

# 脑卒中早期识别及预防科普

刘 巧

攀枝花市中心医院神经内科 四川 攀枝花 617067

**摘要:** 脑卒中发病率、致残率和死亡率非常高,是目前临床医学领域面临的重要难题。据不完全统计,我国脑卒中发病率占全世界的6.1%,每年因为脑卒中死亡的患者人员正在不断增加。脑卒中一旦发病很难采取有效的方法进行治疗,发病后患者生命健康和安全受到了极大的威胁。预防脑卒中发生是降低脑卒中发病率的主要方法,特别是在脑卒中发病的初期进行准确识别非常关键。对于脑卒中患者,时间就是生命,如果在短时间内能发现症状,并且得到及时治疗,能很大程度上降低脑卒中导致的致残率和死亡率

**关键词:** 脑卒中、脑卒中早期症状、改善措施

## 1 什么是脑卒中?

“脑卒中”就是人们常说的“中风”或者“脑血管意外”,属于急性脑血管疾病。脑卒中是由脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑导致的脑组织损伤疾病,由于发病快速和致死率高,成为了医学上的重要攻坚难题。脑卒中分为缺血性卒中和出血性卒中两种类型,从临床治疗情况来看,缺血性卒中的发病率想较多,在脑卒中患者中有超过60%的患者都属于缺血性卒中。缺血性卒中主要与颈内动脉和椎动脉闭塞和狭窄有关,由于血液无法输送给大脑,从而导致大脑“停机”。缺血性卒中患者年龄大多超过了40岁,而且男性患者要多于女性患者,缺血严重直接导致患者大脑死亡。出血性卒中的特点是患者的死亡率较高。中国成年人残疾原因多于出血性卒中有关,特别是急性出血卒中。脑卒中发病率高、致残率高以及死亡率高,严重影响着人们的生命健康安全。针对不同脑卒中,应选择不同的治疗方法,这可以提高治疗的效果。目前医学上并没有有效的治疗方法,所以主要以早期预防措施为主。例如,导致脑卒中发生的一个重要因素是高血压,因此需要对高血压患者进行格外关注和护理。开展全民脑卒中普及工作十分必要,这是预防和治疗脑卒中的最佳方式<sup>[1]</sup>。

## 2 脑卒中发生的因素有哪些?

脑卒中发生的病症有很多,例如血管性因素、生活习惯或饮食习惯、种族等。

### 2.1 血管性危险因素

血管性危险因素是导致脑卒中的主要因素,由于脑部供血血管内壁上小栓子脱落导致动脉粥样硬化,因此引发缺血性卒中。或脑血管或血栓出现出血引发出血性卒中,这两种因素都是由血管“障碍”导致的。临床研究发现,冠心病伴有房颤患者容易出现心脏瓣膜附

壁血栓问题,当血管中的栓子脱落时,对脑血管供血产生影响,导致缺血性卒中,危险患者的生命健康。与此同时,高血压、糖尿病、高血脂等群体也容易出现脑卒中。在中国人群卒中群体中,有很大一部分都是因为高血压导致的,这些患者的病症多发于清晨。临床研究证明清晨高血压发生时导致卒出现的独立预测因子,特别是缺血性卒中,相比于其他时间段,清晨时段发生风险超过其他时间的4倍。椎动脉、颈内动脉狭窄和闭塞也是导致卒中的主要因素,发生这种情况后动脉出现粥样硬化的现象。高血压病动脉改变、胶原性疾病、血液病、风心病或动脉炎、药物反应、代谢病、结缔组织病、肿瘤等都是导致动脉内膜增生的主要原因,由此引发颈动脉外伤和肿瘤压迫颈动脉的情况。此外,由扁桃体炎和小儿颈部淋巴结炎导致的伴发性颈动脉血栓也是导致颈内动脉狭窄和闭塞的主要原因,该病症会导致血管破裂出血,从而引发脑卒中病症发生。

### 2.2 性别、年龄和种族

据不完全统计,东亚地区患有脑卒中的患者数量远远超过欧美地区,目前临床上并未对此形成一致的结论。从患者的类型来看,我国男性患者的数量超过女性患者数量,从而发病群体年龄来看,40岁以上群体发病率较高,60岁以上群体致死率和致残率较高。欧美地区患有脑卒中的患者数量远远低于我国,分析原因可能与饮食和环境因素有关。例如,饮食偏向于高糖或高脂的群体发病率较高,这也这些群体可能患有基础病有关,如高血压、糖尿病等。我国患有脑卒中的群体正由老年群体和中年群体向着青年群体发展的趋势,40以下患有脑卒中的患者数量每年都在增长,这可能与青年群体的不良生活习惯有关。

### 2.3 生活或工作习惯

导致脑卒中发生的另一个主要因素是人们的生活和工作习惯。一些长期熬夜的人群脑卒中发生了明显高于其他正常作息时间的群体，因为这些群体在熬夜的过程中身体得不到良好的休息，身体的机能可能受到影响。一些经常加班到深夜的群体患有脑卒中的概率大大增加，因为在繁重的工作压力和精神压力下这些群体可能出现卒中的情况。此外，不良的饮食习惯也是导致脑卒中发生概率增加的主要因素，一些患有高血压和糖尿病的群体平时生活不注意，存在着暴饮暴食或者高糖高脂的情况，这也极大地增加了其患病的概率。

### 3 脑卒中早期患者具有哪些症状?

2021年7月，中国卒中学会在第七次学术年会期间发布了识别卒中早期症状的口号，将其可以归纳为“BE FAST”。没每个英文字母都是一类症状的缩写。

#### 3.1 身体丧失平衡性

“B”是英文Balance的缩写，正常情况下人体能够通过机体的自我控制调节身体的平衡，以至于身体不会摔倒。但是脑卒中患者早期可能出现身体平衡缺失的情况。由于脑卒中早期血管不会发生完全阻塞或破裂的情况，因此脑部可以进行供血，但是供血的速度和供血量与正常情况有着很大的差异。大脑运行需要心脏提供大量的血液，如果血液供应不足，将会导致大脑缺氧，从而使大脑的部分功能受损，进而引发人体平衡丧失。例如，正常人在地上蹲久了后猛然起身出现眼前一抹黑的情况，双手向抓向周围的物体，身体的平衡暂时丧失，等到脑部供血恢复正常后，身体平衡性重新恢复。脑卒中的早期症状之一和人蹲在地上猛然站起来具有类似性。例如，早期时出现失神的情况，身体完全不由自主地倒下，或者休息的过程中出现眩晕的情况等。如果身体突然出现失衡的情况应加以重视，有必要的应前往医院进行检查<sup>[2]</sup>。

#### 3.2 眼睛变得模糊不清

“E”是Eyes的缩写，正常人的在正常情况下能够清晰地观察和识别物体，但是患有脑卒中的患者可能出现视力模糊不清的情况。例如，患者突然发生视物模糊不清，过了一段时间后视力又再次恢复，之后又反复发作的情况，这类情况多为脑卒中的早期症状。因为大脑供血不足导致实力功能受损，因而研究无法正常观察和识别物体。经过调查可以知道，患有脑卒中的患者中有超过12.5%的患者出现视力模糊不清的情况，分析原因后可以得出结论：这些患者脑血管并未发生完全阻塞，阻塞位置对于视神经进行压迫，导致视神经无法正常工作，从而导致患者出现视力模糊不清的情况。如果发现

患者经常或反复出现视力模糊不清的情况，应及时到医院进行检查，切不可主管地判断为患者出现近视、远视或其他眼科病症，能够在早期阶段进行识别和预防将会大大降低患者患脑卒中的概率。

#### 3.3 面部表情出现异常

“F”是Face的缩写，主要指人们的面部表情。脑卒中早期患者可能出现鼻歪眼斜，脸部器官部队称的情况。这是因为控制身体器官正常工作的器官受到血管栓塞无法工作而导致等。例如，一些早期的患者出现眼睛外协的情况，这类患者在发病初期并没有投入更多注意，随着病症不断发展面部表情异常越来越明显。如果家庭成员或朋友同事出现这类症状，应及时送往医院进行治疗，确定具体的症状后采取措施治疗能够防止脑卒中发生。在我国脑卒中患者群体中，面部表情异常患者的比重较高，而且这类患者往往在病症发生的初期就进行了就诊，所以死亡率在所有案例中相对较低。但是，一些患者也存在着发现病症就到了晚期的情况，这是因为这些患者在病症早期是并未给予病症足够的关注，导致病症不断恶化并形成了脑卒中。在此建议广大朋友们，发现面部表情异于常态表情时，应及时地到医院进行检查，切不可采取一了了之的方式进行处理，避免发现脑卒中后已经是后期。

#### 3.4 手臂出现麻木无感

“A”是Arms的缩写，主要指患者的手臂情况。脑卒中早期患者的手臂经常出现麻木无感的情况。这类症状与人们趴在桌子上长时期睡觉导致腿部供血不足出现麻木的感觉类似。由于血管发生栓塞，导致身体供血受到影响，所以患者的身体功能无法正确的运行。一些病症较轻的患者手臂存在着轻微的感觉，但也不能完全感知外界情况。例如，使用手指触摸手臂时，患者无法感觉到手指的触摸，而使用尖锐物体刺向手臂时，患者可以感觉到轻微的疼痛感。一些严重的患者则会出现手臂感觉完全丧失的情况，例如将患者的手臂放进开水中，患者不会感觉到灼烫的感觉，一些患者在淋浴的过程中将水温调到很高，身体感觉到水的滚烫，但是手臂不存在着这种感觉。如果发现自己或者周围的人群出现手臂麻木感后，应对这些群体进行格外关注，询问这些人群是否存在其他的症状，并及时送往医院进行检查。

#### 3.5 语言障碍问题突出

“S”是Speech的缩写，指的是语言行为。脑卒中早期患者可能出现语言性障碍，例如说话含糊不清、无法正常沟通和交流、聊天时东拉西扯甚至出现随意骂人的情况。语言性障碍是脑卒中早期病症中最为突出的一个

表现,因为大脑功能受到影响后对导致患者的语言系统无法正常工作,进而导致患者出现如上症状。部分患者存在着间歇性语言障碍的问题,这种症状与人们所说的老年痴呆症有着类似的表现,例如,患者反复多次地描述一种事物,但是患者对此情况不知。患者大部分时间处于正常的语言状态中,偶尔出现说话颠三倒四的情况。如果发现周围人群有一些突然出现语言障碍的群体,应对这些群体进行格外注意,在确定其不存在着其他基础病的情况下应带领其到医院进行检查。此外,语言性障碍还包括无法识字、写字以及阅读等,这些症状一般表现的非常明显。

### 3.6 及时到医院进行救治

“T”是Time的缩写,意思是发现以上症状后应及时拨打120到医院进行救治。如果患者不存在着其他的疾病,或者患者的病症并不是由其他的病症导致的,且患者存在着以上的病症,不应该等到患者病症自动恢复,而是应及时拨打120进行紧急治疗。如果救治的时间较晚,可能对患者的生命健康安全产生较大的问题。我国很多因脑卒中致死的患者都是因为就医不及时导致的,这些患者发现自身出现以上症状后并未对其产生足够的重视,以为过了一段时间就会自动好转。这种错误的想法导致许多患者因此失去了生命,这也提倡广大民众一旦发现以上的病症后应及时就医治疗,不能采取一了了之的方式处理,避免病情不断恶化从而威胁到患者的生命健康安全。

## 4 预防脑卒中病症发生的方法有哪些?

脑卒中发生后对患者的生命健康安全产生了十分不利的影响,为了避免脑卒中发生,我们在日常生活或工作中应注意什么呢?

### 4.1 养成良好的饮食习惯

中国有句古话是“病从口入”,如果不注意饮食卫生,养不成良好的饮食习惯,患有脑卒中病症的概率大大提高。在日常生活中应该按时进食,每日除补充人体生命活动所需的基本物质之外,也要进食含有铁、锌等元素的蔬菜或者瓜果,这能够改善人们红细胞,避免血液变得粘稠出现流速慢的情况。切忌不可出现暴饮暴食的情况,暴饮暴食不仅可能增加肠胃的负担,导致肠胃病出现,而且也会导致身体营养吸收过剩,引发其他类

的疾病,例如糖尿病、高血压等,增加脑卒中病症的发生概率。

### 4.2 合理安排工作时间

目前我国因工作和作息时间不科学导致的脑卒中死亡的案例正在逐年增加,很多年轻人为了工作不注意身体,每天熬夜加班到深夜,也大大增加了自身患有脑卒中病症的概率。因此,想要科学地预防脑卒中,想要合理地设计工作时间,结合自身的承受能力分配劳动任务,避免繁重的工作任务导致人们的身体和精神压力增加,由此导致脑卒中发生。在繁忙之余人们也要做舒缓自己的心情,例如到户外空间透透气,使大脑的压力得到减少,从而减少脑对供应的需求,防止出现血管阻塞的情况。

### 4.3 每日加强锻炼身体

良好的身体素质是预防所有病症的根本,拥有一个健康的身体能够降低脑卒中发生的概率。人们在每日工作之余应加大体育锻炼,例如晚饭后到公园散散步、跑跑步或者开展一些球类运送,这些运动能够促进全身血液循环,从而避免血液流速减慢带来栓塞。一些有条件的人群可以到健身房进行锻炼,通过专门的训练不仅能够调高人们的身体素质,而且也能提高人们的心理素质。此外,人们也要定期开展身体检查,发现身体存在病症应及时进行治疗,不给这些病症任何发展的机会。

## 结束语

一定要加强心理健康指导,心理因素是导致多种病症发生的主要因素之一,如果患者面临着较大的心理压力,也会导致其患上脑卒中。人们应做好心理健康指导工作,定期到野外散步或者咨询心理医生的,不给心理问题留出更多发展和演化的机会,在良好的心理状态下人们能够更好地提高自身的抵抗力,防止脑卒中发生。

## 参考文献

- [1]蔡丽娜,施洁琳,陈小玲."医院—社区—家庭"联动延续护理在缺血性脑卒中老年患者中的应用效果[J].中西医结合护理(中英文).2021,7(8)
- [2]周盼盼,周亮,李超,等.主动呼吸循环技术对脑卒中后气管切开患者卒中相关性肺炎的疗效研究[J].中国现代医生.2019,(25).