

# 脑中风防控，自己是第一责任人！

李胜酋

百色市中医医院康复医学科 533000

【中图分类号】R743

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 11-118-01

脑中风是一种常见而严重的疾病，对患者及其家属造成了巨大的心理压力和负担。它是由于脑部血液供应中断或血管破裂导致的，会对大脑造成损害。脑中风的发病率逐年上升，给患者及其家属带来了巨大的心理压力和负担。因此，我们每个人都应该意识到自己是脑中风防控的第一责任人。

脑中风的初期症状往往不容易被察觉，尤其是那些容易被忽略的症状。突然出现的头痛、眩晕、视力模糊、言语困难、肢体无力或麻木等症状可能会很快消失，但却是脑中风的警示信号。如果我们不能及时发现这些症状，就容易导致延误，错过黄金抢救时间。

脑中风发作后的黄金抢救时间非常短，通常只有几个小时。在这个关键的时间窗口内，及时的抢救措施可以最大限度地减少脑损伤并提高康复的机会。因此，我们每个人都应该了解一些简单的急救知识，以便在需要时能够迅速采取行动。

首先，如果你或他人出现了突然的头痛、眩晕、言语困难、肢体无力等症状，应该立即拨打急救电话。在等待急救人员的到来时，可以采取以下措施：让患者保持安静，尽量不要移动他们，以免加重脑损伤。如果患者失去意识或呼吸困难，应该立即开始进行心肺复苏术，直到急救人员到达。此外，我们每个人都应该积极预防脑中风的发作。以下是一些简单的预防措施：保持均衡的饮食，减少高盐、高脂肪和高胆固醇的食物摄入。多食用新鲜水果、蔬菜和全谷类食物，有助于降低脑中风的危险。每周进行至少 150 分钟的中等强度有氧运动，如快走、跑步、游泳等。适度的运动可以帮助控制体重、降低血压和改善心血管健康。戒烟、限制酒精摄入、控制血压和血糖水平，以及定期检查和治疗慢性疾病，如高血压和糖尿病。了解脑中风的危险因素和预防措施，并定期进行健康体检。如果有家族史或其他高风险因素，应该更加重视预防和监测。

脑中风的发作与季节变化确实存在一定的关系。研究表明，某些季节可能与脑中风的发病率有关。一般来说，冬季和早春季节是脑中风高发的季节。首先，寒冷的天气会导致血管收缩，增加了血栓形成的风险。此外，冬季和早春季节人们往往活动减少，饮食不规律，容易导致高血压、高血脂等脑中风的危险因素增加。此外，冬季和早春季节还常见呼吸道感染和流感等疾病，这些疾病也可能增加脑中风的危险。另外，脑中风与情绪也有一定的关系。情绪的变化可以影响心血管系

统的功能，从而增加脑中风的危险。以下是一些常见的情绪状况，容易导致脑中风的发作：（1）高度的压力和焦虑：长期的压力和焦虑会导致血压升高和血管收缩，增加脑中风的危险。（2）愤怒和暴怒：情绪激动、愤怒和暴怒会导致血压急剧升高，增加脑中风的危险。（3）抑郁和悲伤：长期的抑郁和悲伤会导致身体的炎症反应增加，血液黏稠度增加，增加脑中风的危险。（4）忧虑和恐惧：持续的忧虑和恐惧会导致身体的应激反应增加，血压升高，增加脑中风的危险。因此，患者应该意识到这些情绪状况容易导致脑中风的发作，并学会识别自己的情绪状态。当意识到自己处于高度压力、愤怒、抑郁、忧虑等情绪状态时，应该及时采取措施进行情绪调节，如寻求支持、进行放松练习、参加心理咨询等，以降低脑中风的危险。

除了季节变化和情绪状况，还有一些其他因素也与脑中风的发作有关。以下是一些补充的内容：（1）高血压：高血压是脑中风的主要危险因素之一。长期不受控制的高血压会损害血管壁，增加血栓形成的风险。因此，控制血压是预防脑中风的措施之一。（2）高血脂：高血脂是指血液中的胆固醇和甘油三酯水平升高。高血脂会导致动脉硬化和血管狭窄，增加脑中风的危险。通过健康的饮食和适度的运动，可以控制血脂水平。（3）糖尿病：糖尿病患者患脑中风的危险较高。高血糖会损害血管壁，增加血栓形成的风险。因此，控制血糖是预防脑中风的措施之一。（4）高胆固醇：高胆固醇水平与脑中风的发作有关。过高的胆固醇会导致动脉硬化和血管狭窄，增加脑中风的危险。通过健康的饮食和适度的运动，可以控制胆固醇水平。（5）饮食习惯：高盐、高脂肪和高胆固醇的饮食会增加脑中风的危险。建议采用低盐、低脂肪和低胆固醇的饮食，多食用水果、蔬菜和全谷类食物。（6）酗酒和吸烟：过度饮酒和吸烟会增加脑中风的危险。酒精和尼古丁会损害血管壁，增加血栓形成的风险。戒烟和限制酒精摄入是预防脑中风的措施之一。（7）遗传因素：家族中有脑中风病史的人群患脑中风的危险较高。如果有家族史，应该更加重视预防和监测。

通过了解和控制这些危险因素，我们可以降低患脑中风的危险。同时，定期进行健康体检和检查，遵循医生的建议，也是预防脑中风的措施之一。记住，预防胜于治疗，每个人都可以通过自己的努力来保护自己和他人的健康。

（上接第 117 页）

## 6. 预防并发症

妊娠期糖尿病可能导致一些并发症，如感染、妊娠期高血压疾病、巨大儿等。孕妇在居家护理过程中应密切关注自身状况，如有异常情况及时就医。

妊娠期糖尿病居家护理对孕妇和胎儿的健康具有重要意义。通过监测血糖、控制饮食、适当运动、规律作息、情绪

管理等方面的护理措施，有助于控制血糖水平、保障母婴健康以及预防并发症的发作。在居家护理过程中，孕妇应遵循医生或营养师的建议，合理安排饮食和运动计划，并定期到医院进行产检。同时，避免进入饮食控制过度、忽视药物治疗等误区。通过科学合理的居家护理，妊娠期糖尿病孕妇可以顺利度过孕期，迎接一个健康宝宝的到来。