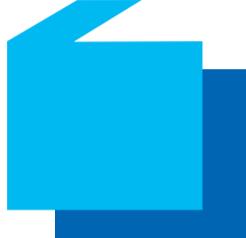


○港城名医谈

# 这几天“热中风”病人翻了倍

专刊记者 朱桂杰 于建立 通讯员 王婧



夏至过后，天气是越来越热。大家都知道，严寒时节中风者多，但很多市民不知道，高温也很容易引起中风。近日，记者从烟台毓璜顶医院了解到，本月尤其是这周以来，该院神经内科收治的中风病人，数量比之前翻了一倍。



## 专家简介

孙旭文，主任医师，教授，医学硕士，烟台毓璜顶医院神经内科主任，山东省心功能学会脑血管分会及睡眠障碍分会委员，山东省医师学会女医师分会常务理事，烟台市神经内科学会副主任委员，烟台市心理学会副主任委员，烟台市医疗事故鉴定委员会委员。1983年毕业于滨州医学院，2002年获青岛大学医学院病理生理学硕士学位。先后在北京天坛医院、第四军医大学、西京医院进修学习。擅长神经内科工作，特别是脑血管疾病、各种睡眠障碍、运动神经元病、癫痫、神经症有较深研究。主持科研课题三项，曾获市科技进步三等奖。发表论文20余篇，著作1部。多次获得烟台毓璜顶医院十佳共产党员、十佳医师等荣誉称号。

## 为何天气炎热也会导致中风呢

近日，记者看到，烟台毓璜顶医院神经内科病房人满为患，其中不少是因为中风而住院治疗的。神经内科主任孙旭文教授告诉记者，6月份高温天以来，脑中风患者较之前翻了一倍，大多数是患有高血压、糖尿病等慢性病的老人，中年患者也有所增加。

为何天气炎热会导致中风？孙旭文主任解释道，气温高、气压低，身体排汗及水分蒸发型增多，为了散热，皮肤血管扩张，皮下血液循环的血流量是正常气温下血流量的3~4倍。这种超常的血液循环，会使中老年人血压升高，增加脑中风的发生概率。“天气闷热，不少

人头晕症状特别明显，血管舒缩功能变差。”孙主任告诉记者，尤其是“三高”及吸烟人群，可能本身就存在脑部动脉硬化，再加上多汗、脱水，血液浓缩，就更容易中风。再者，高温酷暑易使人心情烦躁、动怒上火，这也容易引起血压波动而诱发中风。

当气温上升到32℃以上时，老年人应合理安排夏日生活，少做剧烈运动，注意劳逸结合；多吃能软化血管和降血脂的食物，及时补水，并在医生指导下使用降压药、降脂药；不要在空调低温房间内逗留太久，过于贪凉，以防出门温差大而导致“热中风”。

## 夏季中风高发 老年人须警惕

进入6月以来，天气持续高温。记者在采访中获悉，近来脑中风的患者明显增加，以60岁以上的老年人居多。据临床统计资料显示，一年四季中，有两个中风发病高峰期，即寒冷的冬季和气温在32℃以上的盛夏，而且气温越高，患中风的风险越大。孙主任提醒市民，夏季也要谨防中风危险。

孙旭文主任告诉记者，近来他们每天都要接诊脑中风患者，上周，毓璜顶医院神经内科来了一位60多岁的老人，因缺血性脑中风入院治疗。据介绍，发病当天中午，老人正在户外劳作，出汗较多，突然就出现了头晕等症，进而昏倒不省人事。庆幸家人及时发现，将他送到了医院。

孙旭文主任告诉记者，近来他们每天都要接诊脑中风患者，

“这些患者大多是老年人，当然，年轻人如果有不良的生活习惯也可能引发中风。夏季中风较为常见的是缺血性脑中风，即俗称脑血栓形成，医学称为脑梗死，临床表现为偏瘫和意识障碍。”

夏季为何高发缺血性脑中风呢？孙主任分析，炎热的夏天，人体主要靠汗液蒸发来散热，每天大约要排出1000ml或更多的

汗水，这虽对防暑有益，却需要比平时高4~5倍的血流量才能实现。“额外的血液循环负担，不仅会使血压进一步升高，导致出血性脑中风发作，另外还会汗多脱水，血容量不足和血液粘稠度增高而导致缺血性脑中风发作。”孙主任说，老年人本身血管相对狭窄，更容易出现小栓塞，引发缺血性脑中风。

## 专家支招 如何预防脑中风

“缺血性脑中风发作前，势必会有一些征兆，如头晕、呕吐、恶心、肢体偏瘫等。”孙主任提醒，患病初期症状相对较轻，不少老年人根本不以为然，觉得自己年纪大了，身体有点不适很正常。

为了预防夏季中风，老年人要谨记以下四点。首先，夏季要谨防高血压、高血脂和糖尿

病，做到科学用药。其次，科学饮食。饮食尽量清淡，少吃高脂肪的食品，适当多喝水防血液粘稠。再次，要养成良好的起居习惯，劳逸结合，注意防暑降温。最后，保持乐观心态。老年

人一旦感觉闷热难受，突然出现一闪而过的头痛、头晕、眼花、言语不清及半身麻木、肢体感觉异常等现象，不要以为是天热吃不好、睡不好的原因，应及时到医院就诊。

## 中风类型多 急救很关键

中风可分为缺血性和出血性，其中缺血性中风为如下几种类型，脑血栓形成、脑栓塞、腔隙性脑梗塞、短暂性脑缺血发作(TIA)。

中风一旦发生，关键在于抢救及时和方法正确。若在家

中发生上述任何一种情况，家属不要惊慌，设法将病人抬到床上，绝不要把病人从地上扶起，或从坐位将病人扶起站立。最好的方法是2~3人同时搬抬，一人托病人头肩部，一人托病人腿部，同时从地面平

抬起病人，轻轻放在床上，头部略抬高，并稍向后仰，若病人出现呕吐，头应偏向一侧；取出假牙，用手包纱布把病人舌头拉向前方，以保持气道畅通。通知医疗急救中心，尽快送往医院，在运送病人途中，

切忌用椅子搬运，一定要用床或担架以卧式搬抬；若从楼上搬下，一定要让病人头部在上，脚在下，这样可减少脑部缺血；乘救护车时，家属可轻轻抱住病人头部或上半身，以减少震动。

## ○相关链接

### 夏季八类人

### 当心脑中风

据专家介绍，夏季是脑中风的高发期，“三高”、糖尿病患者及40岁以上中老年人等人群，最好定期进行一次脑血管筛查。

专家指出，夏季脑卒中高危病人病情发作原因有四：1、高温易诱发血管扩张、血压波动，易导致血管破裂；2、天气炎热、情绪急躁，血压容易升高；3、天热多汗，血液粘稠度上升，易形成血栓；4、夏季作息时间不规律，对血管刺激很大，易引起血管病变。

专家强调，夏日以下八类人群：有脑血管病家族史，患有冠心病、“三高”(高血压、糖尿病、高血脂)患者；拥有不良生活习惯(吸烟、饮酒、饮食不均衡、起居不规律、缺乏体育锻炼等)的人群；经常头晕头痛，记忆力下降的人群；长期从事紧张工作的白领；以及60岁以上的老年人。这些人在对脑部血管进行全面评估后，必要时进行脑血管造影、溶栓，安装人工支架，从而保持血管通畅，达到预防中风的目的。

专家提醒，脑中风一旦发作，会导致患者偏瘫、失语甚至丧失性命，给病人、家庭及社会带来沉重的负担。因此40岁以上中老年人、“三高”患者及工作强度大的白领最好每年定期进行一次脑血管筛查，全面评估血管健康程度，及时排除中风隐患，有效避免中风的发生。