

## 别把小中风不当回事

## 警惕！脑卒中前的“三次警报”

本报记者 晏飞

近日，山西39岁的主播“王炸姐”在直播时突发脑干出血离世，令人痛心不已。这则新闻再次为我们敲响警钟：那个曾被默认为“老年病”的脑卒中（俗称“中风”），早已不是老年人的“专利”。它正悄悄盯上那些自恃年轻、拼命熬夜、透支健康的年轻人。

## 认清“大脑杀手”：卒中到底是什么？

脑卒中是一种由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的急性脑血管病。徐州矿务集团总医院脑血管病区诊疗组长、神经介入组组长翟羽佳介绍，卒中主要分为两大类：一类是“堵了”，即缺血性脑卒中（脑梗死），约占80%。好比脑血管被血栓形成的“路障”堵住，导致脑组织因缺血而坏死。患者多有动脉硬化及高血压病史，常在休息、睡眠等静态时发病。另一类是“破了”，即出血性脑卒中（脑出

血）。由于高血压、脑血管硬化或畸形导致脑血管破裂，血液浸入脑组织，压迫损伤周围神经。多见于50岁以上高血压患者，多在情绪激动及使劲用力时突然发病。

卒中的危害可以用“四高”来概括：高发病率、高致残率、高死亡率、高复发率。卒中已成为成年人致死、致残的首位病因，且发病年龄呈现年轻化趋势。每5位死者中至少有1人死于脑卒中，约75%的幸存者会留下偏瘫、言语障碍等后遗症。



AI制图

## 科学预防

## 记住这一点，预防脑卒中

虽然脑卒中危害严重，但它是一种可防、可治的疾病。预防需要从生活方式和基础疾病管理两方面入手。

翟羽佳介绍，日常生活中预防的核心在于“管住嘴，迈开腿，控指标，好心态”。合理膳食：遵循“低盐、低脂、低糖、高纤维”原则，每天食盐不超过5克，多摄入蔬菜水果和全谷物。适量运动：保证每周150分钟的中等强度有氧运动，避免久坐。戒烟限酒：烟酒是血管的“慢性杀手”，必须立即戒除。心理平衡：保持情绪稳定，避免激动、焦虑，管理好体重。

## 管好“五高”慢性病

刘海艳提醒，容易引发脑卒中的危险因素，除了不可控的年龄、性别、家族史外，可控因素主要是高血压、高血糖、高血脂、高尿酸血症、心房颤动（房颤）。其中，房颤患者发生脑卒中的风险是无房颤人群的6到17倍。高血压患者应将血压控制在130/80mmHg以下，糖尿病患者要定期监测血糖，房颤患者需要在医生指导下进行长期抗凝治疗，防止血栓形成。

健康从来不是一蹴而就的侥幸，而是藏在每一天的习惯里。从今天起，试着把熬夜透支换成规律作息，把重口味饮食换成清淡营养，把久坐不动换成适度运动。请记住，无论您年龄几何，掌握“中风120”和“BE-FAST”这两把利剑，在关键时刻，就能为自己和家人的大脑赢得最宝贵的生机。

## 记住身体这三次警报

## 一过性黑蒙：

单眼或双眼突然看不见东西，过一会儿能恢复。



## 一过性失语：

突然出现言语不利，说话不利索、含糊不清，过后恢复。



## 一过性肢体无力：

突然出现单侧肢体无力，手指发麻、合不拢，甚至手中物体掉落，过后恢复。



## 四个异常也要重视

翟羽佳表示，除此之外，这四个地方出现异常，也很可能是“小中风”：手指发麻无力、舌根发硬爱咬舌头、头面部突发面瘫或视物模糊、下肢单侧或双侧无力易摔跤。尤其是老年人如果发生偏身麻木、口齿不清，年轻人如果出现类似“累到了”的症状且短暂发作，都绝不能硬扛，必须立即就医。

## 别大意：这些警报极易被误认

徐矿总医院神经内科主任刘海艳主任医师特别提醒，很多患者在发病前会出现“小中风”：短暂性脑缺血发作（TIA），这是脑卒中的前兆，是预警信号。

像山西主播“王炸姐”发病前曾提到“年前开始偶尔头疼”，这其实就是身体发出的重要警报。小中风的特点是一过性、来去匆匆，极易被误认为是“太累了，缓缓就好”。如果置之不理，下一次可能就会迎来大面积、不可逆的脑卒中。

小中风的特点是发病突然，发作持续数分钟，病人通常在30分钟内完全恢复正常。“小中风”常常反复发生，多则每日数次，少则数周、数月甚至数年发作一次。与“脑卒中”也就是“中风”相比，“小中风”在临床上表现的症状与体征并不明显。由于“小中风”发病突然，持续时间短暂，而且不遗留任何后遗症，所以很容易被人们所忽视。

临床发现，小中风（短暂性脑缺血发作）前期，患者有爱咬舌头、精细动作差等轻微症状。“这种病会让患者大脑局部微血管发生梗死，导致脑组织缺血性坏死，损伤支配舌肌或咀嚼肌运动的神经，最终令口腔和舌头不能灵活运动，在咬合、

咀嚼和说话的过程中出现功能障碍。”刘海艳说。

“‘小中风’有多种多样的临床表现，可能只有一种症状，也可能同时出现多种症状，症状可轻可重。”刘海艳说，“如单眼突然出现一过性眼前发黑或视物不清。或者突然不能说话以及听不懂别人的讲话。此外还有一过性眩晕、眼球震颤等症状。严重的时候会出现一侧身体突然没有感觉，不能活动，站立或步态不稳。也有患者会突然出现难以忍受的头痛或伴恶心、呕吐，一过性吞咽困难、饮水呛咳、口角歪斜等。”

短暂性脑缺血发作既是卒中的危险因素，也是卒中的一个演变过程，它和卒中在临床表现、危险因素特征等方面都较为相似。因此，生活中我们应该像重视卒中一样，重视短暂性脑缺血发作。

刘海艳强调：“小中风常在暴发性中风前几个小时或几天内发生。已发作过小中风的患者，1个月内再发风险是无发作患者的30倍。发生小中风后，大部分患者会在在一两个星期内发生大中风。一定要重视中风的先兆征象，一旦小中风发作，应及时到医院诊治。如果频繁发生小中风，那这是一个很明确的预警信号，稍有拖延就容易出现一个大中风。”



晨报超话