

它是成年人致死、致残的第一大疾病
冬春交替时高发

护好“头”等大事 尽量避开4个习惯

冬季气温较低,此时冻的不仅是手脚,还有我们脆弱的血管!寒冷空气的刺激,会导致血管收缩,增加心脏负担,引起血压升高和血管阻塞,增加心脑血管疾病的发生风险,而卒中就是其中的常见疾病。数据显示,卒中已经成为我国成年人致死、致残的首位病因,具有发病率高、致残率高、死亡率高和复发率高的特点。冬天如何护好“头”等大事,让血管不闹“情绪”?江苏省中医院神经内科主任医师李敏来给大家支几招。

现代快报/现代+记者 张宇

数九寒天,警惕脑血管病乘“虚”而入

人类的身体如同一台精密的仪器,如果说心脏是“发动机”,那么大脑就是“司令部”,身体所有的动作、感知都受到它的调控,“但是大脑也极其脆弱,脑血管的损伤会直接影响到全身的健康:没有力气,身体瘫了;没有感知,身体木了,甚至还会造成不能说话等情况。”李敏告诉现代快报记者,冬天气温低,门诊里脑血管疾病的患者也有所增加。

“气候变化是脑血管疾病一个重要的诱发因素,尤其是秋冬交替和冬春交替的时候。”李敏表示,气温下降引起的冷刺激会使人的交感神经兴奋,血管收缩,血流速度减缓,引起脑供血不足,从而引发脑血管疾病。其次,天气干燥,呼吸会消耗大量水分,导致血液黏度过高,引起血液流通不畅,血管堵塞。血脂长期沉积,血管内壁会形成粥样硬化斑块。除此之外,室内外温差大,血管剧烈收缩,使血管壁上附着的斑块脱落,斑块随血液流到狭窄的地方易堵塞血管。尤其是高血压和脑动脉硬化患者血管较脆弱,弹性降低,血压突然升高易导致脑出血。

哪些人是脑血管疾病的高风险人群?李敏解释道,脑血管病通常分为缺血性脑血管病和出血性脑血管病两大类:脑梗死、短暂性脑缺血发作等属于缺血性脑血管病;脑出血、蛛网膜下腔出血

等属于出血性脑血管病。“脑血管病的发生,一方面是由于一些不可干预的因素,比如年龄、遗传等;另一方面,高血压、糖尿病、血脂异常、肥胖与超重等因素也都会造成脑血管疾病的高发。”2024年12月31日,国家卫生健康委印发《脑血管病防治指南(2024年版)》(以下简称“指南”)。根据最新指南,大多数高血压患者血压应控制在130/80mmHg以下,80岁及以上老年患者可控制在140/90mmHg以下。

脑卒中既往被视作中老年人的健康隐患,现在这种疾病也正悄然向年轻人蔓延。脑血管流行病学资料显示,从全球范围来看,25岁以上人群罹患中风(脑卒中)的终身风险为24.9%,但我国,这数字竟然接近40%,即有四成的人从25岁开始就有可能发生中风。李敏指出,近年来,脑卒中患者呈现年轻化的趋势,这与年轻人中普遍存在的不良生活习惯密切相关,比如零食饮料当“主食”、无规律作息、报复性熬夜、咖啡和碳酸饮料成了“提神灵药”等等。李敏告诉现代快报记者,就在几天前,病区还接收了一例32岁的脑梗死患者。这名患者虽然没有基础疾病,但是因从事外贸工作,日常昼夜颠倒、长期睡眠不足,加之还有抽烟、高油高盐饮食等不良生活习惯,都可能危害血管健康,是脑部动脉粥样硬化的诱因。

脑卒中高发季,一个方法早发现疾病信号

脑卒中起病急、病情进展迅速,很多时候并没有明显的先兆表现。李敏表示,脑卒中多发于老年人,而老年人在出现症状时,往往会选择在家忍一忍、休息休息,没有及时就医,从而延误了治疗,影响预后。他提醒大家,掌握早期识别脑卒中的方法,及早发现及早治疗,才能最大程度地恢复。

脑卒中早期识别的方法,简单来说,记住“中风120”。“中风120”：“1”是指一张嘴,看脸有没有出现口歪嘴斜;“2”是两只手抬起来,看肢体的肌力有没有减退,有没有肢体的麻木无力、瘫痪;“0”就是聆听语言,听讲话是否清晰。如果自己或他人突然出现以上任何一个症状,则有可能是卒中,应该赶紧拨打120急救电话,配合医务人员的救治。

“我还要强调一点,如何最早期地救治病人,最重要的其实是患者的家人。第一步是通过‘120’的简单识别,来进行

初步判断。怀疑是脑血管病后,要确定患者在什么状态下发病,是卧立位,还是平躺位,此时需要保护神经功能缺损那一侧的肢体不能压住,一定要把患侧置于上方,让患者保持侧卧。”李敏提醒,有些急性脑血管病的患者,同时还会伴有呕吐,侧卧也是防止异物堵塞气管。

近日发布的《中国卒中学会急性缺血性卒中再灌注治疗指南2024》指出,针对急性缺血性卒中(大血管闭塞)患者,抢救时间窗从4.5小时扩展至24小时。李敏指出,每一分钟的延误,都会造成190万个神经细胞的死亡,并且延误治疗导致的脑神经细胞损害是不可逆的。神经细胞的死亡带来更多功能的缺失,功能的缺失意味着患者残疾更加严重,对于家庭和社会的负担都会很重。“因此,所有脑血管病在急诊治疗的过程中,时间点的把握非常重要,患者家属应及时拨打120急救电话,并记录第一症状出现的时间,卡紧时间点,由医生进行介入、溶栓等相关治疗。”李敏提醒。



视觉中国供图

保护脑血管,尽量避开这4个习惯

1. 洗澡水温太高

冬季天气寒冷,很多人都喜欢将洗澡水温调高或者喜欢泡泡温泉。李敏指出,水温过高会使血液过多集中在皮肤表面,引起内部器官供血不足,从而减少脑部血液供给,对于患有高血压、冠心病等疾病的人群,血压容易发生剧烈变化,导致脑梗、脑出血等紧急情况的发生。他建议,洗澡时水温最好控制在38℃到40℃之间,洗澡的时间也不要太长。

2. 醒后立刻起床

睁开眼睛,立刻起床?闹铃一响,迅速爬起?李敏表示,到了冬季,尤其对于中老年人来说,千万不要醒了以后立刻起床。“睡眠时,人体各系统处于半休眠的状态,心率和血液循环速度减慢。睡醒后,人体各系统功能的恢复需要一个过程,如果立即起身,容易导致血压迅速下降,引起直立性低血压,从而诱发脑血管意外。”李敏表示,醒来后讲究3个“5分钟”:醒来以后先躺5分钟,再倚在床头歇个5分钟,最后在床上坐个5分钟,然后再起床。

3. 补水不够充分

冬季空气干燥,如果开了空调、暖气,室内温度过高,都会加速人体水分流失,使血管内血液黏稠,血流减慢,造成脑血管严重缺血,容易诱发晕厥、缺血性卒中等。李敏表示,天气干燥,会给人体带来无形的失水,冬季更应该及时补充水分。“建议每天饮水量不少于1500毫升,并根据个人情况适当调整。推荐饮用温开水,尽量避免饮用含糖饮料。”李敏说。

4. 运动时间过早

不少老年人都有晨练的习惯,甚至一大清早就外出锻炼。然而,清晨身体交感神经兴奋性高,气温低又会使得外周血管阻力增大、血压升高,增加了脑血管意外风险。李敏提醒,户外锻炼最好选在太阳升起后、有明显暖意时。同时,锻炼要有节制,微微出汗就好,建议选择一些舒缓的运动,如慢跑、散步、八段锦等。那么,老年人外出需要戴上帽子来防风保暖吗?李敏表示,没有直接

的说法,但是老年人或本身有基础疾病的人群,如果觉得冷,就应该及时做好保暖工作,运动前务必做好热身运动,千万不能受冷受寒。

除了上述几个生活习惯外,李敏还特别提醒道,预防脑血管意外,首先还是要注意基础疾病的控制,比如“四高”(高血糖、高血脂、高血压以及高同型半胱氨酸)等,这些都是脑血管病的危险因素,规范的药物干预对减少心血管病的发病有重要的临床意义。另外就是注意生活方式的调整,如戒烟、限酒、低盐、清淡饮食、避免情绪波动等,“需要额外提醒的是,新春佳节,亲朋好友相聚免不了一番觥筹交错,但过量饮酒会引起血管的损伤,加速动脉粥样硬化,加上大量摄入酒精本身也可能引起人体脱水,诱发脑血管意外的发生。”

记者获悉,江苏省中医院卒中中心以神经内科为主导,充分融合了急诊、影像、检验、神经外科等多学科、多层次临床资源。中心是省内最大的中西医结合治疗脑病中心,全面实现了从防治到康复的卒中全程管理。中心开通24小时急救绿色通道,为患者不间断保驾护航,同时建立急性卒中救治网络体系,一旦发现卒中高危病人,医生通过微信群或电话进行交流,医院卒中团队在微信群进行指导,120第一时间将病人送到医院,大大减少院前抢救时间,实现院前、院内及转诊环节无缝连接。

而在江苏省中医院,中医在卒中的康复期和后遗症期也有着明显的特色优势。“卒中患者常遗留各种功能障碍,包括肢体活动障碍、言语不清等,严重影响生活,及时康复治疗对于卒中后遗症的恢复至关重要。理论上讲,只要患者生命体征平稳即可开始进行康复治疗,越早规范康复治疗,患者预后越理想。”李敏指出,针对患者情况,可采用中医药物辨证施治,针灸以及推拿、中药熏洗等疗法。此外,卒中康复治疗还包括物理疗法、作业疗法、言语治疗、心理治疗、矫形器治疗以及康复护理等。