

# 冬季脑卒中高发 科学防治守护健康

冬季是脑卒中(俗称“中风”)的高发季节,这种急性脑血管疾病以其突发性和高致死率,严重威胁着人们的健康。在寒冷气候下,血管压力增加,血压波动频繁,使得卒中的风险显著提升。因此,深入了解脑卒中的相关知识变得尤为重要。本文将全面介绍脑卒中的类型、常见症状以及黄金救治时间,同时,还将提供冬季预防脑卒中和应急处理的有效方法,旨在大家的健康提供切实保障。

## 冬季脑卒中高发

冬季气温较低,尤其在清晨和夜晚,血管在寒冷环境中易发生急剧收缩,引发血压升高,增加卒中风险。气温变化对血管的影响体现在两个方面:一方面,低温会导致血管收缩,血压上升,增加血管破裂的可能性;另一方面,频繁的温差变化加重了血管的负担。部分高血压患者的血管壁较脆弱,暴露于低温环境中更易受损。清晨从温暖的室内走入寒冷户外时,冷空气可能导致血管快速收缩,使血压骤升,成为卒中的高发时段。

对于高血压、糖尿病和心血管疾病患者而言,冬季更需警惕脑卒中,注意保暖并密切监测血压。而年轻人因生活压力、不规律饮食、缺乏

睡眠及久坐等不良生活习惯,也面临潜在的卒中风险,尤其在寒冷天气时,情绪波动较大,血压也会升高,此时更需留意。年轻群体在冬季应特别注意规律生活、保持充足睡眠,以降低潜在风险。

此外,冬季当人们饮食偏向高脂肪、高热量,加之活动量减少,易使血液黏稠度升高,加剧了血管阻塞的风险。同时,冬季易情绪低落,情绪波动可能引发血压升高,增加心血管压力。对于已有心血管问题的患者,冬季更需注意情绪管理和合理饮食,以稳定血压。

## 缺血性与出血性脑卒中

根据发病机制,脑卒中主要分为缺血性和出血性两类。

缺血性脑卒中因血管阻塞导致脑组织缺氧,是卒中最常见的类型。动脉硬化、高血脂等常见诱因会引发血管狭窄或血栓形成,阻碍脑供血,导致神经细胞受损。寒冷天气加重了血管负担,尤其是高血压患者更易发生缺血性卒中。

出血性脑卒中则因血管破裂导致颅内出血,常见于高血压引发的脑出血或动脉瘤破裂。对血管弹性较差的人而言,冬季低温会引发血管急剧收缩,显著增加血管破裂风险。相比缺血性卒中,出血性卒中病情更

急,伴随剧烈头痛、恶心等症状,致死及致残率更高。此外,一些患者可能伴有高血压、高血脂和糖尿病等慢性疾病,冬季更需密切监测血压、血脂和血糖,以降低卒中风险。

## “FAST”法则快速自测

掌握“FAST”法则有助于快速识别脑卒中症状,争取宝贵的救治时间。具体来说,F(Face)代表脸部、A(Arm)代表手臂、S(Speech)代表语言、T(Time)代表时间。即观察患者的面部是否对称,尤其是口角是否歪斜,或出现单侧面部无力;让患者抬起双臂,若一侧无力或下垂,需高度警惕;检查言语是否含糊或表达困难,测试患者复述简单句子。

此外,脑卒中还可能伴随突发头痛、头晕、视力模糊、步态不稳等其他症状。一旦出现上述症状,应立刻就医,这样可以避免因延误而导致的不可逆的脑损伤。

## 三小时黄金救治时间

脑卒中发作后的最初三小时,被医学界公认为最佳的救治时机,这一时间段被形象地称为“黄金三小时”。在这段时间内,如果脑卒中患者能够及时接受到有效的治疗,如溶栓治疗或机械取栓术,他们的脑血管将得以重新畅通,从而有效

减少脑细胞的损伤,并显著改善疾病的预后情况。在发病初期,脑细胞的损伤往往是可逆的,这意味着通过及时的早期治疗,患者的神经功能可以显著恢复,致残的风险也会大大降低。

溶栓治疗是一种通过药物来溶解脑血管中的血栓,从而恢复血流的方法。这种方法适用于大多数缺血性卒中的患者,通过溶解血栓,可以迅速恢复脑组织的血液供应,挽救濒临死亡的脑细胞。而机械取栓术则是一种更为先进的微创手术,它利用先进的医疗器械来去除大血管中的血栓。对于大血管堵塞的患者来说,这种方法尤为有效,可以迅速恢复大脑的血液供应,减少脑组织的损伤。

然而,这两种治疗手段都需要在“黄金三小时”内完成,一旦错过这个时机,脑细胞就可能发生不可逆的损伤,导致严重的后遗症甚至死亡。因此,当怀疑他人可能发生脑卒中时,我们应该迅速采取行动,保持冷静并拨打急救电话。在等待急救人员到来的过程中,应尽量让患者保持侧卧姿势,以确保他们的呼吸道通畅,防止呕吐物阻塞呼吸道。同时,也应该避免移动患者,以减少他们脑损伤的风险。切记不要给患者喂食或喂水,因为他们的吞

咽功能可能已经受损,贸然喂食或饮水可能会导致误吸,增加窒息的风险。

## 如何预防冬季防卒中

想要在冬季预防脑卒中,需特别注意以下几点:

**适当保暖** 外出时应特别注意头、颈和四肢的保暖,减少低温对血管的刺激。

**清晨缓慢起身** 清晨是血压波动的高峰,起身动作缓慢有助于保持血压平稳。

**饮食清淡** 减少高盐和高脂食物的摄入,增加蔬菜、水果摄入,以稳定血压和血脂水平。

**戒烟限酒** 吸烟、饮酒会加速动脉硬化,冬季尤需控制,以减轻血管的负担。

**定期体检** 心脑血管高危人群应增加检查频率,尤其需要监测血压、血脂和血糖等指标。

事实上,了解脑卒中早期信号和黄金救治时间,对保护自己和家人至关重要。通过掌握“FAST”法则,采取合理的防护措施,可以显著降低脑卒中风险。健康生活不仅是自我关爱,更关乎家人的幸福。从日常细节着手,为脑健康多一层防护。

同济大学附属同济医院神经外科 叶晶亮(主治医师)

## 暖心、降噪喝花茶

古人有云:“上品饮茶,极品饮花。”花茶,茶引花香,花增茶味,不仅可美容养颜,也可滋润阴燥,养生防病。近日气温降低,推荐两款花茶,可以暖心、降噪。

**玫瑰普洱茶** 先将茶叶放入杯中,冲入少量开水后将水倒掉,然后加适量玫瑰花并冲入沸水,当茶水散发出玫瑰花香时,即可饮用。玫瑰花与普洱茶一起冲泡、饮用,芳香怡人,沁人心脾,尤其适合肝火旺盛,烦躁易怒者饮用。

**桂花茶** 桂花茶是由精制绿茶与鲜桂花窨制而成的一种花茶。冲泡的桂花的量不宜太多,水温控制在85摄氏度左右即可。先倒入少量水,让花与茶充分滋润,然后再将水注满茶杯,浸泡2~3分钟。饮用后有通气和胃、祛除口臭的作用,适合脾胃功能较弱的人群饮用。

上海市疾病预防控制中心 供稿

## 保持合理体重可远离卵巢“老化”

卵巢早衰是指女性在40岁以前因卵巢内卵泡耗竭或卵泡功能障碍而导致的闭经现象。其临床表现为闭经、不孕、潮热多汗、性欲下降等低雌激素症状,在皮肤上则会表现为皮肤干燥、皱纹增加、生殖道和器官萎缩,呈现出外表的“老化”。

总的来说,影响卵巢功能的因素

多样而复杂,有年龄、遗传、医源性(如卵巢手术等)、感染、自身免疫、环境、社会心理因素等。

有研究表明,女性的体脂率在17~22%时,才能维持雌激素的正常分泌。保持合理的体重值得提倡,但过度追求“低体重”,也会造成卵巢早衰。

复旦大学附属妇产科医院 陈丽梅



图源:千库网

## 喉部不适,提示疾病

很多人认为,咽喉不适不需要引起重视。其实,咽喉部位的不适,往往预警一些疾病,需要引起关注。

**吸气性呼吸困难** 如果发现自己的咽喉部变得紧张、吸气时间延长,且胸廓周围软组织凹陷,就需要警惕吸气性呼吸困难,若不及时就诊可能造成病情的发展,甚至会导致窒息。

**吞咽困难** 吞咽困难是指饮食从口腔摄入和转运到胃部的过程中出现障碍,吞咽困难多因咽喉炎症导致吞咽时咽痛加剧而不敢持续吞咽,其中最危险的咽喉部炎症疾病便是急性会厌炎,可能出现窒息风险。此时,切勿自我诊断为急性扁桃体炎、急性咽炎,进而导致病情拖延加重。

**声音嘶哑** 声音嘶哑是喉部疾病最常见的症状,常见致病的喉部本声病变包括喉先天畸形、喉炎症性疾病、声带良性增生如声带小结及声带息肉、喉部恶性肿瘤、喉外伤引起环杓关节脱位等。

遇到上述症状时,建议及时到耳鼻喉科就诊。

上海市中医医院耳鼻咽喉科 刘奕含(副主任医师)

## 杨振宁的“长寿秘诀”

诺贝尔物理学奖获得者杨振宁已经102岁了,他依然精神矍铄、谈吐不凡。有人问他的“长寿秘诀”,他笑谈了两点。

一是生活规律。杨振宁保持着良好的作息制度,基本上于每天晚上11点半左右睡觉,早上7点起床。“充足的睡眠是健康所必需的。我尽可能睡

7个半小时,中午再休息半小时,每天保证8小时的睡眠。”他还很重视午休,认为午休是一个“加油站”,对一天的工作效率影响很大。

二是“不任性”。杨振宁认为,要尽可能地摒弃不良习惯。生活中,他坚持“四不”:不吸烟、不酗酒、不动气、不吵架。抽烟者易患气管炎、肺气肿、肺

癌等疾病;醉酒往往会对肝脏造成不可磨灭的损伤。而吵架、动气是戕害健康的杀手,在带来负面情绪的同时,也易引发心脑血管疾病。

杨振宁说,在现代医学快速发展的今天,日常生活中能够帮助我们延长寿命的方式有很多,只要拥有乐观心态,多与人交往,保持健康的生活习惯,长命百岁并不是遥不可及的。

据央视网

## 立冬,养肺好时节

11月7日是立冬,标志着冬季的开始,也是自然界万物收藏、人体精气内敛的时期。按照中医的“虚则补之”的理论,此时正是养肺的最佳时机。

从临床上看,老慢支、肺间质纤维化、肺心病、哮喘等肺部疾病,在立冬时期较为高发。肺是一个非常“娇弱”的脏器,喜润而恶燥,燥邪当令就容易损伤呼吸道,导致呼吸系统疾病的发生。再加上冬天空气湿度不足,人们的呼吸道就会变得干燥,抵抗力下降,更容易感染病毒或细菌。

想要补肺,首先需要留心环境的变化,尤其是气温和空气质量。肺部疾病患者应根据天气变化适时增减衣物,保持身体湿润,避免因温差过大而引发呼吸道疾病。其次,可以结合自身情况选择合适的运动方式进行锻炼,如呼吸操、六字诀,以及坐式或卧式的八段锦。

此外,在日常生活中吹气球、吹笛子和进行深呼吸练习,也是简单有效的锻炼肺部的方法。

中日友好医院中医肺病科 杨道文(主任医师)

