促使人体血浆及尿中的儿茶酚胺增多，引起动脉硬化，导致血压上升。

吸烟对冠心病的影响 血液中存在垃圾、沉淀附着在血管壁上，日积月累，就造成了血管的“粥样硬化”，而吸烟可导致CO的生物利用度降低，并进一步促进黏附分子的表达和血管内皮功能障碍，这会导致血液中垃圾的清除效率降低，通道变得阻塞，且吸烟支数的增加可增加氧化损伤水平、降低抗氧化防御能力。

因此，二手烟对人体的危害同样不容忽视。有大量研究显示，二手烟是冠心病



的危险因素，二手烟的接触量越大，接触时间越长，冠心病发生风险越大。相较于发达国家，我国女性的吸烟率比较低，但因为男性吸烟率较高，导致有超过一半的女性每日处于二手烟，甚至是三手烟的环境中，成为主要的受害者。

吸烟对心力衰竭的影响 心力衰竭是心功能受损的表现。吸烟产生的尼古丁可促进氧化应激，导致心肌细胞凋亡；吸烟还可导致血管壁增厚和心脏泵血功能下降，加重心力衰竭。有研究显示，吸烟频率、吸烟量、戒烟时长和与心衰发生风险成正比，吸烟是心力衰竭的重要危险因素。

吸烟对心肌病的影响 除了焦油和尼古丁外，吸烟产生的烟雾中含有CO，CO会使得进入心肌的含氧量减少，而吸入的尼古丁会增加心脏做功，心肌耗氧量进一步增加，最终心肌获取的氧气减少，出现缺氧的情况，直接损伤心肌。

此外，吸烟还会增加心律失常、外周动脉疾病、脑卒中等心血管疾病发生的风险。

如何戒烟

戒烟实施起来十分困难，很多人反复戒烟都未成功，最后只能放弃戒烟。您不如试试以下几点戒烟方法，希望对您有所帮助。

您有所帮助。

准备 先充分了解吸烟的危害，借此增强戒烟的决心，当想吸烟时，提醒自己吸烟的危害有多大，来抑制自己吸烟的冲动；戒烟的时候尽可能不和仍旧吸烟的人呆在一起，可以找一些想戒烟的朋友一起戒烟。

开始戒烟 每天醒来第一件事就是告诉自己今天不抽烟，定下戒烟目标，完不成会有一些惩罚，尽可能不要闲下来，找点事情做，让自己的生活充实起来。

缓解身体症状 戒烟最难熬的时候是几天未吸烟，产生戒断反应（如头痛、口干、刺痛感、焦虑等不适症状）的时候，此时可适当锻炼，放松身心，增加能量消耗。

对付尼古丁 尼古丁成瘾是戒烟过程中的难题，可用饮料和茶水淡化，可以选择菊花茶或茉莉花茶。非常想吸烟的时候，还可做有节奏的深呼吸。

防止复吸 要为自己决定戒烟而感到骄傲，要有意识地远离吸烟人群，丰富一下自己的业余生活，比如看电影、运动等。

及时处理戒断症状 可以寻找烟草替代品，来借此释放压力。