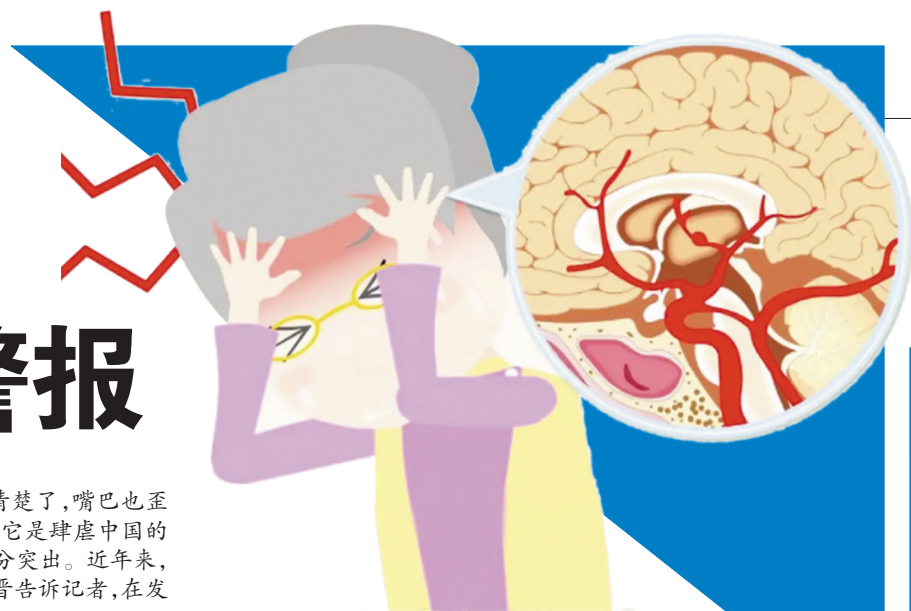


第一批“90后”已是中风高发人群 中风来临前 身体会发出哪些警报



“平时看起来那么有精神,这人怎么说倒就倒了?手脚不听使唤了,话也讲不清楚了,嘴巴也歪了,连走路也做不到了……”每年5月25日是世界预防中风日。中风,又称“脑卒中”,它是肆虐中国的“第一杀手”,每16秒有一个中国人死于中风。与其他国家相比,中国人的中风风险十分突出。近年来,中风的发病率直线上升,且发病年龄也趋于年轻化。南医大二附院神经内科主任吴晋告诉记者,在发生中风的时候,一定会提前释放一些危险的信号,而这种警报恰恰就被很多人所忽略。

中国人何最容易 被中风困扰

为什么中国人最容易被中风困扰?中风的主要危险因素是高血压和高血脂症。若按中国通用的高血压诊断标准,中国有46.4%的成年人患有高血压。这些人中的很大一部分,将是中风和心脏病患者的后备军。从生活方式的角度,不合理膳食、超重或肥胖、缺乏运动、吸烟嗜酒等也会给我们的身体埋下“脑卒中的种子”。

一是“吃”,吴晋说,高血压如此泛滥,原因之一是中国人对饮食的要求比较高,“讲究煎炸烹炒,色香味俱全,高油、高盐的重口味饮食习惯,是‘三高’重要危险因素。”特别是过多的盐摄入,会使血压提高5毫米汞柱甚至更多。

二是“拼”,中国的上班族普遍压力大,加班的持续劳累和长期精神压力也会增加中风风险。“久坐的时间长,锻炼的时间少,忽视对自己健康的管理,往往会造成肥胖,‘三高’等恶性循环,这些都是造成动脉粥样硬化的危险因素。”

脑中还有一个重要危险因素就是吸烟,烟草释放的尼古丁、一氧化碳等会破坏血管,促成血栓,增加中风风险。另外,环境污染也会增加中风的危险,也需引起关注。

第一批“90后” 已成为中风高发人群

虽然高龄、伴有脑卒中既往史或脑卒中家族史的人群,患脑

卒中的风险会明显增加,但脑卒中发病已逐渐年轻化。根据世界卫生组织公布的数据,全球范围内,35岁以下人群发生卒中占总数的9.77%。这意味着,第一批90后已经是中风高发人群了。所以,千万不要觉得脑卒中离你很遥远,它更是一个看不见的“恶魔”,在我们每个人身边“伺机而动”。

“中风不是老年人的事,现在更多趋向年轻化。”吴晋说,青壮年发生中风和生活方式有很大关联。在临床上他遇到的最年轻的卒中患者只有28岁,是一名体重超过200斤的小伙子。“需要特别提醒,如果父母或祖父母辈有高血压、糖尿病、高血脂症或者冠心病,卒中病史的,那么你就属于卒中高危人群了。”

预防中风需要采取多种措施,其中最重要的就是要控制甚至消除中风的危险因素。吴晋强调,无论是否属于中风发生的高危人群,都首先要控制好体重,合理饮食,多吃粗纤维的食物,多吃蔬菜水果,可以参考“地中海饮食”。根据中国居民膳食指南(2022)推荐,成人每天食盐不超过5克。每周至少进行1到3次、每次30分钟的中等强度体育运动。另外,心态上要注意放松,别整天给自己太多的压力。“当然,别老熬夜,熬夜对人的杀伤力很大。”

重视中风前 身体发出的“红色警报”

“其实人在发生中风的时候,一定会提前释放一些危险

的信号,关键是这些身体发出的‘警报’,能不能被你抓住,这很关键。”吴晋说,包括一过性的头昏、头晕,讲话不清楚,一侧肢体无力,或者说一过性的视力模糊、眼前发黑等视觉障碍,当然如果出现短暂的意识丧失,你就更加要小心了。

这些“小中风”症状,也称为轻型卒中,是需要紧急干预的卒中预警事件,但因其持续时间很短,病情迅速好转,常被患者及家属忽视。轻型卒中只要发生过一次,就如同在体内埋下“炸弹”,患者随时处于复发的风险中。且一旦卒中复发,可能会出现更加严重的、不可恢复的残疾甚至是死亡。

现在很多体检中也会加上颈动脉超声,如果发现颈动脉斑块该如何处理?吴晋介绍说,高血压、高血脂、糖尿病、肥胖、吸烟等是导致动脉粥样硬化的“原材料”。“如果斑块造成血管狭窄超过70%以上是一定要处理的,如果在50%至70%之间,同时出现了同侧神经功能的一些缺损症状,那么也要处理。”吴晋说,如果狭窄小于50%,可针对危险因素治疗,定期体检等,强调通过生活方式的调整和饮食结构的调整,尽可能把斑块给逆转。

牢记“BE FAST” 和“120”口诀

2021年7月,中国卒中学会正式发布了识别卒中早期症状的“BE FAST”口诀,前5个字母各代表一个早期症状,最后1个字母则提醒,一旦发现卒

中症状,要马上拨打急救电话立刻就医:

“B”——Balance是指平衡,平衡或协调能力丧失,突然出现行走困难;

“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,手臂突然有无力气感或麻木感,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。

吴晋介绍说,国内还有一个简易版的“120”口诀,120就是1、2、0三个数字:“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”。

需要强调的是,所说的“B”“E”“F”等或者是“1”“2”“0”不是多选题,而是单选题,只要出现其中一种症状就提示可能出现卒中。

中风一旦发生, 4.5小时是黄金抢救时间

数据显示,急性缺血性脑卒中约占脑卒中的70%,其治疗时间窗窄,越早治疗效果越好,在时间窗内开展静脉溶栓治疗及血管内治疗(取栓)等方案是目前最有效的救治措施。有研究表明,卒中患者每延误

治疗1分钟,就会有190万个神经细胞死亡。延误治疗导致的神经细胞损害是不可逆的。因此,脑卒中的救治,就是一场“大脑与时间的赛跑”。

“时间就是大脑,时间就是生命,越早开通血管,病人预后越好。”吴晋告诉记者,脑卒中一旦发生,4.5小时是黄金抢救时间。因为脑血管一旦堵塞,最佳治疗方法是尽早开通堵塞血管;发病4.5小时内静脉溶栓血栓药物开通脑血管,可以使缺血濒临坏死的脑组织得到救治。如果是大血管闭塞型脑梗死则静脉溶栓效果可能不好,就要采取急诊介入手术治疗,其通常适合于发病24小时以内的大血管闭塞型脑梗死患者。两种治疗的最终目的都是尽快让堵塞血管恢复血流,减少患者的残疾程度。

据《扬子晚报》

相关链接 哪些人容易中风?

易中风人群包括:1.高血压患者:高血压患者发生中风的概率是普通人的4倍;2.糖尿病患者:糖尿病患者发生中风的概率是普通人的2.8倍;3.心脏病患者:房颤患者发生中风的危险性是普通人的4倍;4.长期吸烟、喝酒者:据科学家统计,如果每天酒精摄入量大于60g,发生中风的危险性是普通人的3倍;5.脾气暴躁者;6.有中风家族史的患者;7.有短暂性脑出血的患者:据统计此类患者在1至5年之内,发生中风的概率大概是30%左右。本报综合

分类广告
2270700
高新区民祥路与青龙山路口
钢结构厂房1200平,1600平
大功率变压器,电价低。
联系电话:13589582999
商铺出售,西五路与昌国路交叉口
红星茶城,三层190平,三证全,可办
公酒店茶楼仓库等13606431667
柜台(原邢家镇)驻地,厂房办公设施
1200平出租,近靠唐华路,水电
齐全,价格面议13181930878
在柜台县果里镇东边村有厂房
十二间,场地三面,靠金晶
大道。电话:13853372025
办公室、厂房、场地出租鲁泰大道与青
龙山路交叉口东北角13053302988
厂房仓库出租
宝山路南首东张工业园13953371154
驾驶培训
汽车 摩托车驾照培训·标准场地
拿证快服务好价格优15244166777

旧货回收
同力高价回收●13287895088
酒店饭店茶楼桌椅,所有设备,
办公家具,仓库积压品。
汇赢高价回收●15853388853
酒店饭店厨房设备,桌椅板凳,
空调,办公用品,仓库积压等。
空调维修
兴旺空调移机 8775858
●充氟●维修●高价收售二手空调
格力美的空调维修,移机
加氟●高价回收3017028
●美的空调顺心专卖●以旧换新
移机●维修●回收13053317685
礼品回收
专业回收●1588880139
●新老茅台酒●名酒●积压陈酒
高价回收●13053357400
●烟酒●老酒●购物卡
水电暖改装
●水电暖安装+拆除15054591687
●专业水电暖维修安装820185

装修装饰
大自然全屋吊顶15965531658
婚介服务
牵手婚介、交友总部2186111
找对象、交朋友、还是到牵手
二十五年品质、国家工商注册
数万名未婚、离异、丧偶会员
可证婚交友、可做保姆式老伴
会员详细资料请到店免费查询
单身免费登记、诚招各地加盟
喜鹊婚介8301365工干部办
女58教师车房 女66开厂车房
男66个体车房 男73事业退休
月亮船婚介交友中心2180054
男32未业 男43离个体 男65退休
女28未业 女36离 女58丧退休
个人征婚
●男41离央企女13506438306
●男47张店178离异有房有爱心
有责任心 诚实善良 寻淄博市内45岁
左右带女孩为伴,18264365021
乐器制作
●二胡提琴制作维修13506445333

专业防水
●帅银防水●13969322975
销售各种防水材料●专业承接各
种大小防水●防腐●堵漏工程
淄博锐源防水●13864395138
专业防水 标准化施工 质量保证
专业承接各种防水堵漏工程
●屋面防水●彩钢瓦防水
卫生间、车库堵漏13475522272
●诚信专业防水堵漏15866286629
井盖水算
●厂家直销井盖水算盖板220888
鲁中晨报·鲁臣商城
文山三七
春季钜惠
买四斤送
景德镇茶叶罐一个
免费送货上门
咨询热线:2271234,8071699

老年公寓
张店莲池老年公寓办养老儿女放心
收自理不自理老人13589537473
●龟虽寿健康街老年公寓
●区中医院对过13953343633
松鹤林老年公寓13287079878
●老有所依●老人舒心●儿女放心
管道疏通
高压车疏通大管道汽车抽泥浆
化粪池。15269393588 2886572
鲁中晨报·鲁臣商城
2022春茶到货
咨询热线:2271234,8071699

旧货回收
●山东瑞沃再生资源回收●
电机变压器,配电网,电缆制冷
设备化工设备,不锈钢废料,仓库
积压,厂矿拆除等13054858059
专业拆除旧货回收●13475552258
高价回收酒店用品,家电,铁铝铝,电
缆,变压器,工厂设备,清理仓库积压品
机械制造
●龙门铣,镗床,柳焊加工15166075999
搬家服务
●创新搬家13070656263长短途搬运
鲁中晨报·鲁臣商城
●柳泉路晨报大厦一楼109室
●淄川吉祥路公安局对面
农村商业行北20米
●柜台张北路与镇南大街路
口西200米自来水公司对面
乡村振兴服务平台