

切莫忽视“小中风”预警信号

秋冬季是脑卒中的高发季,今年的“世界脑卒中日”主题是“关注轻型卒中”。专家提醒,轻型卒中是脑卒中发生前的重要预警信号,但因为手臂没力、口嘴歪斜、说话不清等这些预警症状都是一过性,持续数分钟到几小时,且程度很轻,容易被普通民众,甚至有的医护人员所被忽略。

脑血管病专家徐安定教授指出:“轻型卒中之于脑卒中的意义,就像地震前的一些‘鸡飞狗跳’等动物异常举动,预示可能发生大地震,如果我们及时留意到这些蛛丝马迹,及时作出应对,死里逃生的成功率就大大提高。”

30~40 岁患者不在少数

神经内科专家洪华介绍,脑卒中又称为“脑血管意外”,中医称为“脑中风”,是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞造成血液循环障碍而引起脑组织损伤的一组疾病,具有极高的病死率和致残率。

据不完全统计,中国目前约有 700 万脑卒中患者,每年有将近两百万的新发病例。“脑卒中发病率递增的原因跟整个社会的发展是相关的”,洪华表示,脑卒中发病人群以 60 岁以上的老年人患者为主,但由于吸烟饮酒、高盐高糖,暴饮暴食、肥胖、生活不规律、加班熬夜等不健康生活方式,脑卒中中的患者日趋年轻化,30~40 岁的患者不在少数。

大量研究资料表明,人们常说的“三高”,即高血压、高血糖和高血脂都是导致脑卒中最大的危险因素。同时,洪华表示,曾有脑卒中病史的、缺乏运动、吸烟、肥胖或超重、房颤等都是常见的危险因素。这八大因素中有 3 个以上的,我们都把他定为发生脑卒中的高危人群。

另外,气候本身也是一个诱因。可以明显看到,冬天发生脑卒中的病人比较多,而且北方的发生率明显也比南方高很多。

许多病人患脑卒中后,会留下偏瘫、失语、麻木及手脚运动不灵活、反应迟钝、痴呆等后遗症。这不仅给患者造成了巨大的身心痛苦,同时也给家庭及社会造成了极大的负担和压力。

中风发生前的“小信号”

“整个大脑对于我们的身体都是一个

中枢,任何一个部位出现问题都会有不同的表现。”洪华指出,脑卒中的重要特点是突发性,且多数是偏侧为主的,部分可以为双侧性。脑卒中的症状有很多,包括:头痛;感觉异常,偏侧的麻木、乏力;意识障碍,神志模糊,反应迟钝,语言障碍,说话说不清楚;突然吞咽功能不好或者耳鸣、听力下降;突发视物模糊,单眼的视力下降或缺失等。

脑卒中中的上述有些症状,在轻型卒中时也会出现。

何为轻型卒中?脑血管病专家徐安定教授介绍,轻型卒中也被称为“小中风”,多指短暂性脑缺血发作(简称 TIA),有统计显示约 1/3 甚至更多的脑卒中发病前会有短暂性脑缺血发作,这是因为输送到脑部的血液和氧气暂时中断所致。洪华也谈到,轻型卒中中的症状表现通常发生时间非常短(如 2~3 分钟),产生半身麻木,一侧手和胳膊麻木和发沉,行走不便,还可能出现语言不利、口齿不清的症状。但是这种反应都具有一过性,在发作后 24 小时之内自行缓解。然而它却是有力的预兆,如不积极预防,真正的脑卒中将会在短期内发生。

徐安定介绍,有估算,轻型卒中的病人在我国约有 1700 万之众,部分病人开始发作时会很轻微,短暂性脑缺血发作后,每 10

个人中就有 1 人会在 7 天之内发生中风,每 3 个人中有 1 人会在之后发生中风,每 3 个人中有 1 人会在之后发生心肌梗死。“正如中国卒中二级预防的指南指出,卒中的二级预防应该尽早进行,权威研究提示最早的卒中二级预防可以明显减少卒中的复发、减少患者住院天数及住院的费用,同时可以降低残疾。”

所以这些“小信号”切勿忽视。

最有效治疗是溶栓

“脑卒中发病的特点是突发,同时进展很快”,洪华教授表示,在脑卒中发生后,一定要争分夺秒,第一时间打 120 或者迅速找相关人士将患者送去医院,要送去能做溶栓治疗的专业的有资质的医院去。现在国际公认,对脑梗死最有效的就是溶栓治疗。

目前脑出血的患者在减少,脑梗死的病人在增多。受溶栓时间窗的限制,脑梗死获益人群目前比例较小,欧美国家溶栓率约 10%,我国仅 1.3%。国际上强调脑卒中发生后,到医院做溶栓治疗的时间不能超过 60 分钟。徐安定强调,即便脑卒中发生超过 6 小时,也不要放弃去医院及时治疗。

徐安定表示,发生“小中风”时,溶栓治

疗也能起到积极作用。所以说,如果患者留意到手臂没力、口嘴歪斜、说话不清晰等一过性症状,最好能及时到医院,找专业的神经内科医生寻求帮助。

■温馨提示

秋冬季如何防脑卒中

由于秋冬季节寒冷,人体的血压会略有升高;温度下降,人体内的血液流动速度会随之变缓,血液粘稠度增加;天亮的时候,人体的血管会自然收缩,血液流通不畅,这些因素都容易导致脑卒中。那么如何预防秋冬季节的脑卒中呢?

1. 提倡健康的生活方式,有规律作息;
2. 坚持运动锻炼;
3. 有良好的饮食习惯,低盐饮食、合理膳食;
4. 多饮水、低盐饮食、荤素搭配,适可而止;
5. 控制危险因素,尤其控制烟酒、油腻食品;
6. 定期作身体检查;
7. 保持心情舒畅,情绪稳定。

(李劫)