

每6秒钟就有一个人死于脑卒中

改变生活方式大部分可预防,8份免费“保单”请收好

编者按:

10月29日,央视主持人李咏因癌去世的消息让很多网友惊讶之余颇为惋惜。很多人感叹,癌症防不胜防。但是,相对癌症这个“慢性病”来说,有一种发病迅速的疾病更需要你注意!它就是脑卒中。

■ 本报记者 杨羽
通讯员 杨璞 王娟 魏林玲



◆ 链接 ◆

脑卒中术后要及时做康复治疗

■ 本报记者 徐阳 通讯员 张婷

据统计,发生脑卒中后,约75%存活者会留下不同程度的偏瘫、失语、吞咽困难、认知障碍,此外,患者往往日常生活不能自理,常伴有精神忧郁、焦虑等心理障碍,给个人健康、家庭幸福带来了巨大的阴影。

“没想到只康复一天,就能自己站起来了,经过一个多月的治疗,老伴已经可以在部分扶持下短距离步行,这是以前想也不敢想的。”脑卒中患者家属李奶奶告诉记者。江苏省老年医院(南京医科大学附属老年医院)康复医学科主任张丽霞主任解释,“包括李奶奶老伴在内的很多脑卒中患者出现偏瘫等症状往往是因为情绪、心理以及认知调控障碍所致,因此帮助他们重新建立认知心理调控、建立新的运动模式是康复的关键。这有别于传统的康复模式。传统的康复模式注重的是恢复肌力,而经研究我们发现是患者的认知出现了障碍,因此需要在治疗过程中,需为患者进行正确的方向指引。而且以往对患者的身体状况都是使用静态评估方法,而现在我们是动态评估,并且关注整体,从坐到站甚至走的每一步都要关注。而且不需要任何的仪器,可能几块板子辅助就可以了。这就是运用了中枢整合技术。”

同时,记者还询问了多位患者,发现患者康复效果明显提高,甚至大多数患者可以在短期内就能见到明显效果,接近正常人模式。张丽霞主任还说,运用中枢整合技术康复的患者,恢复时间比传统的模式短,有的患者做了几年的康复,也没办法自行行走,而现在一个月左右,就可以差不多像正常人一样,越早效果越好;还有就是异常模式少,不再像以往脚画圈行走,或者手臂一直处于“挎篮”的状态。

最后,张丽霞提醒,急性期康复治疗一般可以在发病后数日、患者生命体征稳定的情况下尽早开始。

一般认为,脑梗患者在发病后2—3天,脑出血患者在发病后7—12天开始康复训练。在脑卒中后存活的患者中,进行积极的康复治疗,可使90%的患者能重新步行和自理生活,可使30%的患者恢复一些较轻的工作。

每6秒钟就有一个人死于脑卒中

10月29日是“世界卒中日”。据国家癌症中心公布2017年的最新数据统计,在中国每天约1万人被确诊为癌症,平均每分钟约7人!您也许觉得这个数字已经很惊人了。

但是您知道吗?全世界16.7%的人会发生脑卒中,平均每6秒钟就有一个人死于脑卒中。在全球脑卒中患者中,我国患者约占33.3%。

据之前国家卫生计生委脑卒

中防治工程委员会发布的《中国脑卒中防治报告2017》显示,脑血管病在我国是造成减寿年数的第一位病因。根据预测,2030年我国脑血管病事件发生率将比2010年升

高约50%,预计增加120万例次。40岁以上人群中约有15%的人属于高风险,约有15%的人为中风风险。如果不加以控制,到2030年,我国将有3177万脑卒中患者。

越来越多中青年徘徊在卒中边缘

当前季节交替,气温变化大,卒中患者猛增。“最近我们的门诊量比上个月增加了一倍以上。”南京鼓楼医院神经内科主任徐运说,这种曾经的“老年病”正呈现十分明显的年轻化趋势。根据该科门诊的统计数据,发病人群中,50岁

以下的中青年占比达到了20%。“二三十岁的年轻患者不少见。”徐运接诊的最年轻的一名卒中患者年仅18岁,突然讲话口齿不清,半身动不了,诱发中风的是动脉炎。徐运介绍,除了遗传性疾病外,脑卒中年轻化和现在年轻人

生活习惯不好有很大关系,如吸烟、喝酒、熬夜、整天打游戏等,这些都会影响血管的弹性。不良生活习惯导致高血压、高血脂、高血糖的“三高”年轻人增多,而仗着自己年轻不把高血压放在眼里的人也比皆是,因为不及时治疗,在

某个节点上血管就会突然“爆掉”,导致脑卒中发生。尽管45岁以下中青年脑卒中后死亡的概率较低,但徐运提醒,卒中具有高发病率、高复发率、高致残率、高死亡率的特点,相比老年人,患脑卒中的中青年会受到更严重的长期影响。

突然出现头晕头痛警惕脑卒中

脑卒中有哪些先兆呢?南京市第二医院神经内科姜有珠主任医师说,当在一段时间内出现剧烈的头晕、头痛,甚至伴有恶心呕吐的症状,这可能是脑部短暂缺血造成的缺血性脑梗死的先兆。如果在平时的生活中,突然出现看东西模糊不清,或看到物体残缺不全,这些视力衰退的表现,也是脑梗的早期表现。又或者疲倦嗜睡,身体一侧或全身

出现麻木,身体活动也变僵硬不灵活,出现单侧肢体无力、口角歪斜、口齿不清时,预示着脑梗已经离你不远了,要及时地前往医院。

南京市中西医结合医院脑病科(神经内科)副主任医师吴剑钰介绍,识别是否出现中风,不妨做三个简单1—2—0测试,有助于帮助您快速识别脑中风险前兆。

1→看到一张不对称的脸:请

患者露出牙齿或者微笑,一侧面部表情不正常;

2→查两只手臂是否有单侧无力:请患者闭眼,双臂平举十秒钟,一个手臂无法维持;

0→聆(零)听讲话是否清晰:请患者说一句短话,说话不清楚或无法说话。

一旦有以上异常,最好立刻拨打120,及时送往有溶栓、取栓能力的正规医院救治。急性缺

血性脑卒中有3—4.5个小时黄金时间窗,在此最佳的时间窗内,静脉溶栓是明确有效的治疗方法。

徐运提醒,头疼不能随意服用止痛药,尤其是以前从来没有头痛突然出现头痛的,应到医院进行CT血管造影检查,筛查动脉瘤,明确原因,对症救治,“头痛对我们神经科来说,是一个不好的疾病信号,很多跟卒中相关。”

降低脑卒中危险的8份“保单”

美国“健康网”曾撰文,给大脑开出了降低脑卒中危险的8份保单,我们请专家做了对解读。

低盐——大脑的人寿险

【专家解读】吴剑钰介绍,低盐低脂饮食都有助于预防脑卒中,大家可以参照“十个网球”原则:即每天主要摄入的食物量保证在十个网球大小。其中,肉不超过一个网球大小;主食(米、面、谷类等)相当于两个网球大小;保证三个网球大小的水果;不少于四个网球大小的蔬菜。

减重——大脑的养老金

【专家解读】南京市中西医结合医院脑病科(神经内科)主任医师郑培华:无论是缺血性脑卒中,还是出血性脑卒中,风险都可能随

腰围增加而进一步升高。这与肥胖者常伴有高血脂、高血压、高血糖等代谢综合征关系密切,这些因素都容易损伤血管内皮,诱发动脉粥样硬化斑块形成,斑块破裂形成血栓就会引发脑卒中。所以减重也是预防脑卒中的有效方式。

多动——大脑的医疗险

【专家解读】郑培华:锻炼降低脑卒中风险是比较间接的。比如,锻炼可降低罹患高血压、糖尿病和肥胖症的危险。国外之前有研究发现,不爱活动是仅次于高血压的第二大脑卒中风险因素。运动的种类最好以步行、慢跑、游泳、骑自行车、打太极拳等有氧运动为主。

限酒——大脑的意外险

【专家解读】郑培华:一般来

说,对正常人而言,每天喝白酒不超过25ml,啤酒不超过300ml,葡萄酒不超过100ml是比较科学的限制范围。有高血压、高血脂等病史的人群最好不要饮酒。

控压——大脑的重疾险

【专家解读】郑培华:高血压是脑卒中的最危险因素,60%以上的脑卒中跟高血压有关,所以大家一定要定期到医院检查,随时根据医嘱调整用药,合理控制血压。

戒烟——大脑的财产险

【专家解读】郑培华:吸烟尤其是二手烟会增加患脑卒中的几率,这点对于女性尤其要注意。

用药——大脑的健康险

【专家解读】郑培华:有的科普新闻中会提到吃阿司匹林等药物

来预防脑卒中,但是这需要医生加以甄别,不适合所有人。

喝水——大脑的万能险

【专家解读】吴剑钰提醒,不要等到口渴才想起喝水,否则会加重脑卒中的发病几率,尤其是早上起床后、半夜起床后、睡觉前和运动前,最好补充一些温开水。因为经过一夜的睡眠,人体排出了很多的水分,血液的黏稠度会随之升高,很容易造成血流不畅,从而导致血压升高。严重者则可能导致供血不足,从而造成心脑血管病患者猝死。对于经常晨练的人来说,早起后补水有助于补充运动本身消耗掉的水分,晨起时血液的黏稠度较高,运动时又会加速血液循环,更易导致微血管淤滞诱发脑卒中。