

冬季中风发病率与死亡率增加 20%—40%

# 中风预警!小心大脑被偷袭

□ 见习记者 张珊

越来越多中年人发现,身边一些朋友正好好的,却突发中风倒下。有的甚至睡前还谈笑风生,醒来就开始口齿不清、丧失平衡。中风“新目标”的年轻化,让很多中老年人“闻风丧胆”。近日,记者走访山东大学齐鲁医院、山东省立医院等多家医院发现,冬季脑中风中前来就诊的患者明显增多,其中不乏四五十岁的中年人。根据研究发现,冬季脑中风的发病率和死亡率可增加20%—40%,冬季何以成为脑血管疾病的“魔鬼季节”?哪些人是脑中风中高危人群?人们又该如何科学预防脑中风的发作?

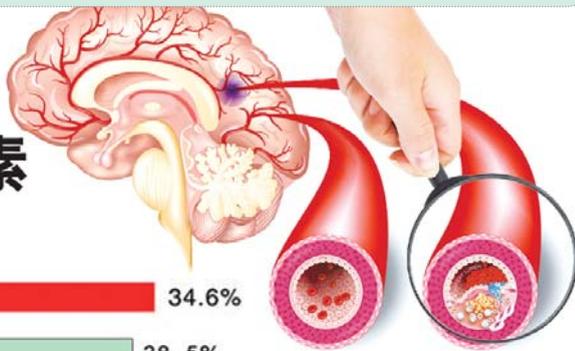
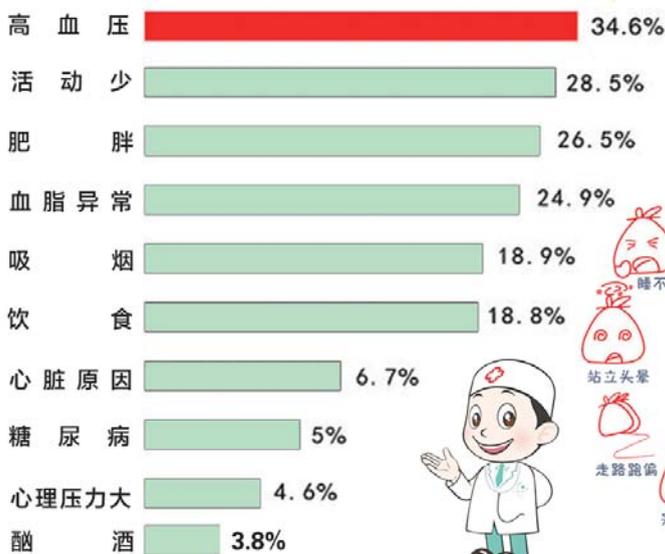


杜怡峰,二级教授、博士生导师。现任山东省立医院神经内科主任医师,山东省卒中医学学会副会长,山东省脑血管病防治协会副会长等多项职位。擅长阿尔茨海默病和脑血管病早期防治与临床研究。



吴伟,医学博士后,硕士研究生导师。现任山东大学齐鲁医院神经内科主任医师,中国卒中学会神经介入分会常务委员等多项职位。擅长脑血管病等神经科常见病及疑难病的诊治。

## 一图看懂 脑卒中高危因素



## 脑中风的八项危险因素,中三项就是高危人群

脑中风在医学上称为脑卒中,是由于脑部血液循环障碍所导致的急性脑血管病变。分为两大类:一类为出血性脑卒中,包括脑出血及蛛网膜下腔出血,约占脑卒中的70%—80%;另一类为缺血性脑卒中,包括脑血栓及脑栓塞等,约占脑卒中的20%。

“每年冬季,因心脑血管疾病突发的就诊患者都会明显增加。”山东大学齐鲁医院神经内科主任医师吴伟介绍,这是因为人体受寒冷环境的刺激,导致末梢血管收缩、血压升高、血液黏滞度增高等一系列生理反应。

大量研究证明,脑中风的发作与人们的生活方式、疾病史等因素息息相关。长期不健康的生活习惯,容易致使血压、血脂、血糖等出现紊乱,一旦三高等疾病控制不好,则会引发动脉硬化、斑块、狭窄,继而导致脑中风等心脑血管疾病发生。吴伟说,高血压、高血脂、高血糖、房颤或其他心脏病、吸烟、肥胖、运动少和有脑中风家族史,是脑中风的八大危险因素。如果8项危险因素中存在3项以上,就属于脑中风的“预备军”之一了。“在众多因素中,高血压是导致脑中风中最高危的因素。”

## 定期做脑健康检查,小心身体细微警报

对脑中风中高危人群来说,定期接受脑健康检查十分必要。“脑健康检查采用核磁共振成像等一系列检查,能及早发现脑部疾病,从而降低脑中风的危险。”吴伟说。

在面对脑中风中一些前兆症状时,很多患者及家属往往认识不足,导致就诊不及时而延误病情。山东省立医院神经内科主任杜怡峰说,脑中风虽然是一种突发性疾病,但在起病初期或多或少会出现一些前兆。例如,有高血压的病人会出现比较严重的头晕、头痛;有高血脂、血液黏稠度高的人,早晨起床后看东西会模糊不清或说话不利索、流口水等。但多数脑中风中

患者因发病前症状较轻或症状时间较短而被忽略。高危患者家庭要格外注意识别,当患者出现持续性头痛、口角歪斜、讲话不清晰,丧失平衡或协调能力等症时,一定不能忽视。

杜怡峰提醒,时间就是大脑。只有分秒必争才尽可能降低脑部的损伤。一旦出现中风症状,家人应立刻拨打120,千万别抱着等等看的心态。“如果能在缺血性脑中风中发生的黄金4.5小时内接受溶栓治疗,可以大大降低致死率,提升患者后期的生活质量。”中风发生后的4.5小时内是救治的黄金时间,超过6小时病人的生命和康复将受到严重影响。

## 40岁后的男性多运动,脑中风的危险降低27%

我国脑中风死亡率曾是欧美发达国家的4—5倍。近几年,在欧美国家脑中风发病率下降的背景下,我国脑中风发病率却仍在以8.7%的速度攀升。“导致这一结果的并非是治疗上的差距,而是预防上的差距。”杜怡峰说,欧美国家40年前就已通过社区深入调查开展对脑血管疾病的筛查和防护。但现如今,我国还未能建立一个完整的脑血管疾病筛查体系。这就提醒我们,必须主动提升健康意识,通过多种干预形式对中风进行预防。

怎样预防?杜怡峰建议,首先应积极进行慢病管理。例如高血压患者应坚持服用降压药物;高胆固醇血症患者应注意控制胆固醇,坚持服用降血脂药物;糖尿病患者和高危人群,应积极防治糖尿病;心房纤维性颤动或有其他心脏病患者,应控制心脏病等危险因素。其次,要在日常生活习惯中进行预防,养成健康的生活方式,如戒酒、戒烟、适量运动、控制体重等。据统计,40岁后的男性积极运动比不活动的同龄人发生脑卒中的危险低27%。

### 相关链接

## 中风发作 有两个“魔鬼”时间

中风发作有两个“魔鬼”时间,缺血性中风存在昼夜周期性规律,睡眠时和早晨醒来通常是两个最危险的时段。

人们处于睡眠状态时,血流缓慢,血细胞易聚集形成血栓,导致阻塞血管、血流不畅,易诱发缺血性脑中风。清晨觉醒时,这也是缺血性脑中风发病的一个高峰时间,其发病机制可能与血压的节律性波动或有心脏病等病理基础有关。吴伟提醒,特别是患有高血压、心脏病等疾病的老年患者,在起夜或早上起床时应做到三个半分钟。醒来后先静卧半分钟;床上坐半分钟;再让双脚在床沿下垂半分钟。这样可有效地避免脑血管意外的发生。 见习记者 张珊

## “地中海饮食法” 有助预防脑血管病

因地中海居民患上心脑血管疾病的几率要比很多地区都低。杜怡峰提倡大家在日常饮食上参考地中海饮食法。地中海饮食总的来说有这么几个特点:主食最好是全谷物的;蔬菜、豆类、坚果必须每天吃新鲜的;多吃鱼虾、鸡蛋、禽肉、乳制品这些“白色食物”;少吃牛肉、猪肉、羊肉等红色的肉。炒菜最好都用橄榄油,而且能少用盐就少用;在饮品上,清水、牛奶或酸奶是不错的选择。

见习记者 张珊

### 健康一周讯

## 山东首批医养结合 示范单位公布

近日,省卫生计生委、省民政厅公布首批山东省医养结合示范单位,共有15家单位上榜,包括山东省交通医院、山东省泰山疗养院、山东大学第二附属医院、山东中医药大学第二附属医院、菏泽医学专科学校附属医院、鲁商福瑞达健康投资有限公司济南养老服务分公司、青岛市北区福山老年公寓、烟台招远市社会福利中心、威海万福苑老年公寓、潍坊鹤祥安养中心、济宁汶上县开发区如意老年公寓、日照中盛幸福苑、临沂凯旋医疗养老有限公司、滨州沾化区子梅养护院和菏泽成武颐康护理。

据《齐鲁晚报》

## 山东省推进药品 信息化追溯体系建设

近日,山东省食药监局、省经信委、省卫计委联合印发山东省药品信息化追溯体系建设工作方案,自2018年1月1日起施行。方案要求,今年年底前,制订统一的追溯标准。争取2018年年底,所有药品生产企业、药品批发企业建立药品追溯体系。省级食药监部门建成全省药品追溯管理平台,并与各类药品追溯信息平台互联互通,实现药品全过程信息化监管。据《中国医药报》

## 预防脑中风 别做“冲血管”无用功

在临床中,会经常碰到一些老年患者依靠“冲血管”来预防脑卒中,杜怡峰表示,这是一些老年人普遍存在的误区,其实这种做法是没有科学依据的,大多是寻求一种心理上的安慰。虽然脑卒中是个急性病,但血管病变却是慢性的,是人们长期不健康的生活习惯、体力活动少、高血压、糖尿病、高血脂、肥胖等种种因素所导致的。预防脑卒中非一日之功,更不能是输几瓶点滴就能一冲之的。

那么输液就毫无作用吗?杜怡峰说,对于缓解部分患者的不适可能有所帮助,但也只是暂时的,并不能完全有效的预防脑血管疾病的发生。而对于高血压患者来说,“冲血管”的药物更没有直接降压的作用。此外,静脉输液还有很多潜在的风险,比如对于有心脏问题的老年人,输液还有可能增加心脏负担,诱发心衰。

所以,凡是患有脑血管疾病的中老年人,要根据每个人的个体差异、疾病发展的不同阶段,在医生的指导下,选择一套适合自己的防治策略。盲目地“冲血管”倒不如做好日常的保健工作。在冬季注意保暖、避免受凉、预防感冒;习惯每天锻炼的老年人外出时间也不宜过早,运动要适度;保持心情愉悦,有“三高”的患者还要按照医嘱按时按量服用口服药物。

见习记者 张珊