



每年秋冬交替,便是脑卒中(俗称“中风”)的高发季。这是因为天气寒冷,随着气温降低,人体内肾上腺素水平增高,体表血管就会收缩,血压会升高;温度下降,人体内的血液流动速度随之变缓,黏度也有所增加。所以,在秋冬季,中老年人更应预防中风的发生。10月29日是世界卒中日,哪些人群易发脑卒中?秋冬季如何预防?如何治疗?让我们一起来看专家带来的脑卒中相关知识。 ■ 蔡富根/整理



秋冬季,中风高发! 郁郁寡欢的人尤需注意 健康生活让你远离脑卒中



一 我国卒中死亡率逐年上升

现状

卒中或脑卒中,俗称中风、脑梗,是由于脑部血管突然破裂或阻塞而引起脑组织损伤的一种急性脑血管疾病,具有极高的致残率和较高的致死率。

据世界卫生组织统计,全世界每6个人中就有1人可能罹患卒中,每6秒钟就有1人死于卒中,每6秒钟就有1人因卒中而永久致残。

据《中国卒中报告2019》数据显示,2018年,中国卒中死亡率为149.49/10万,占我国居民总死亡率的22.3%;每5位死者中至少有1人死于脑卒中,带病生存的脑卒中患者在我国已多达1300万。卒中已成为造成过早死亡和疾病负担的首位原因。近年来我国卒中的发病

率、死亡率呈逐年上升趋势。其中,男性高于女性、农村上升速度更快、西部地区高于东部地区。值得关注的是,45岁以下人群的发病率已经超过总发病率的10%。在亚太地区,中国卒中发生率是最高的,死亡率高于欧美等发达国家4~5倍。世界卫生组织对中国卒中死亡情况做了预测,如果死亡率维持不变的话,到2030年我国将有近400万人死于卒中;如果死亡率有1%的增长,到2030年我们将会有近600万人死于卒中。更为严重的是,我国有糖尿病人近1亿,高血压患者2.7亿,血脂异常者4.3亿,超重和肥胖者2.4亿,吸烟者3.16亿,这些都是卒中的高危人群,数量惊人。



二 引发卒中的罪魁祸首有哪些?

探因

首都医科大学附属北京天坛医院院长王拥军表示,卒中的发生与喝酒、吸烟、生活不规律,以及蔬菜水果摄入量不足、肉食摄入量过高等不健康生活因素有关。

广州中山三院神经内科胡学强教授指出,通常中风患者中以中老年人较为多见,有70%患者是高血压导致的脑出血。如今高血压人群中不乏中青年,所以,除了老年人外,中青年同样可以出现脑出血。其中发生蛛网膜下腔出血的最常见原因是血管的先天性畸形和动脉瘤,这类患者大多数都是年轻人。

另外,中风也与高脂血症、糖尿病有关系。高脂血症是引起动脉粥样硬化非常重要的一个因素,它导致了血管的硬化和斑块的形成,而糖尿病则可以引起血管的改变,引起脂代谢的障碍。

胡学强特别强调,有两类人群要特别

小心:一是对于年轻女性来说,长期吃避孕药是诱发中风的高危因素之一;二是经常郁郁寡欢、长期过度疲劳的人,心情郁闷也是引起脑中风的因素之一。“我们在现代社会里,运动少、大吃大喝、抽烟、喝酒、爱吃重口味等都是非常损害脑血管健康的因素”。

研究表明,卒中的危险因素主要有以下几点:年龄(40岁以上的人多发)、性别(男性的危险会高一些)、家族中风史、高血压、心脏病、糖尿病、吸烟、酗酒、不良饮食习惯、超重或肥胖、缺乏锻炼、血脂异常、药物滥用、头颈部损伤等。

需要注意的是,每个人的中风危险因素可能各不相同。还有一些危险因素,像房颤。许多老人有房颤。房颤很多人不注意。全国调查测算大概有1000万房颤病人。房颤病人最主要的一个治疗措施就是要防止发生中风。

哪些人属于卒中的高危人群

最新研究表明,以下8项危险因素中,如果出现3项或以上,则属于脑卒中的高危人群,应立即就医,进一步筛查自身的其他危险因素,如血中的同型半胱氨酸是否增高、颈动脉是否有狭窄等,并接受有针对性的治疗和干预。

卒中危险因素如下,危险因素≥3项为高危人群:

1. 血压 > 140/90mmHg
2. 心房颤动,心律不齐
3. 吸烟
4. 血脂异常,血脂四项任意一项超标
5. 糖尿病
6. 体育活动很少
7. 明显超重或肥胖

8. 卒中家庭史

此外,还有两种人本身就是卒中高危人群,即发生过卒中或短暂性脑供血不足的人。卒中的发生因素非常多,只要危险因素不被控制、不被去除的话,复发的概率是非常高的。像国际上非常知名的领袖人物,列宁1922年至1924年两年半的时间,连续发生四次中风。第一次中风就影响了右侧肢体,第二次中风右侧肢体严重瘫痪了,只能躺在床上口述他的想法,第四次中风结束了他的生命。英国的铁娘子撒切尔夫人,在她结婚50周年的庆典上第一次中风,之后连续中风,2004年撒切尔夫人已经读不出一句完整的句子,最后还是因为中风而去世。



三 从树立健康生活方式开始

预防

卒中一旦发生,不仅严重危害患者本人的生命健康,还给患者家庭和社会带来沉重的医疗经济负担,但它是可防可控的。也就是说,如果采取了有针对性的预防措施的话,绝大多数人是可以不得卒中的。

日常生活中要坚持“健康四大基石”,即合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

日常生活中,要注意以下10点:

- (1) 饮食要清淡;
- (2) 适度增加体力活动;
- (3) 克服不良嗜好,如戒烟、限酒;
- (4) 防止过度劳累、用力过猛;
- (5) 老年人应防止快速的体位改变、便秘;
- (6) 注意气候变化;
- (7) 每天饮水要充足;
- (8) 看电视、上网等不要太久,避免久坐;
- (9) 保持情绪平稳;
- (10) 定期进行健康体检,发现问题早防早治。

对于患有高血压、糖尿病、血脂异常的高危人群,应在医生指导下坚持服用药物,分别控制血压、血糖,调节血脂,患有房颤的患者应积极抗凝治疗。

四 关于卒中你需要知道的事

治疗

卒中是一种急性脑血管病,可分为出血性(即脑出血)和缺血性(即脑梗死)两大类。小中风及早诊断治疗,绝大多数可控制发作,避免进一步发展为脑梗死。

1. 下列任一症状,立即就诊

大家都应重视下列任何一个卒中症状,如果出现其一,请立即呼叫救护车去医院就诊:

1. 突然出现语言不清、理解或表达困难;
2. 突然出现一侧肢体无力、麻木;
3. 突然出现视物不清或视野缺失;
4. 突然出现平衡障碍、眩晕、走路不稳;
5. 突然出现剧烈头痛或原来头痛性质突然改变。

2. 卒中就医16个字原则:

及早就医、专科诊治;全面检查、评估风险。

1. 及早就医。在发现前面提到的卒中的早期征兆后,要第一时间到医院寻求诊治,不要以任何理由拖延。就医时机对卒中治疗非常重要。正常脑组织在缺血3小时后就可能出现不可逆变化,6小时后则缺血脑细胞出现坏死。如果脑梗死的病人在3~4.5小时内施以溶解血栓治疗,就可能在脑细胞没有出现完全坏死之前,恢复氧供和血供,从而恢复全部或部分功能。对于供脑部血液的大血管重度狭窄造成的缺血性脑卒中,可采用手术支架或取栓治疗,重建血管,恢复脑部血供。

2. 专科诊治。发生卒中后,应该选择有条件提供早期诊断、早期血管评估、早期治疗的医院进行诊疗,由专业的神经内科医生进行治疗。

3. 全面检查、评估风险。对现症脑卒中病人,除积极抢救外,还应对其其他可能的危险因素进行筛查,因为脑卒中的再发、复发率很高。首次发作为出血型的患者,再次发作时可能是缺血型。因此,对卒中病人,应尽早进行风险评估,制定有针对性的干预治疗措施,减少复发和残疾。

来源:新华社、科技日报、羊城晚报、健康报网