



有效防治高血压， 远离脑血管意外

◎蔡蕴琦

脑卒中是我国老年人三大死亡原因之一，是目前我国罹患疾病中第一号杀手，其致死率、致残率、复发率均很高，而高血压是导致脑出血、脑梗死等脑卒中最危险因素。

南京市中医院脑病科王敬卿主任介绍，脑卒中相当于中医的中风，是因脑血管阻塞或破裂引起的脑组织功能或结构损害的疾病，其病理基础是脑动脉粥样硬化，而高血压是促成脑动脉粥样硬化的发生和发展的其中一个重要因素。在动脉粥样硬化处，管壁增厚，管腔狭窄或斑块破裂继发血栓形成，以及某些大动脉血栓脱落可造成脑动脉栓塞，这些情况可导致脑供血不足或脑梗死。高血压也是导致脑出血的常见原因。

警惕先兆症状，远离脑血管意外

脑卒中起病急，因此又有“脑血管意外”之称，但是大部分的脑卒中患者事前多多少少都有些先兆症状，常在发病前数分钟、数小时或数天前出现。王主任表示：脑出血多于情绪激动、过量饮酒、过度劳累等活动后诱发，发病前有些患者有头晕、头痛、鼻出血和眼结膜出血等先兆症状，血压较高。严重时，患者会突然昏倒，出现口眼歪斜、凝视、肢体瘫痪、二便失禁等神经系统损伤症状与体征，有时伴呕吐血性胃内容物，并发消化道出

血等危及生命的并发症。相反，脑梗死通常在静息状态下起病，往往在早晨起床时突然觉得半边身子不听使唤，神志多数清楚，脉搏和呼吸明显改变，逐渐发展成偏瘫、单瘫或失语和偏盲。发病前，部分患者可有短暂性脑缺血发作，如头晕、头痛、突发言语困难，肢体乏力麻木，沉重等，但在短时间或1小时内恢复如常。王主任介绍道：有一些高血压患者没有自觉症状或自觉症状轻而未引起重视，直至发生了脑梗死或脑出血才知道患有高血压病，需要引以为戒。

远离脑血管意外从合理用药开始

防治高血压导致的“脑血管意外”，首先要调控血压。王敬卿主任强调：在服用降压药物时，切忌迅速降压。人体脑组织的血流量主要靠血压维持，多数高血压病是因动脉硬化所致，骤然降压使脑血流量减少，脑灌注突然不足，容易发生脑梗死；另一方面，血流速度的突然下降，血液黏稠度会增加，血小板及纤维蛋白淤积而易形成血栓，也易诱发脑梗死。

王主任表示：血压的调控是一

个动态的过程，未发生脑卒中的患者应尽量使血压调控在平稳水平，可选择长效或小剂量联合使用降压药，以避免血压波动。当发生脑梗死时，急性期不主张将血压降至正常，需结合患者的具体情况调控血压。

对于家人可疑突发脑卒中、自测血压迅速升高时，家属不应急于将血压人为用药降至正常值，而应及时联系120请教并及时进行心肺功能的救治，医生会结合患者的病情适时调控。除了高血压患者没有及时治疗或间断服药，使血压波动易导致脑卒中之外，另外专家表示：糖尿病合并高血压患者、伴有左心室肥大心电图表现的高血压患者、50岁以上的高血压患者等多种危险因素合并更易发生脑卒中。

王敬卿主任建议高血压患者通过减肥、节食、限制钠盐、禁酒、增加体力活动等非药物治疗的方式，或可配合西药降压达到调控血压的目的，并积极控制血脂异常、糖尿病、高尿酸、痛风、高酮型半胱氨酸血症等代谢综合征，脑血管疾病是可以预防的。🕒