

早春气温多变，小心脑卒中“偷袭”

记者 刘威

脑卒中民间俗称中风，是一种急性脑血管疾病，包括出血性脑卒中（俗称脑溢血或脑出血）和缺血性脑卒中（俗称脑梗）。脑卒中常常来得悄无声息，有着高死亡率、高致残率和高复发率等特征。宁夏回族自治区人民医院神经内科主任医师石志敏提醒，早春三月，气温波动大，昼夜温差明显，高危人群需警惕脑卒中的发生。

他们年纪轻轻就被脑卒中“偷袭”了

38岁的银川市民李先生，前段时间突然出现说话不清、一侧肢体僵硬等症状。经过就诊检查发现，李先生脑梗了！为何还不到40岁，他就脑梗了？原来，李先生吸烟多年，平时工作应酬经常喝酒，高血压不知不觉已“找”上他。长期吸烟喝酒，加上高血压控制不佳，导致了他严重的脑血管病变。

近几年的临床发现，脑卒中正步步逼近中青年，值得人们重视。“粗略估算，30~50岁的青壮年卒中占到20%~30%，也不乏20多岁的年轻患者。我曾接诊过一个28岁的小伙子，人比较胖，血压也高，在吃了20多串烤鸡皮后发生脑梗。虽然经过积极治疗，他出院的时候走路基本恢复正常，但手的力量还是很差，肌力只有3级（正常为5级），想完全恢复到以前正常灵活的状态有点困难。”石志敏主任介绍。

出现危险信号可别等 及时就医是关键

如果出现以上症状，要高度怀疑是脑卒中，不要有“在家缓缓看看”这类想法，要毫不犹豫地送医。“我在临床上发现，有些脑梗患者在发病前几天就已经出现手麻、没劲、说话不利索的情况，但他们没想到自己会是脑梗，没有及时就医，导致延误了治疗。”石志敏主任遗憾地说。

“时间就是生命！脑卒中发生后越早就医，死亡率和致残率就越低。通常，发病4.5小时以内的急性缺血性脑卒中，如果没有脑出血的，没有禁忌症的，就可给予静脉溶栓治疗，能使患者最大程度减轻致残、避免致死。如果出现发病时间超过4.5小时的急性缺血性脑卒中，要通过检查评估判断，看是否能进行溶栓治疗。”石志敏主任提醒。

另外，“醒后卒中”，是脑卒中的一种特殊类型，是指患者在入睡无任何症状，醒后自己被发现身体有一侧偏瘫、言语含糊等表现，“醒后卒中”因具体发病时间不明确，容易错过最佳的治疗时机。对于此类患者，可通过多模影像学检查，判断是否存在静脉溶栓组织窗。

这些脑卒中发病信号要了解

其实，及早发现脑卒中的蛛丝马迹并不是很难，以下卒中典型信号要识别。

1 突然出现的一侧嘴角流口水、说话含糊不清

2 身体一侧的面、手臂或腿部突然麻木或无力

3 突然出现语言或理解障碍

4 突然出现单眼或双眼视物障碍

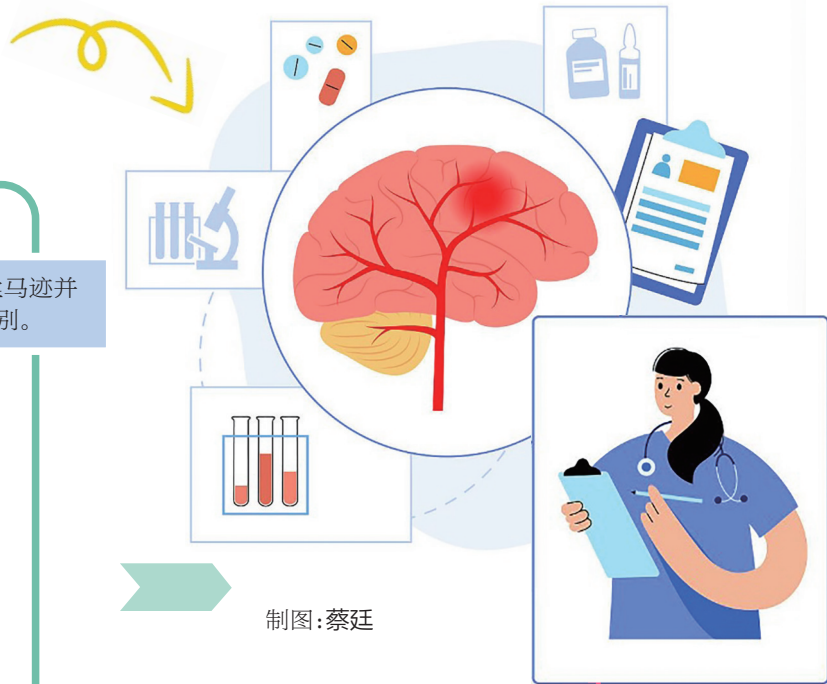
5 突然行走困难、眩晕或平衡困难

很多脑卒中由房颤引发

记者了解到，脑卒中危险因素主要包括高血压、糖尿病、血脂异常、房颤等。而对于一些没有基础病的年轻人来说，吸烟、过量饮酒、熬夜、肥胖是脑卒中“找上门”的主要原因。

分析脑卒中的危险因素时，石志敏主任重点提到了房颤。房颤和脑卒中，这两种看似不相关的疾病，实际上却有着千丝万缕的联系。作为一种常见的心律失常病症，房颤的危害不仅仅局限于心脏，其头号危害便是脑卒中。

“房颤发生时，心房有效收缩功能消失，血流模式也发生变化。原本有序的层流变为紊乱的湍流，这些都可导致心房内的血液淤积产生血栓。而血栓一旦脱落，会随着血液流动，停在哪里，就可能造成相应部位血管的堵塞，如脑栓塞、肺栓塞等。在这些栓塞事件中，最严重的是脑梗塞。有些患者因为脑卒中就诊神经内科，才被发现患有房颤。所以缺血性脑卒中患者病因检查很重要！”石志敏主任强调。



制图：蔡廷

体检时，查查颈动脉是否有斑块

颈部血管主要供应大脑的血液，颈动脉有斑块后，斑块有可能部分脱落，随血流到达颅内血管，可导致栓塞。因此，石志敏主任建议：“40岁以上人群，最好定期检查颈动脉；40岁以下的人群，如果生活习惯不好或者患有高血压、糖尿病，也应该做颈动脉斑

块的筛查。”颈动脉检查手段很方便，在门诊行颈动脉超声检查就可以，可以发现颈、椎动脉有无斑块、狭窄、血流流速等异常改变。如果斑块比较大，还可以做CT造影、核磁共振血管成像、脑血管造影等检查。

体检发现颈动脉有斑块，需要吃药吗？

“超声报告说我颈动脉有斑块，听说会得中风？需要吃药吗？”拿到自己的颈部血管彩超报告，50岁的李先生担心地问医生。

对此，石志敏主任表示，如果体检发现了颈动脉斑块，并有高血压、高血脂、糖尿病等基础疾病的人群，是需要进行干预的。没有基础疾病的人群，可以先进行生活方

式干预。石志敏主任介绍：“生活方式干预措施包括戒烟戒酒、饮食清淡、运动减重、改善睡眠、减轻压力等。生活方式干预3个月到半年后再复查颈动脉，如果斑块稳定或好转，继续进行生活方式干预即可；如果斑块有扩大倾向，就需要在医生的指导下，使用抗血小板药、降血脂稳定血管斑块药物等。”

抓住可控因素，降低卒中风险

中老年人群务必重视脑血管病的危险因素。饮食方面，要严格控制盐分的摄入，过多的盐分摄入易引发高血压。高血脂患者需多选择鱼类、豆类等富含不饱和脂肪酸的食物，同时增加膳食纤维的摄入，多吃蔬菜、水果、全谷类食物。另外，戒烟限酒也十分关键。

初春时节乍暖还寒，有基础疾

病的人群要注意保暖，防止寒冷刺激引发脑血管痉挛。

日常要注意保持情绪稳定，保证睡眠质量。有打鼾睡眠呼吸暂停的患者也要及早就诊干预。

脑卒中容易复发，每复发一次，对大脑的损伤都是不可逆的。所以，脑卒中患者更要对症规律服药，预防复发。