

健康新生活 预防脑卒中

——医学专家龙翠英走进健康大讲堂



□文/本报记者 张晓甫
见记者 杨 淇
图/本报记者 王海防

6月22日,本报联合漯河市健康教育所,举办了“脑卒中的预防与康复”为主题的健康大讲堂,邀请市中心医院神经内科副主任医师龙翠英,向市民介绍了脑卒中的预防和治疗方法。现场市民还与龙翠英进行了一对一交流。

A 哪些疾病易诱发脑卒中

龙翠英表示,脑卒中发病的一般危险因素有房颤等心脏疾病,缺乏体育运动,缺血性眼病史,呼吸睡眠暂停等,主要危险因素有高血压、糖尿病、高脂血症、冠心病四种疾病,具有以上2项主要危险因素,或具有1项主要危险因素和2项以上(包括)一般危险因素,或既往有卒中/短暂性脑缺血发作(TIA)的病史者,建议接受脑卒中筛查,必要时进行药物干预。

对于高血压病人来说,血压水平的判断依据是,理想血压<120/80mmHg,正常血压<130/85mmHg,高血压病>140/90mmHg。高血压与遗传、缺乏运动、肥胖、吸烟酗酒等因素有关,治疗高血压有低盐低脂饮食、戒烟限酒、适量运动、减轻体重、心态平和、睡眠充足、生活规律,坚持服药。

龙翠英说,检测测量血压主要是清晨血压为准,在不同时间段三次对血压进行测量,就能准确评估一个人的血压值。而在清晨,缺血性卒中风险比其他时段的4倍,心血管死亡风险比其他时段增加70%。“很多患者就诊测量血压时,通常已错过了清晨时段。”龙翠英说,高血压治疗的误区主要是服药不规律;不难受不服药、血压降下来就停药;降压不达标;不配合非药物方法;不符合个体化原则;看别人吃什么药自己就吃什么药。

对于糖尿病人来说,糖尿病人要做好血糖抽查,空腹静脉血浆血糖≥7.0mmol/L(他日复查一次),餐后2小时或随机血糖≥11.1mmol/L即可诊断空腹血糖≥6.1而<7.0mmol/L为空腹血糖受损,餐后2小时<7.8mmol/L为糖耐量正常OGTT试验,2h静脉血浆血糖≥7.8mmol/L但<11.1mmol/L为糖耐量减低。注意:空腹血糖在5.6-6.9mmol/L和随机血糖在6.5-11.0mmol/L的人应做OGTT,必要时可结合糖化血红蛋白辅助诊断,还要配合胰岛功能检查。龙翠英说,糖尿病的表现主要为多饮多尿多食,体重减少,容易疲劳,糖尿病不可怕,可怕的是并发症。

对于高脂血症,龙翠英也进行了相



市民现场提问。

关讲解。高脂血症就是通常所说的血脂稠,血脂是血中的甘油三酯和胆固醇,当它们高于正常时,就称为高脂血症。血脂增高时,没有任何不舒服,但对人体危害极大,高脂血症是引起动脉硬化的罪魁祸首。

对于高脂血症的防治,应少吃饱和脂肪酸及高胆固醇的食物,如:肥肉、动物内脏、油炸食物等。应食蛋白质丰富、胆固醇少的食物。如:瘦肉、豆制品、鱼虾、蔬菜水果等。肥胖者,应低热量饮食,吃八成饱,必要时服用降血脂药物。

B 夏季易诱发脑卒中

夏天当气温较高时,人体大量出汗,水分消耗多,容易造成体内缺水,血液浓缩相对黏稠,血流减慢,也容易诱发脑卒中。

针对脑卒中与季节的关系,龙翠英讲到,低气温可使体表血管的弹性降低,外周阻力增加,血压升高,进而导致脑血管破裂出血。寒冷的刺激还可使交感神经兴奋,肾上腺皮质激素分泌增多,从而使小动脉痉挛收缩,增加了外周阻力,血压升高,脑血管缺血。寒冷还可使血液中的纤维蛋白原含量增加,血液浓度增高,促使血液中栓子的形成而发病。

如今,脑卒中患者年轻化趋势明显,目前我国40岁以上的脑卒中患者多达1036万人,发病事件呈明显的上升势头,每年的增长速度是9%,预测2030年可能会达到高峰。

C 脑卒中可防可治

龙翠英告诉现场听众,高血压、酗酒、吸烟、夜生活过度、高脂肪饮食、代谢异常、血液病、心脏疾病、免疫系统疾病是引



讲座现场座无虚席。

发脑卒中的原因。

预防脑卒中中应保持良好的生活习惯和心态。饮食减少盐及油脂,多吃新鲜水果或蔬菜,适当进行体力活动及锻炼,戒烟限酒。不良心态可以导致血压波动,机体免疫力低下,脑血管痉挛,诱发脑卒中的发生。

龙翠英讲到,脑卒中的常见症状为口眼歪斜、流口水、眼前发黑、看东西重影、突然耷拉眼皮、手脚无力麻木、晕倒、突然头疼、走路跑偏、站立头晕、睡不醒、爱忘事。其中,龙翠英特别提到“中风120”,“1”为看一张脸不对称口角歪斜,“2”查两只胳膊平行举起、单侧无力,“0”(聆)听语言,言语不清、表达困难。当发现自己或身边的人出现上述任何一个或多个症状时,应立即拨打“120”或及时到医院就诊,一旦发病,抓住抢救黄金3小时。

脑卒中患者最好在发病3小时内得到有效治疗,若有人发生脑卒中,身边的人应立即拨打急救电话,并简单叙述病情,让急救医生做好抢救准备,不要选择自驾车或出租车转运。在等待过程中,将患者放平,仰卧位,不要枕枕头,头偏向一侧。切忌给患者服用药物在没有确诊前,随意用药可能会加重病情。

另外,脑卒中需要康复治疗,综合应用各种治疗手段,近可能性纠正或改善脑卒中各种后遗症,提高患者的生活质量,从而使患者可以重返社会。脑卒中后康复治疗的最佳时间在发病后3个月以内,如果超过1年再进行康复治疗,各种功能恢复的效率将有所减低。

D 健康的四大基石

讲座上,龙翠英还强调了健康四大基石:合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。这16个字,能使高血压减少55%,脑卒

中、冠心病减少75%,糖尿病减少50%,肿瘤减少1/3,平均寿命延长10年以上。

龙翠英还讲到,平时吃饭要杂,像蚂蚁一样什么都吃,好的饱口福、增营养,差的清肠胃、减肥,保持三分饥和寒。要猴行,强调“动”,像猴子一样“不老实”。动脑,动体,动内脏,走路是最好的运动,可以随时随地,任何条件下都可运动。应寡欲,人有欲望是正常的,是生理和精神需要,但要有节制,要有度。要戒烟限酒,吸烟的危害与吸烟支数成正比,吸烟量大1倍,危害为4倍,吸烟量大2倍,危害达9倍,适量饮酒(<15ml/日酒精量)对健康有益,但决不能酗酒。另外,要保持童心,心态要像孩子一样,“笑一笑十年少”,快乐生活每一天,小事不往心里去,设法排除不快的因素。



龙翠英

龙翠英,硕士研究生,神经内科副主任医师。从事神经内科临床工作十余年,长期从事脑卒中筛查与防治工作;2014年获河南省脑卒中筛查与防治工作先进个人,对神经内科常见病、多发病处理得心应手,擅长脑血管病的诊断与治疗;现任漯河市卒中中心秘书,漯河市医学会神经内科分会青年委员,漯河市医学会神经介入分会秘书。