

换季了,天冷了,中风进入高发期——

别以为年轻就无“敌” 二三十岁也会被它瞄上

□首席记者 曾宇凌 通讯员 路书斋

●受访专家:刘超 洛阳市中心医院神经内科四病区主任、主任医师

我国每年死于脑血管病的患者约130万人;
每12秒就有一人发生卒中,每21秒就有一人死于卒中;
发病率明显高于世界平均水平;

这是中国卒中协会公布的一组权威数据。

说起“卒中”,可能了解的人并不太多,但如果把它换个通俗点的说法——中风,相信很多人都听过。冬季气温较低,是中风的高发期,今天,咱们就来好好聊聊隐藏在身边的这个“健康杀手”。



1

冬季来临, 被“放倒”的脑血管病患者多了

近日,记者刚刚走入洛阳市中心医院大门,就看到这里正在进行卒中义诊活动。组织者说,冬季是卒中的高发季节,尤其是有高血压、糖尿病、冠心病的中老年人,要高度警惕,注意保暖,监测血压。

走进神经内科四病区,记者看到病房里都住满了病人,连走道两旁也加了不少床。

“这段时间,我们病区每天都能接收十余个新病号,尤其是前段时间气温突降,最多的一天加床将近20张,这几天天气略有回升,走廊里的病人才慢慢少了。”刘超告诉记者。

“卒中”到底是什么?刘超说,“卒中”又叫“脑卒中”,也就是老百姓常说的“中风”,它是由脑部血管突然破裂或阻塞,引起大脑缺血缺氧,造成脑组织功能损伤的一类疾病,在临床上分为缺血性和出血性两种,分别对应我们常说的“脑梗死”和“脑出血”,均需要到有条件的医院专科治疗。

为什么寒冷伤血管?刘超解释说,当气温突降时,受冷空气的刺激,交感神经兴奋,引发颅内动脉血管收缩、痉挛,导致血管血流不畅,血压波动较大,再加上冬季很多人喜欢吃高胆固醇的食物,过量饮酒,当这些因素叠加在一起时,就会出现冬季卒中患者大幅增加的现象。

2

警惕中风的几个先兆,急救方法看这里

很多人都觉得,中风往往来得很突然,“好好一个人,咋突然就中风偏瘫了”。其实,这个“健康杀手”到来之前是有先兆的。

突然言语不清,流口水;

突然一侧肢体麻木或肢体无力;

突然头晕目眩,眼前发黑,几秒钟后又恢复常态。

当家人出现这些中风先兆时,除了拨打120急救电话,我们还能做什么?

刘超提醒,首先要做的就是让患者侧卧,避免呕吐物堵住呼吸道;不要过多搬动患者,就近躺下,等待医务人员的到来;在这期间不要给病人喂水、喂食、喂药,包括降压药,切忌盲目降压。

多数中风属于脑梗死,这类病人被送到医院之后,医生为其做CT检查并排除脑出血之后,如果在溶栓时间窗内并且无禁忌症,会在第一时间为其做溶栓治疗,疏通堵塞的脑血管,减少脑梗死后遗症。

“脑梗死病人的抢救是争分夺秒的,大部分符合溶栓条件的患者在出现症状之后的4.5小时之内完成抢救,预后还是较为良好的,而且越早抢救预后越好。”刘超说,前段时间,有位90岁的老先生突发脑梗死入院,医院立即启动了急诊溶栓绿色通道,3小时内完成了溶栓治疗,目前老先生恢复得很好,基本没有留下后遗症,“千万不要因为大意而延误了黄金抢救时间”。

3

年轻人发现血压高,先调整生活方式再用药

刚才咱们说了,血压的不稳定,是导致中风的因素之一。天冷之后,除了中老年人,很多年轻人的血压也很任性,一不小心就被中风“偷袭”了。

记者在神经内科门诊看到,诊室里有不少年轻人的身影。刘超说,天气变冷之后,因为头晕来就诊的年轻人明显增多,一量血压,都很高,有的甚至高压达到260毫米汞柱,非常危险。

“近年来,高血压患者年轻化的趋势越来越明显,二三十岁的高血压患者明显增多。”刘超分析说,年轻人工作压力大,再加上生活不规律,经常熬夜,喝刺激性饮料,平时缺乏运动,这些都是导致高血压患者年轻化的原因。

那么,年轻人查出高血压,该不该吃药?专家的答案是:先通过生活方式的调整来改善,控制不住再

吃药。

年轻人在刚发现高血压的两个半月内,可以先调整生活方式,比如低盐饮食,早睡早起不熬夜,加强运动,观察阶段如果血压太高也需要暂时服药治疗,如果发现血压降低甚至恢复正常水平,就不需要接受药物治疗。两个月后,若血压仍高,就需要吃降压药,控制血压,防止血管进行性硬化。

延伸阅读: 关于高血压,这三个问题莫忽视

●量血压以右胳膊为准

气温忽高忽低,血压也跟着忽高忽低,测血压就成了很多老年人每天必做的事。专家提醒,最好用臂式血压计,测量误差比较小。测量血压时,以右侧胳膊为准,因为左侧胳膊的血压要低于右侧胳膊。

●血压计也需要校准

用过手表的人都知道,定期要校准一下时间。血压计也一样,每

半年要校准一次,以保证准确度,具体校准方法可咨询生产厂家或售后服务人员。

●输液通血管只是心理安慰

刘超说,每年一入冬,就有不少老人要求输液通血管,这种做法更多的是一种心理安慰。对于有高血压的老人来说,更应该做的是,注意保暖,坚持服药,出现症状及时就医。

