

提早认识脑卒中 不要让它夺走幸福生活

专家提醒:一定要改变不良的生活方式与习惯,降低脑卒中的发病率和死亡率

脑卒中俗称“中风”,是一种急性脑血管疾病。10月29日是第18个“世界卒中日”暨第13届中国卒中宣传周。本次“世界卒中日”的宣传主题为“卒中识别早,救治效果好!”

“如今,随着现代人不良生活饮食习惯、缺乏运动及高强度工作等状况的出现,卒中的发病趋势正趋向年轻化。”石家庄市疾控中心慢病所主任医师张彦亭提醒,一定要改变不良的生活方式与习惯,降低脑卒中的发病率和死亡率,不要让它夺走原本的幸福生活。



□文/图 本报首席记者 李惺 记者 赵晓华

■市民向医生咨询脑卒中预防知识。

壮盛之年的他因脑卒中险些丧命

“万幸的是,经过医生全力抢救,‘沉睡’多日后我终于苏醒,但生活却被按下了‘暂停键’。走路、吃饭、如厕……曾经轻而易举能做到的事,变得无比困难。当时的我开始重新练习站立、吃饭、穿衣……”45岁的张先生说自己不幸患上脑卒中的经历。

20多年前,带着对生活的期盼,张先生携妻儿从老家来到了石家庄创业并扎根。张先生从事的是建材行业,这个行业竞争激烈,靠的是能吃苦肯做事。因此,张先生和妻子每一天都勤勤恳恳地努力着,生意经营得一天比一天好。

“两年前的春节过后,我跑工地、选建材、见客户,连轴转……不曾想一次猝不及防的倒地昏迷,让我的生活发生巨大变故。不知过了多久,我醒来后,想抬手,却无力动弹……”张先生说,那一刻自己心中特别绝望。事后张先生才知道,因突发脑卒中,自己曾命悬一线,经过医生全力抢救才醒了过来。

张先生虽然醒了过来,但脑损伤却造成了肢体功能障碍。生活无法自理,意味着“吃喝拉撒”全靠家人照顾。无法外出工作,意味着没有收入来源。张先生的生活一下子陷入了困境。好在经过康复训练,现在张先生的身体恢复了很多,医生也说会越来越好的。

“后来我才知道运动量减少,久坐不动、抽烟、大量饮酒、不健康饮食、水果和蔬菜的摄入量不足,精神压力尤其是焦虑或者抑郁及不规律的作息、经常熬夜等行为都会损伤血管,增加脑卒中风险。”张先生说,经历过脑卒中之后,自己感觉不仅生活改变了,连之前的心理状态和各种习惯都发生了变化,和身体相比很多事情都可风轻云淡。

青年脑卒中患者比例逐年升高

25岁的邓先生因工作性质,需要长时间坐在电脑前,经常熬夜加班。发病前1个月,他因为工作压力大经常失眠。发病时突发头晕、肢体麻木等,并伴随意识模糊,情况十分危急。后来经过医院启动的脑卒中绿色通道,明确脑梗死后,给予了他静脉溶栓治疗。之后,邓先生的症状略有改善,但仍意识模糊,被怀疑是大血管闭塞,在进行了脑血管造影后,明确了邓先生是左椎动脉狭窄后闭塞。在实施急诊取栓及椎动脉支架植入术后,经中西医结合综合治疗,邓先生症状明显改善,最

终恢复良好,能自行走路出院,但遗留了少许语音功能障碍。

石家庄市人民医院神经内科大主任、神经内五科主任李嘉民说,脑卒中是一种急性脑血管疾病,是由于脑血管突然破裂或血管阻塞导致脑组织损伤的一种疾病,具有发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高和经济负担高的“五高”特点。

“如今,脑卒中发病率在逐年升高,患病群体逐年年轻化,全球青年卒中的发病率增长超过40%。而且有数据表明,大约10%-20%的脑卒中事件发生在18-45岁之间,这个年龄段的缺血性脑血管病患者被称为青年脑卒中。”李嘉民说,青年脑卒中患者在病因、危险因素、预后等方面与老年缺血性脑卒中有很大不同——他们除了有吸烟、酗酒、肥胖、高血压、糖尿病、高血脂症、脑卒中家族史等中老年缺血性脑卒中共同的危险因素外,还与睡眠质量差、不规范使用药物、自身免疫性疾病,以及脑血管畸形、动脉瘤等有关。

青年人由于夜间加班、沉溺网络、过度娱乐等原因,导致夜间失眠及睡眠质量下降。而睡眠差同时也是高血压、糖尿病及肥胖的危险因素。因此李嘉民说,养成健康的作息习惯是预防脑卒中的重要一步。

预防脑卒中从改变不良生活习惯开始

家住石家庄的林先生今年40岁,平时的工作主要是在家接一些设计类的工作。因为工作的缘故,林先生大多数时候都是待在家里,而且经常会晚上熬夜游戏,白天晚起工作,平时也基本上不会进行运动。除此之外,林先生还喜欢抽烟喝酒,两包烟在小半天里就可以抽完,这个习惯已经伴随他十几年了。

半个月前林先生独自一人在家休息,家里人打电话给他,打了数遍之后始终没有人接电话。直到爱人回家敲门,林先生才恍恍惚惚起身去开了屋门。“其实手机铃声响起的时候,我已经感觉有些恍惚了,头也很疼,起身开门的时候甚至还不慎摔倒,只是我当时并没有在意。”林先生回忆说道。

到了第二天的时候,林先生的症状便开始加重,甚至出现了右侧肢体无力,说不出话的症状。见状,家人紧急将林先生送往医院,进行了CT检查后,发现他得了脑梗,如果再晚些来到医院后果会很严重。好在经过诊治后,林先生的症状得到了缓解,现在已经回家进行休养

了。经过这次住院,林先生也明白了,自己就是在长期不良生活习惯的影响下发生了脑卒中。

石家庄市人民医院神经内科大主任、神经内五科主任李嘉民说,脑卒中的主要危险因素包括:高血压,血脂异常,心脏病,糖尿病,不良饮食习惯,缺乏运动,肥胖,吸烟。必须强调的是,高龄伴有脑卒中既往史、家族史的人群,患脑卒中的风险将明显增加。日常生活中积极控制危险因素,是降低脑卒中发病率的根本措施。

脑卒中起病急 要重视身体“警告”

石家庄市疾控中心慢病所主任医师张彦亭说,脑卒中起病急,所以平时大家一定要重视身体给出的“警告”。“脑卒中多是急性起病,有患者睡前还一切正常,睡醒后就发现一边的手脚没力气,或者面瘫了;有患者白天还在与人侃侃而谈,晚上吃饭时突然说话不利索,喝水吃饭也容易呛到;有患者加班到深夜,上厕所时突然头晕恶心、呕吐、站不稳;还有人甚至走着路突然就晕厥了。”张彦亭列举了脑卒中的各种突发情况。

张彦亭说,表面上看脑卒中发病急,好像无征兆,实际上,大多数人发病前身体会发出一些小警告。例如,头晕、头痛反复发作;睡觉时不自觉地留口水;一侧手脚没力气、发麻或者感觉减退;头晕恶心、站不稳;喝水、吃饭容易呛等。“一旦出现这些症状,尤其是有高血压、糖尿病、高血脂症、肥胖、颈动脉斑块以及生活作息不规律的市民,应该第一时间就诊,警惕脑卒中的发生。”张彦亭提醒着。

张彦亭建议,“中风120”是一种适用于国内的迅速识别脑卒中和即刻行动的策略。其中,“1”代表“看到一张不对称的脸”;“2”代表“查两只手是否有单侧无力”;“0”代表“聆听讲话是否清晰”。如果通过这三步观察怀疑是中风,要立刻拨打急救电话120。平时大家还要注意,脑卒中在冬、秋季比夏季好发。这是因为冬天天气冷、血管收缩、血压上升,而夏天天气转热、血管扩张、血压下降的缘故。但是夏季中暑、出汗增多也会诱发中风。“此外,情绪激动也会使血压突然升高,引起中风。

过度疲劳和用力过猛会引起血压升高,成为中风的诱因。过饱进餐和进食过分细腻的食物能使血液中的脂质增多,血液循环加快,血压突然上升,因而可导致中风的发生。“张彦亭说,只有提前全面认识了脑卒中,才能让它远离大家,让每个人的幸福生活不被打扰。