

【科普】秋冬气温越降越低，脑卒中高发该如何应对？

台州市立医院 昨天

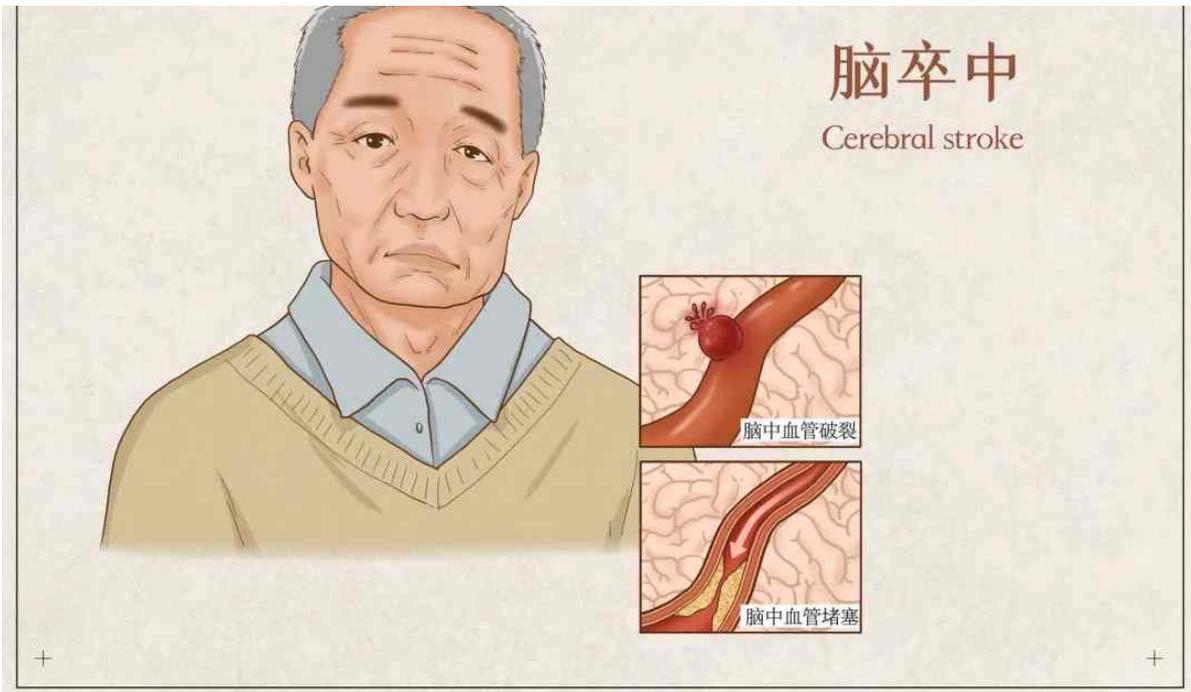
—— 点击蓝字，轻松关注



近日，一股足以冻哭人的“全能型”寒潮来袭，受冷空气影响，气温骤降，天气寒冷会导致血管收缩，如果脑动脉内有脂类沉积和硬化斑块，很有可能形成小血栓，造成脑血管堵塞，导致脑卒中的发生。那么，我们该如何预防脑卒中？来听听台州市立医院神经内科副主任医师王文敏怎么说。

什么是脑卒中？





脑卒中俗称“脑中风”，是一种急性脑血管疾病，是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一组疾病，包括缺血性卒中和出血性卒中。缺血性卒中的发病率高于出血性卒中，占脑卒中总数的60%~70%。

脑卒中是一种不容忽视的脑血管疾病，被称为人类健康的头号杀手，也是中国成年人残疾的首要原因。脑卒中具有发病率高、死亡率高和致残率高的特点。

八大危险因素

- 高血压
- 高血脂
- 糖尿病
- 房颤
- 吸烟
- 肥胖或超重
- 卒中家族史
- 缺乏体育锻炼

有3个或以上因素
高危人群

有2个或以上因素
中危人群

高血压、高血脂、糖尿病、房颤、吸烟、肥胖或超重、卒中家族史、缺乏体育锻炼为脑卒中的八大危险因素。王文敏医生介绍，存在有脑动脉狭窄、脑动脉粥样硬化斑块以及脑中风病史的，和血压不稳定的患者，尤其需要警惕脑卒中的发生。

天气寒冷的影响

王文敏医生称，气温是影响脑卒中的一个非常重要的因素，每年的冬春季节天气寒冷，是脑卒中的高发季节。

#1

寒冷刺激会导致**脑血管痉挛、收缩**，使原来的病变血管变狭窄、变硬变脆，血流变慢，导致脑血管病的发生。

#2

寒冷的刺激会导致**交感神经兴奋**，进一步会导致**血压升高**，血压过高会进一步损害脑血管，导致脑血管疾病的发作。

#3

天气寒冷之后人**喝水就比较少了**，**血粘度相对变高**，从而更容易形成脑血栓。

如何预防？





在脑卒中的危险因素中可干预的因素有高血压、吸烟、糖尿病、高血脂、肥胖、吸烟、心房颤动等，可见养成健康的生活方式对预防脑卒中有非常重要的作用。

良好的生活习惯

- 1 清淡饮食
- 2 适度运动锻炼
- 3 克服不良习惯，如戒烟酒、避免久坐等
- 4 防止过度疲劳
- 5 注意天气变化
- 6 保持情绪稳定
- 7 定期进行健康体检，发现问题早防早治

寒冷天气下，预防该疾病，王文敏医生提醒，**需要注意保暖，早晨锻炼不要过早**，适宜上午9-10点钟左右，**运动适量适度**，不要过于剧烈地运动，如爬山等，最好选择快走或健身操等。

如果有高血压、糖尿病的患者，还要坚持服药，除了高血压、糖尿病药物以外，必要时还可以吃点阿司匹林之类的抗血小板聚集的药物，防止脑血管病的发生。此外，预防脑出血最重要的方法是**稳定血压**。

如何快速识别？

快速判断症状是脑卒中救治的第一步，也是赢得抢救时间的关键。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个字母是提醒一旦发现卒中症状，就要马上拨打急救电话，立刻就医。



记住“BE FAST”口诀



- **“B” ——Balance 即平衡。**患者常常觉得走路不稳，向身体一侧偏斜；或者做精细动作时变得比平时笨拙。
- **“E” ——Eyes 即眼睛。**与脑卒中有关的视物困难常常表现为复视，通俗地说是看东西一个变两个，多伴随眼球向某个方向运动受限；也会表现为偏盲，即整个视野的左侧或右侧一半突然缺失；还会表现为双眼向一侧凝视。一侧眼皮突然睁不起来也应受到重视。
- **“F” ——Face 即面部。**正对患者，看看患者两侧的鼻唇沟是否对称，有没有一侧变浅；再让患者咧嘴笑或者呲牙，观察是不是有一侧口角歪斜。
- **“A” ——Arms 即手臂。**将两只手臂平举，看是不是能举到相同的高度；如果可以，就进一步观察两侧手臂平举是不是可以坚持10秒钟。如果有一侧手臂不能上抬或是提前掉下来了，那就需要引起重视。除了手臂以外，家属可以观察一下患者行走的时候有没有拖步，或者不能独立行走。
- **“S” ——Speech 即语言。**患者的表现可以是多样的，比如说话突然变得含混、“大舌头”，或者完全说不出话，也可以是不能理解、交流没有反应、答非所问等。
- **“T” ——Time 即时间。**强调如果短时间内出现上述症状的任何一种，提示很可能发生脑卒中，务必立即就医，千万不能等待症状自行缓解或消失。这里的时间还有另外一层含义，是要求家属或者目击者牢记患者的发病时间，精确到几时几分，这将有助于急诊医生判断时间窗，制定

治疗方案。

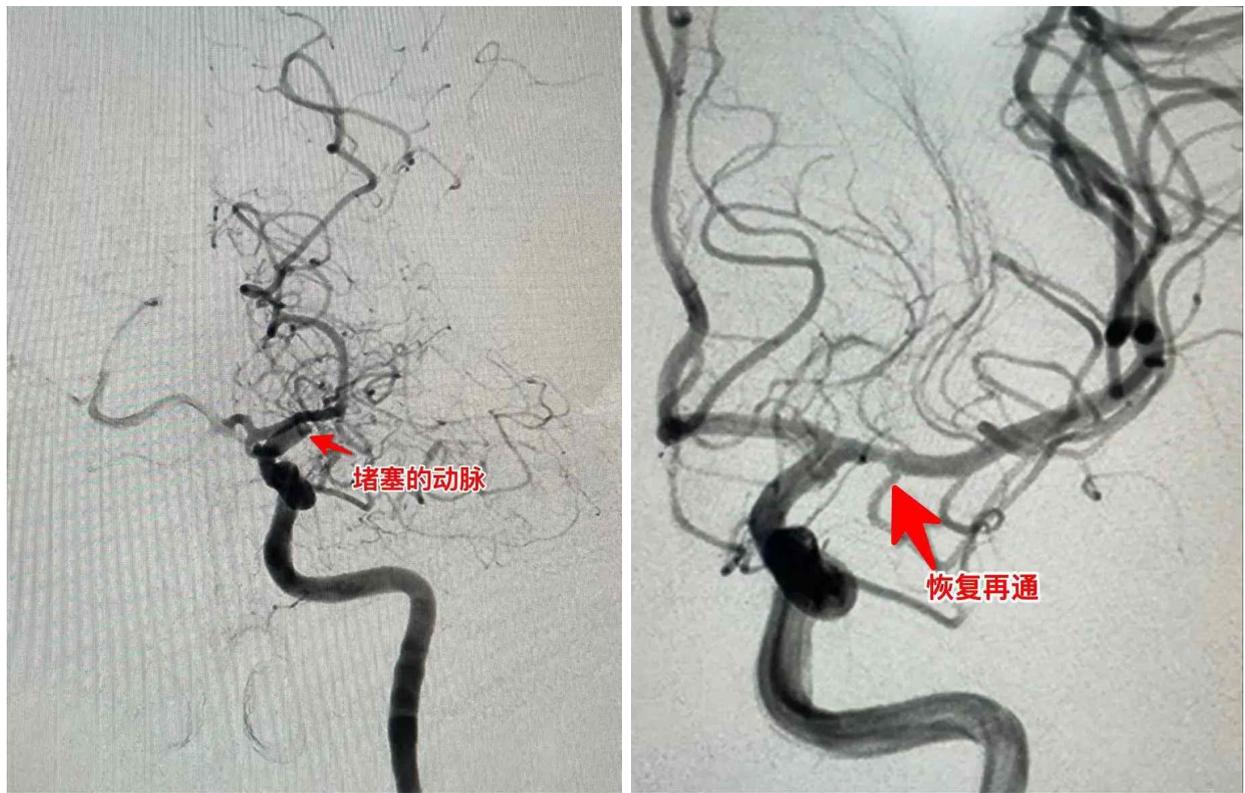
来源：国家卫健委、科技日报等
@人民网

治疗的“黄金时间窗”

“目前，对于治疗脑梗死来说最有效的治疗方法就是**溶栓治疗**。”王文敏医生指出，所谓溶栓即通过将药物注射到血管内，把堵塞血管的血栓溶解掉，使血管再通。

“一般来说一发现脑卒中的早期症状就要立即到医院里来，一分钟都不要耽搁，因为**从发病开始4.5小时内是适合溶栓的，这个时间也是脑卒中的最佳治疗时间窗**，一旦错过了这个最佳时机，那没有办法进行溶栓，这对于患者的预后是有影响的。”王文敏医生进一步介绍。

对于危重的大面积脑梗死患者，死亡率及重度致残率极高，如错过了溶栓时机，或者对大部分患者来说，溶栓治疗无效，通过脑动脉增强CT评估，如存在脑大动脉闭塞，同时有侧枝循环代偿，经严格筛选，发病24小时内部分患者可选择**机械取栓手术**。简单来说，就是用导管和支架把堵塞大血管的血栓取出，使血流恢复，可挽救部分患者的生命。



部分图片来源于网络，如有侵权请联系删除

供稿 | 神经内科二 王文敏

编辑排版 | 宣传统战部

审核 | 徐小辉 李皖生



台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越