

“

脑血管意外就是人们常说的“脑中风”，又叫“脑卒中”、“脑血管病”。由于这个病来势较快，病势险恶，变化多端，犹如自然界的风一样“善行多变”，所以，中医把这类病称为“脑卒中”、“脑中风”。由于这种病的发生是脑血管意外地出了毛病，发病突然、难以预料，因此，又叫“脑血管意外”。西医则把它称为“脑血管病”。

近日，我国多个地区受冷空气影响，出现强降温天气，济宁最低温度达零下六度，济宁市第一人民医院神经内科主任闫中瑞告诉记者，每年进入冬季，只要气温一下降，不少老人就会因防备不及而发生脑卒中等疾病。合理饮食可降低发生脑卒中的几率，一旦出现脑卒中早期症状，应迅速到附近医院就诊，不要只顾到有名气的医院而延误抢救时间。



降温天气 老人需防脑血管意外

本刊记者 吴鹏 孙雪莲

易患人群 应接受脑卒中筛查

李大爷今年65岁，儿子前阵子刚给他添了个孙女，老伴儿就住到儿子家帮忙照看孙女，李大爷自己一个人居住。有天晚上，李大爷酒瘾犯了就一个人在家喝起了酒。喝着喝着就引发了脑卒中，幸好邻居去他家借东西发现他情形不对，及时拨打了120才避免了一场悲剧的发生。

闫主任向记者介绍，脑卒中在春、夏或秋、冬季节变化时容易发作。天气变冷时特别是冬春季节，气温偏低，人体血管收缩明显，血压增高，危险因素控制不佳的情况下，容易发生心脑血管事件。夏季天气较热，血管相对处于扩张状态，一般人认为发生心脑血管的几率会减少，其实也不尽然。当气温较高时，人体

大量出汗以降低体温，水分消耗多，容易造成体内缺水，血液浓缩相对粘稠，血流减慢，也容易诱发脑卒中。所以，特别是对有危险因素如高血压、糖尿病、动脉硬化的老年人，在冬季的时候要注意保暖，常到阳光充足的地方晒晒太阳，天冷时减少户外活动。夏天时要避免大量出汗，并及时补水。

脑卒中的易患人群具有以下相关危险因素：

1、主要危险因素

(1)高血压或者正在服用降压药物

(2)高胆固醇血症或者正在服用降血脂药物

(3)糖尿病

(4)心房纤维性颤动或有其它的心脏疾病

2、一般危险因素

(1)呼吸睡眠暂停

(2)直系亲属中有过卒中或心脏病史(父亲、母亲、兄弟姐妹、儿女)

(3)吸烟

(4)大量饮酒

(5)缺乏体育运动，每周不能坚持做3次(每次至少20~30分钟)

(6)膳食中含饱和脂肪酸或油脂过多

(7)肥胖

(8)男性

(9)牙龈经常出血、肿痛，牙龈萎缩、牙齿松动、脱落

(10)缺血性眼病史

(11)突发性耳聋

闫主任说，具有以上2项主要危险因素，或具有1项主要危险因素和2项以上(包括2项)一般危险因素，或既往有卒中/短暂性脑缺血发作(TIA)的病者为脑卒中易患人群，建议接受脑卒中筛查。

突发脑卒中 应采取正确的急救措施

采访过程中，闫主任提到，患有高血压、心脏病或糖尿病的患者，突然头晕、头痛或晕倒，随后出现口眼歪斜、流口水、说

话含混不清或呕吐，一侧肢体瘫痪等症，就很可能是脑卒中，要立即采取以下措施：

(1)立即拨打急救电话。

(2)应使患者仰卧，头肩部垫高，呈头高脚低位，以减少头部血管的压力；将头偏向一侧，以防止痰液或呕吐物引起呛咳，或回吸入气管造成窒息。如果患者口鼻中有呕吐物阻塞，应设法抠出，保持呼吸道通畅。如患者未清醒，切忌盲目给患者喂水或饮料。

(3)解开患者领口纽扣、领带、裤带、胸罩，如有假牙也应取出。

(4)如果患者是清醒的，要注意安慰患者，缓解其紧张情绪。宜保持镇静，切勿慌乱，不要哭喊或呼唤患者，避免造成患者的心理压力。

(5)不要舍近求远，脑卒中患

者早期处理一刻千金，必须分秒必争，不要只顾到有名气的医院而延误抢救时间。

(6)在没有医生明确诊断之前，切忌给患者服用药物，如止血剂、安宫牛黄丸等，也包括平时服用的降压药，防止加重病情。在整个运送过程中家属最好尊重急救医师的建议。

合理饮食 可降低脑卒中发生几率

我国居民的饮食习惯与西方人差别较大。近年来由于生活水平的普遍提高，人们的饮

食习惯正在发生较大变化。高盐可使血压升高并促进动脉硬化形成，是引发脑卒中的主要

危险因素之一，很多研究都确认它与脑卒中的发生密切相关。我国国民每天吃肉食的比例明显上升，特别是动物性脂肪的摄入量增长较快，而且脂肪和胆固醇的摄入量远高于西方人，容易患有高胆固醇血症，这也是引发脑卒中的主要

危险因素之一。

有研究显示，平时吃水果和蔬菜较多的人患脑卒中的机会相对较少。每天增加进食一些水果和蔬菜大约可使脑卒中的危险降低6%。《中国脑卒中防治指南》建议：限制食盐摄入量(<8g/天)，胆固醇的摄入

量每天应<300mg；提倡多吃蔬菜、水果、谷类、牛奶、鱼、豆类、禽和瘦肉等，使能量的摄入和需要达到平衡。改变不合理的膳食习惯，通过吃谷类和鱼类(含不饱和脂肪酸)、蔬菜、豆类和坚果以减少饱和脂肪的摄入量。

齐鲁晚报·今日运河

FCCS 中国房产超市网济宁站
www.fccs.com

报网联动 强强联合

看房专列招募进行中……

跟团买房送旅游
或全年报纸一份

报名电话：**0537-2366549**
房产团购群：**219187401**

