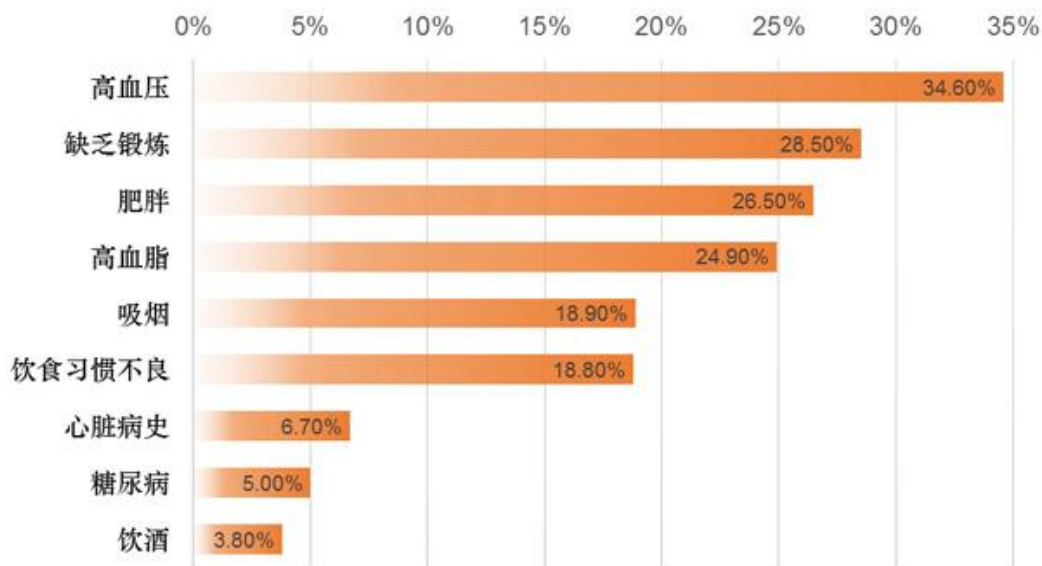


如何预防脑卒中

卒中是一种因供应脑细胞的氧和血液的血管被突然切断而发生的脑疾病。大多数卒中是由于供血动脉被栓子或缓慢生长的血栓（块）所阻塞。一些卒中（脑出血或蛛网膜下腔出血）则是因为脑内或脑表面的某些血管壁的薄弱部分破裂引起出血压迫脑组织所导致。据估计我国每年有 150 万人患脑卒中，其中 75% 残废，40% 重残。脑卒中一旦发生，目前还没有特别有效的治疗方法，不少病人需终生护理或继发脑血管痴呆。但许多卒中是可以避免的，即使不幸患上，如能及时发现并就医，可帮助减少脑损害以及由此产生的残废。

脑卒中的危险因素

以下 10 中危险因素将导致 90% 的卒中风险



卒中的预防方法

1. 控制血压 知道你的血压，如果有高血压，务必与医生商量，使其得到控制。高血压是卒中的头号原因。至少

半年或每年测量一次血压，如果你有高血压，更要经常量。如果你的血压的上值（收缩压）经常高于 140 毫米汞柱或下值（舒张压）经常高于 90 毫米汞柱，应咨询医生，如果医生确认你有高血压，会建议你规律地运动锻炼、用药物控制以及提出饮食上的注意事项。

2. 治疗房颤 检查你是否患有心房颤动（房颤），如果有应及早治疗。房颤可使血液聚集在心脏腔室中，因而易形成血栓，引发心源性脑栓塞。医生可通过把脉、心脏听诊、心电图检查确定。如果你有房颤，医生会开一些药给你，以减少患卒中的危险，你应坚持服用，不能因自觉无不适，就自行停药。有不少人因停药发生卒中，而抱恨终生。

3. 戒烟 吸烟使卒中的危险增加一倍。如果你马上戒烟，卒中的危险性即开始下降。五年后你得卒中的危险性会与那些不吸烟的人一样。

4. 限酒 如果你喝酒，要适可而止。大量饮酒肯定有害无益。酒也是药，它可以与服用的其它药物相互作用。

5. 控制胆固醇 验血了解自己的胆固醇水平。高胆固醇可通过增加患心脏病，间接地升高患卒中的危险性。降低高胆固醇可以减少患缺血性卒中的危险。轻度胆固醇升高可通过减少饮食脂肪和运动就能控制，中、高度升高则需加用药物治疗。胆固醇水平正常或偏低的人，不要低脂饮食和服降脂药。低脂和营养不良者，要增加饮食中蛋白、脂肪和维生素，可减少脑出血的危险。

6. 控制血糖 验血了解血糖水平。糖尿病可使你有更高的卒中危险。多数糖尿病可以通过认真注意饮食得到控制。

7. 运动 养成每日运动的习惯。轻快的散步、慢跑、骑车、游泳或其它活动，每日至少 30 分钟，可以在多方面改善你的健康，同时减少你患卒中的危险性。

8. 限盐 有高血压者要低盐（钠）饮食，少吃油腻。减少饮食中的钠，可以降低你的血压，更重要的是，降低你患卒中的危险性。

9. 其他 是否有易致卒中的其他心血管方面的问题，若有，请医生一同处理它。动脉粥样硬化类沉积物可阻塞心脏供血动脉，这种阻塞如不治疗可导致卒中。颈动脉粥样硬化通常可通过药物治疗控制，严重时须手术才能去除狭窄及防止血栓形成。如果有血液病如镰刀形贫血、红细胞增多症、严重贫血等，应积极治疗，否则亦可导致卒中。

10. 认识卒中症状 很少人了解卒中的症状。认识它们，一旦真的出现，知道怎么做，就可能挽救生命。最常见的卒中症状是：突然的面部、手脚的麻木或无力，特别是只发生在半边身体；突然的迷糊，言语或理解障碍；突然的单眼或双眼视力障碍；突然的头晕，走路不稳，失去平衡或不协调；突然有不明原因的剧烈的持续头痛。其它相对少见但也重要的症状包括：突然的恶心、呕吐，短暂的意识丧失或意识下降（如头昏、迷糊甚至昏迷）。万一有任何这些症状，应第一时间就医。