

做好预防 远离中风

每年的5月25日是世界预防中风日。中风，又称脑卒中，据世界卫生组织数据显示：全球每6个人中，就有1人可能出现脑卒中。而平均每6秒钟，就有1人因脑卒中而死亡。

市中心医院相关专家介绍，近年来，中风的发病率直线上升，且发病年龄也趋于年轻化，这些现象与越来越多年轻人饮食、生活习惯不良有很大关系。在世界预防中风日即将来临之际，市中心医院相关专家提醒市民，养成良好的生活习惯，做好相关预防工作，远离中风。



图片来源包图网

一、什么是中风？中风有什么危害？

脑卒中俗称“中风”，是一种急性脑血管疾病，是由于脑部血管突然破裂（出血性脑卒中，也就是脑出血）或因脑血管阻塞（缺血性脑卒中，也就是脑梗死）导致脑组织损伤的一组疾病，其中，超过80%的脑卒中是脑梗死。脑卒中具有发病率高、致死率高、死亡率高、复发率高和经济负担高的“五高”特点，被称为“无形杀手”，是威胁我国国民健康的主要慢性非传染性疾病之一。

脑卒中发病急、病情进展迅速、后果严重，可导致肢体瘫痪、语言障碍、吞咽困难、认知障碍、精神抑郁等危害，给个人、家庭和社会带来沉重的疾病负担。

二、中风的危险因素有哪些？

脑卒中是可防可控的。可干预的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、运动缺乏、心理因素等。

三、怎样预防脑卒中发生或复发？

养成健康的生活方式，定期进行脑卒中危险因素筛查，做到早发现、早预防、早诊断、早治疗，就可以有效地预防脑卒中。

1. 日常生活习惯和行为应注意以下7点：

均衡饮食，避免进食高胆固醇及高动物脂肪食物；

适度增加体育锻炼；

克服不良习惯，戒烟酒、避免久坐；

防止过度劳累；

注意天气变化；

保持情绪稳定；

定期进行健康体检，发现问题早防早治。

2. 有相关疾病的患者应重点注意以下5点：

高血压患者，应注意控制高血压；

高血脂患者，应注意控制血脂；

糖尿病患者应积极控制血糖；

房颤或有其他心脏疾病患者，应控制心脏病相关危险因素；

有以上疾病的患者，应定期到医院相关科室门诊及时就诊及定期复诊。

四、怎样识别脑卒中？

脑卒中的症状主要包括：突然出现的口眼歪斜、言语不利、一侧肢体无力或不灵活、行走不稳、剧烈头痛、恶心呕吐、意识障碍等。脑卒中可防可治。根据“中风120口诀”和“BE FAST口诀”

识别脑卒中早期症状简便有效。

“中风120”口诀

“1”代表“看到1张不对称的脸”；

“2”代表“查两只手臂是否有单侧无力”；

“0”代表“聆（零）听讲话是否清晰”。

“BE FAST”口诀

“B”——Balance是指平衡，平衡或协调能力丧失，突然出行行走困难；

“E”——Eyes是指眼睛，突发的视力变化，视物困难；

“F”——Face是指面部，面部不对称，口角歪斜；

“A”——Arms是指手臂，手臂突然无力感或麻木感，通常出现在身体一侧；

“S”——Speech是指语言，说话含混、不能理解别人的语言；

“T”——Time是指时间，上述症状提示可能出现卒中，请勿等待症状自行消失，立即拨打120获得医疗救助。

五、哪些时刻容易发生脑卒中？

1. 情绪过度兴奋时；

2. 从暖和的房间突然到寒冷的空间时；

3. 上厕所用力时；

4. 职场压力过大或过劳时；

5. 夏天运动大量出汗时。

六、家属怎样配合医生快速完成病史询问和体格检查

患者来到医院后，首先由急诊医生进行病史的询问和体格检查。这是最重要的一部分，因为病史中涉及患者的发病时间、发病时的状态、发病后的症状，这对病情、病因和下一步治疗的判定都是必不可少的，这时需要家属尽量详细并尽快告知医生上述重要信息。有些家属来到医院后就急着做CT等检查，不耐烦回答医生的问题，这反而会贻误病情、耽误治疗。询问病情后，医生会对患者进行生命体征、意识、瞳孔、语言、视力、肢体力量和感觉等方面的检查，以判断病情的轻重，决定检查和治疗措施。

七、以下3种行为，会加速中风

1. 久坐不动

会导致血液流动变慢，从而影响到心脏、大脑的供血供氧。由于血液流动变慢，身体的新陈代谢能力也会随之下降，导致血液中容易堆积一些“垃圾”、“毒素”，久而久之，便形成动脉硬化斑块，增加血管堵塞的风险。

2. 吸烟：

长期吸烟时，香烟中含有的多种有害物质可刺激、损伤血管内皮，加速血管硬化。此外，香烟中的有害物质还可降低血液中的“好”胆固醇含量，使血液变得黏稠，血管壁堆积过多的脂类物质，促进斑块、血栓的形成，最终诱发中风。

3. 饮食习惯不良：

现代人饮食上多肉少菜，这也是诱发中风的重要原因。比如许多人特别喜欢吃高热量、高脂肪、高胆固醇的食物，如汉堡、炸鸡、肥肉、海鲜等。这样的饮食习惯可造成肥胖，体内堆积过多的脂肪，也会增加血管内脂类物质的含量，造成高血脂，使血液变得黏稠，诱发血栓的形成。此外，高盐饮食、高糖饮食也不利于血管健康。火腿、熏肉、腊肉、咸菜等高盐食物会导致血压升高，增加肾脏负担。而摄入过多的甜点、蛋糕、含糖饮料等高糖食物，可导致体内糖分超标，诱发糖尿病、高血脂等疾病，也会增加中风的风险。

八、脑卒中急救“6要”“4不要”

要：

1. 拨打急救电话，告知患者情况、地点，记录发病准确时间；

2. 解除领带领口纽扣，摘下假牙，保证气道畅通，取下手表、眼镜；

3. 病人平躺去枕，头向一侧，防止呕吐物导致窒息；

4. 稳定患者情绪，避免血压波动；

5. 准备好就诊卡、医保卡、病历资料、钱以及银行卡；

6. 有条件的在等候期间测量血压、血糖。

不要：

1. 不要随意搬动患者、不摇晃、不刺激、不大声叫喊；

2. 不要给神志不清的患者盲目喂水喂食物；

3. 不要随意给患者用药，比如阿司匹林、中药等；

4. 不要对意识不清患者进行其他所谓经验治疗，比如压人中、针刺等。

九、夏天如何预防中风？

在炎热的夏季，尤其是温度大于32℃时，人体体温调节主要靠汗液蒸发散热，因此每天要排出大量汗水，如不及时补充水分，就容易因血容量不足、血液黏稠度增高而诱发脑血管堵塞，导致缺血性脑卒中，也就是我们所说的“热中风”。

1. 重视慢性病，规律用药

夏季气温升高，湿度增大，人体的新陈代谢会显著加快，同时对血液循环系统也会产生明显的影响。所以，炎炎夏季对高血压、冠心病、糖尿病等慢性病患者来说，需要特别注意。气温高时，多数病人外周小血管会扩张，使血压有所降低。有些人由于睡眠不好，心情烦躁，导致血压出现较大的波动。因此，调整好药量，使血压保持稳定，以防发生脑中风。

2. 及时补充水分

在夏季期间大家要注意及时补充水分，少喝果汁、可乐以及雪碧等汽水，特别是冷饮，以免糖分以及电解质摄入过多而影响肠胃，继而导致消化不良。建议大家夏季时适量饮用凉白开，以达到消暑降温的效果。

3. 多吃蔬菜水果

夏季气温高，人体丢失的水分比其他季节要多，必须及时补充。夏季正是瓜类蔬菜上市旺季，它们的共同特点是含水量都在90%以上。另外，所有瓜类蔬菜都具有高钾低钠的特点，有降低血压、保护血管的作用。

4. 夏天室内温度不宜过高或过低

26℃是人体感觉最舒适的温度，夏季室内外温差不要过大。经常在不同温度的区域出入，忽冷忽热对血管非常不利，容易诱发心脑血管疾病。

5. 适量运动，避免高温时户外运动

尽量不要在炎热高温的天气下做运动，如果要运动，选择在不热的室内进行，也尽量不做剧烈运动。

十、中风发生时，许多人容易犯的三个错误

这三个错误，有可能会耽误病情，更可能会加重病情的，甚至是致命的，一定要尽量避免。

错误一：休息一会，看看情况，再去医院

大部分突发脑卒中（中风）患者早期可能并不会马上出现昏迷等严重症状，只是表现出一侧手脚无力，或言语不流利等轻微症状，所以不少人即使出现了症状，却自认为不严重，觉得休息一会可能就好了。结果错过了最佳救治时间！

正确做法：尽快识别中风，急救电话打起来，尽快去医院。

错误二：第一个电话不急救中心，而是其他人怀疑家人脑卒中后，第一个电话要打给谁？打给不在家的儿子或女儿？或打给在医院工作的亲戚？还是打给相熟的医生朋友？

正确做法：打给急救中心（120）

怀疑中风，应该立即果断拨打120！不浪费时间与他人（包括在医院工作的亲友）商量询问。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作出的判断！

脑梗死的黄金急救时间是4.5小时，听起来这个时间还挺长。但是去医院、拍片子、医生谈话了解病情等等都要花时间，这些时间都计算在内，4.5小时的时间真的不算多，况且还要留给家人咨询、犹豫的时间，其实时间很紧迫！

其次，不建议用私家车运送病人去医院。因为一旦中途遇到堵车或病人病情突然加重，私家车行驶不如救护车快捷，车里的家人不如医生护士专业，是无法快速处理病人的。而且一般家属很难分辨哪些医院是有卒中救治的绿色通道的。所以，专业的事情，还是交给专业的人去做。

错误三：不当的家庭急救

很多人都或多或少听说过一些突发中风时的所谓“中风急救药”或“急救方法”，如口服安宫牛黄丸、阿司匹林、降压药等，或者指尖放血的急救方法等等。这些所谓的家庭急救方法，并没有科学依据，盲目进行急救，反而会帮倒忙。

吃降压药，其后果是加重脑缺血。专家解释：卒中病人发作时，没有医生指导擅自给病人吃降压药，血压下降过低反而可能加重脑缺血。

吃阿司匹林，其后果是加重脑出血。专家解释：阿司匹林有抗血小板凝血的作用。对于脑梗死患者有一些意义，但脑出血患者服用反而会加重出血。但送医前没人能100%分辨病人是脑梗死和脑出血的。

吃安宫牛黄丸，其后果是可能会加重病情。从中医上讲，安宫牛黄只适用于“热证”，而“寒证”用了反而会加重病情。一般人不懂中医，是无法分辨热证和寒证的。

另外，给意识不清的患者服用药物，还有可能导致药物误吸入气管，增加窒息死亡的风险。

正确做法：等待救护车期间不乱喂药物、食物、水，也不要用手指尖放血等，应该让患者平躺，头转向一侧（避免如发生呕吐导致窒息），清除口腔内的异物（包括假牙），保证患者呼吸通畅，带上患者以前看病的病历资料，等待救护车即可。

小贴士：

当急症来临，并不是做得越多就越好。上述的正确做法都是针对突发中风的患者。而我们平时应该做得更多的是在未发生中风之前，如何尽量避免发生中风。控制和改善可干预的中风危险因素，可减少中风的发生。

来源：“京铁疾控”“基本公共卫生服务项目宣传”“广州医科大学附属中医医院”微信公众号

