

年轻人如何预防脑血管疾病

▲ 广西壮族自治区来宾市人民医院 覃军

脑血管疾病是临床上较为常见的疾病，多数人均忍受病痛折磨，此类疾病常见于老年群体，但随着生活节奏加快，生活方式、饮食习惯更改，促使脑血管疾病朝着年轻化态势转变，加之此类疾病具备高致残率、致死率，对人们身心健康影响较大，严重情况下甚至威胁患者自身生命安全。正因该病患者数的增长，当前很多年轻人也开始加大对脑血管疾病的关注。那么日常生活中如何有效预防和缓解脑血管疾病呢？本文就带领大家一起研究。

脑血管疾病的征兆有哪些

突然口歪眼斜，口角流涎，吐字不清楚，发音困难，失语或者语不达意，无法正常进食，一侧肢体突然无力或活动受限，走路时东倒西晃，重心不稳定容易摔倒等，均为脑血管疾病供血不足、运动神经障碍所致。

突然头痛欲裂，天旋地转般的头晕，会有恶心想吐的感觉，或头痛/晕的情况和以往存在一定差异，程度较重，或从间断性转为持续性。上述情况均表示血压存在一定波动，脑功能异常，属脑出血、蛛网膜下腔出血的先兆。

面/舌/唇/肢体麻木，或者眼前突然看不清东西，耳鸣/聋，听力下降，是因为脑血管供血不足所致脑感觉功能下降。

意识障碍，具体体现在精神不佳，状态

较差，整日只想睡觉，无所适从，性格也有了转变，从以前的活泼开朗突然变得一声不吭、沉默不语，表情多为冷漠，行为/反应力下降，内心多焦虑、烦躁等，会出现暂时性的意识障碍，也与脑缺血联系紧密。

浑身无力，疲累感显著，虚汗、低热、胸闷、心悸等，或突然呕吐、打呃等，属植物神经功能障碍表现。

针对上述情况并非每一个患者均有所体现，但若患者出现上述情况，需加强警惕，立即到医院进行检查，避免病情恶化。

有效预防脑血管疾病

合理运动 为了有效预防年轻人出现脑血管疾病,日常生活中要积极锻炼,强身健体。当前很多人每日忙于工作，习惯享受当下，年轻时期就养成“慵懒”的习惯，缺乏运动，导致运动量减少后自身身体素质一落千丈，缺少足够的免疫力、抵抗力面对病魔侵袭，导致身体无法有效维持健康。不仅如此，长时间不运动的人血液容易黏稠，黏稠的血液流动速度比较缓慢，对重要器官的血液供应影响较大。换言之，若要更好地调节血压、降低血糖水平，建议年轻人每日多运动，减少慢性疾病的干扰，避免心脑血管等受损。

饮食干预 因着当下生活节奏加快，多

数年轻人饮食比较不规律，经常暴饮暴食，不健康的饮食习惯会刺激病情进一步发展，故建议年轻人需合理调整自身饮食习惯，通过食补来预防脑血管疾病。

日常三餐正常吃，做到定时定量，无需吃得太饱，多吃一些时令新鲜水果、蔬菜，或者多吃一些豆制品、鱼肉，以及粗纤维类食物，且保证营养搭配，有效弥补自身所缺少的营养元素，满足机体营养需求，从而进一步强化自身免疫力。建议年轻人少吃一些高热量、油炸类食物，这类食物会在体内堆积形成脂肪，影响机体内部血脂/压水平，不利于患者身体健康，重者会诱发脑血管疾病。故养成健康的饮食习惯为有效预防脑血管疾病的关键一步。

尽量少吸烟 脑血管疾病常见于老年群体的原因为老年人经常吸烟，吸烟过多对自身身体伤害较大，但若从年轻阶段就开始减少吸烟或戒烟，可有效预防有害物质的侵袭，确保血管更畅通，且能维持血管原本富有弹性的状态。但现阶段多数年轻人尚未意识到此类问题，还是会在喝酒应酬、加班熬夜的时候吸烟，严重影响其肺功能，加快血管病变进程，从而形成脑血管疾病。

少饮酒 为了避免脑血管疾病形成，建议年轻人少饮酒。因工作压力太大，多数年

轻人工作应酬、公司团建、单位聚餐等均会饮酒，而一次性饮酒过多，对身体造成的伤害更大，刺激肝脏、胃黏膜等器官，导致机体内部多项指标有了显著增长趋势。如血压波动过大对血管造成一定损害，因此建议年轻人能不喝酒尽量不喝酒，少饮酒方可减轻血管压力，避免脑血管系统功能异常。

养成健康的生活习惯 多数年轻人习惯熬夜追剧、加班等，作息严重不规律，易增加血管、心脏的软化速度，故日常生活中年轻人尽可能养成“早睡早起”的良好习惯，少或不熬夜，规律作息，并定期体检，通过检查可有效预防脑血管疾病的发生。除此之外，建议年轻人保持良好的心情，拒绝焦虑、抑郁，有效调整自身不良情绪，防止出现精神高度紧张、疲劳的情况。若其自身心态较差，会促使血压迅速增高，导致脑血管破裂，故建议年轻人要学会控制情绪，做“情绪的主导者”而不是成为“情绪的奴仆”。

综上所述，脑血管疾病已经不再是老年人的专利，近年来也出现年轻化态势，部分年轻群体患有脑血管疾病后，受到病情影响，降低其生活质量。故需加强预防干预，通过合理运动、调整饮食、保持良好心态等，促进血管畅通，确保心脏、大脑等重要器官内血液充足，维持其正常生命活动。

在预防脑血管病的路上，别忽略晨间高血压

▲ 山东省临沂市平邑县人民医院 刘馨

晨间高血压是心脑血管疾病的首要危险因素，清晨高血压在亚洲人身上比在西方人身上更常见。流行病学调查显示约有 40% 心肌梗死、50% 脑卒中和 29% 心脏性猝死发生在清晨时段，与清晨高血压关系密切。大部分人在夜间睡眠时血压降低，清晨醒前血压快速升高的“两峰一谷”现象。早上 6 点～10 点期间为第一高峰，16 点～20 点期间为第二高峰，夜间 0 点～4 点为明显低谷。觉醒时的收缩压和舒张压通常会比睡眠时增加 10%～20%，绝大多数人会达到一天内最高水平，有时能比夜间高出 40～50 毫米汞柱以上。但如果上升幅度过大，也属于病理状态，必须引起重视。本文将深入探讨晨间高血压的定义、危害以及预防措施，希望读者能够更好地认识和应对这一潜在的健康问题。

晨间高血压的定义和识别

晨间高血压的临床识别是通过家庭或个体自我测量血压的方式进行的。清晨血压是指清晨醒后的 1h 内、服药前、早餐前的家庭血压测量结果或动态血压记录的起床后 2h 或早晨 6:00-10:00 之间的血压。当家庭血压监测或动态血压监测清晨血压 $\geq 135/85\text{mmHg}$ 和（或）诊室血压 $\geq 140/90\text{mmHg}$ 即为晨间高血压。需要强调的是，由于早晨活动、进食等因素的影响，这一时间段的测量结果可能会略高，因此建议多次测量并取平均值。

晨间高血压的危害

虽然晨间高血压在白天和夜晚血压正常的情况下容易被忽略，但它是脑血管

病发作的一个重要危险因素。晨间高血压与心脑血管事件的发生密切相关，包括中风、心脏病和心血管死亡。研究表明，晨间高血压患者患脑血管病的风险增加了两倍以上。

晨间高血压的预防措施

规律作息 保持良好的作息习惯，保证每晚充足的睡眠时间。规律的作息有助于稳定血压，降低晨间高血压的风险。

控制饮食 注意饮食结构的合理搭配，限制高盐、高脂肪和高糖的食物摄入。增加蔬菜、水果和全谷类食品的摄入，有助于降低血压并改善血管健康。

适度运动 进行适度的有氧运动，如快走、游泳、骑自行车等，每周至少 150 分钟。有氧运动可以增强心血管系统功能，降低血压，对预防晨间高血压至关重要。

减轻压力 压力是导致血压升高的常见因素之一。采取有效的应对措施，如放松训练、冥想、社交活动等，有助于减轻压力，维持血压的稳定。

注意药物治疗 对于患有高血压的个体，按照医生的建议进行规范的药物治疗。及时调整和维持血压在正常范围内，可以降低晨间高血压的风险。

晨间高血压是预防脑血管病过程中容易被忽略的一个重要因素。通过正确认识晨间高血压的定义和识别标准，了解其危害性，并采取适当的预防措施，可以降低患脑血管病的风险。因此，我们应该重视晨间高血压，与医生合作，采取综合措施，以保持血压稳定，促进脑血管健康。

急诊“心”事 急性胸痛了怎么办

▲ 上海市东方医院 陈捷 刘娜

急性胸痛是临床上的常见症状，是一种由胸部疾病导致，少数由其他疾病引起的急性症状，常常表现为膻中或左胸部突发性疼痛、胸闷。引起胸痛的病因广泛，急性胸痛包括非创伤性胸痛和创伤性胸痛，大都为非创伤性胸痛，是包括任何解剖学胸部范围内的原因所导致的不适，也包括躯体其他疾病部位疾患放射至胸部的疼痛。

急性胸痛的病因

心脏相关问题 心肌梗死（心脏肌肉缺血导致的组织死亡）、心绞痛（冠状动脉供血不足导致的心绞痛发作）、心包炎（心包膜的炎症）、主动脉夹层（夹层血肿引起的心血管病）等。

肺部相关问题 肺栓塞（肺动脉或其分支的血栓阻塞）、肺炎（肺组织的感染和炎症）、气胸（气体进入胸腔导致肺部部分或全部塌陷）等。

消化系统相关问题 胃食管反流病（胃酸倒流到食管引起的疼痛）、食管痉挛、胃溃疡等。

呼吸道相关问题 支气管哮喘（气道痉挛引起的呼吸困难和胸闷）、肺气肿（肺组织的气体过度扩张）等。

骨骼肌肉问题 肋间神经痛（肋骨附近神经的炎症或受损导致的疼痛）、胸肌肌肉拉伤等。

其他原因 如焦虑、恐慌发作、胸部外伤、胸部感染等。

当出现急性胸痛时要注意

寻求紧急医疗援助 急性胸痛可能是一种严重的症状，可能与心脏或其他器官的紧急情况有关。立即拨打紧急救援电话或尽快前往最近的急诊科寻求医疗援助。

不要忽视症状的严重性 急性胸痛有时可能是心肌梗死等严重疾病的表现。即使症状轻微或可能是其他原因引起的，也不要忽视症状的严重性，应早就医以进行评估和确诊。

不要用自我诊断代替医生评估 尽管有些胸痛可能与较轻的原因相关（如肌肉疼痛或消化问题），但仅依靠自我诊断是不够的。胸痛可能是多种疾病的症状，需要专业医生进行评估和诊断。

描述症状 在就医时，尽可能详细地描述症状，包括疼痛的性质、位置、持续时间、伴随的症状（如呼吸困难、恶心、出汗等）等信息，有助于医生做出准确的诊断。

遵循医生的建议 就医后，遵循医生的建议进行进一步的评估、检查和治疗。这可能包括心电图、血液检查、胸部 X 线，必要时可进行心脏超声、增强 CT 等。

拨打紧急救援电话 不论症状有多轻微，拨打紧急救援电话寻求医疗援助。

停止活动 立即停止体力活动并尽量保持安静。

保持姿势 采取一个舒适的姿势，坐着或半躺的姿势以减轻胸痛。

遵循医护人员的指引 与院前急救人员保持沟通，遵循指示，医护人员会提供急救措施，例如给予氧气、使用急救药物等。

一般情况下不建议自行开车前往，会增加安全风险，最好等待院前急救人员到达提供适当的医疗支持，送往最近的医院进行就诊治疗。

急性胸痛是一种严重的症状，需要及时就医以明确病因并进行适当的治疗，如果出现急性胸痛，请立即就医。