



脑血管疾病是指由各种原因导致的急慢性脑血管病变，是神经系统的常见病和多发病，是目前导致人类死亡的三大主要疾病之一，具有“四高一多”的特征，即“发病率高、死亡率高、致残率高、复发率高”，同时，并发症多，给社会和家庭带来沉重的负担。脑血管疾病发病率、患病率和死亡率随年龄增长而增加，老年人脑血管疾病在很大程度上是可以预防的。

如何正确预防老年脑血管病



编辑：吴鹏 组版：褚衍冲

脑血管疾病的一级预防

脑血管疾病的一级预防是指预防由卒中倾向、尚无卒中病史的个体发生卒中，即通过早期改变不健康的生活方式，积极控制各种可控危险因素，达到使脑血管病不发生或推迟发生的目的。以非药物治疗为主，主要是保持健康的生活方式，如低盐、低脂、戒烟、限酒、控制体重、适当运动、避免精神刺激、保持良好的心理状态等。是防治动脉硬化的有效方法。

1、戒烟、限酒：吸烟促使与加重动脉硬化，引起冠状血管痉挛，应戒烟；乙醇 $<30\text{ml}/\text{日}$ 、相当啤酒 720ml 。

2、低盐：每日 6g 以下，盐摄入过多，可致水钠潴留，血压升高，加速动脉硬化。

3、控制饮食：避免肥胖，严格控制热量的摄取，少吃甜食，可明显降低患糖尿病、心脏病、中风等疾病的危险。控制热量的摄取量能有效预防与老化相关的疾病。

4、低脂饮食：以低脂、低胆固醇为宜，适当多食豆制品、蔬菜和水果。定期有针对性地检查血糖和血脂。高脂可加速动脉硬化，有动脉硬化或冠心病者，降脂目标：根据我国《血脂异常防治建议》，胆固醇——应降至 4.7 以下，甘油三酯——应降至 1.7 以下，低密度脂蛋白——应降至 2.6 以下。

5、适当运动：如快步走、慢

跑、太极拳等，可增强心脑血管的功能、改善供血。

6、积极防治高血压、糖尿病等易患因素，高血压与糖尿病，都是脑血管病的重要危险因素，一定要认真控制好血压与血糖，以延缓动脉硬化的发生，特别要防止血压骤升骤降。

7、要注意心理预防，保持精神愉快，情绪稳定。做到生活规律，劳逸结合，保持大便通畅，应避免过度劳累，生活要有规律，保证充足睡眠。避免精神紧张与刺激，还应避免寒冷刺激，以免引起脑血管痉挛，诱发心脑血管意外。

脑血管病的二级预防

脑血管病的二级预防是指

针对发生过一次或多次脑血管疾病的患者，治疗可逆性病因，纠正可干预的危险因素，达到防止脑血管病复发的目的。

第一，病因预防：对于可干预的危险因素及病因预防，基本与一级预防相同。

第二，抗血小板聚集治疗：对于发生过缺血性卒中患者，如无禁忌建议长期抗血小板治疗，最佳选用阿司匹林或氯吡格雷。

第三，抗凝治疗：对已确诊为非瓣膜性心房颤动诱发的心源性栓塞患者可使用华法林抗凝治疗，但是使用抗凝剂有增加颅内

出血的风险，注意监测INR。

第四，干预短暂性脑缺血发作(TIA)：TIA的患者有发脑卒中的危险，有研究表明，一次TIA后卒中发生率：1个月内约为 $4\% \sim 8\%$ ；1年内约为 $12\% \sim 13\%$ ，比一般人群高 $13 \sim 16$ 倍；5年内约为 $24\% \sim 29\%$ ，比一般人群高 7 倍。

因此寻找并治疗TIA的原因，对于预防脑卒中十分重要。应积极治疗除包括高血压、糖尿病、高脂血症、吸烟、过量饮酒等多项危险因素，应积极给予抗血小板治疗。

金乡县人民医院 马巧玲