



预防脑卒中，注意八大误区

◎莆田学院附属医院儿童重症医学科 黄尾治/林数英

脑卒中作为严重威胁健康的疾病，不少人在预防过程中存在诸多错误认知与疏漏。从生活习惯到疾病认知，错误的观念和做法不仅难以达到预防效果，甚至可能增加患病风险。日常生活里一些看似微不足道的小事，实则对预防脑卒中起着关键作用，接下来就为大家详细剖析预防脑卒中的八大误区和实用生活小妙招。

注意八大误区

误区1.只有老年人才会得脑卒中。不少人认为脑卒中是老年人的专属疾病，实则不然，年轻人若长期熬夜、吸烟酗酒、有高血压等基础病，同样可能患病。如今生活节奏快，不良生活习惯导致脑卒中逐渐年轻化，任何年龄段都不能掉以轻心。

误区2.没症状就不用做血管检查。一些人觉得身体没不舒服，血管就没问题。其实血管出现粥样硬化、狭窄早期，可能无明显症状。等出现头晕、肢体麻木等症状时，病情往往已较严重，定期检查才能早发现、早干预。

误区3.瘦的人不会得脑卒中。多数人觉得肥胖才易患脑卒中，瘦人就很安全。但瘦人也可能因遗传因素、血管先天异常，或长期饮食不均衡、缺乏运动，导致血脂异常、血压波动，从而增加患病风险。

误区4.吃保健品能有效预防。市面上部分保健品宣称可预防脑卒中，让不少人盲目依赖。然而，目前并无科学依据证实保健品有此功效，过度迷信保健品反而可能忽视健康生活方式和正规医疗手段，延误预防时机。

误区5.运动强度越大越好。有人认为预防脑卒中，运动强度越大效果越好。但突然进行高强度运动，易使血压急剧升高，增加血管

破裂风险，应根据自身情况，选择如散步、慢跑等适度运动，循序渐进，长期坚持才有益。

误区6.脑卒中发作只能等救护车。脑卒中发作时，很多人只知道等救护车，却忽略了黄金抢救时间。等待期间应让患者平躺，头偏向一侧，解开领口，保持呼吸通畅，清除口鼻分泌物，避免窒息，为后续治疗争取时间。

误区7.血压降得越低越好。部分高血压患者认为血压降得越低越安全，这种想法是错误的。血压降得过低会导致脑部供血不足，引发缺血性脑卒中。降血压应在医生指导下，平稳控制在合适范围，不能盲目追求过低数值。

误区8.康复治疗可有可无。有人觉得脑卒中治疗后，身体恢复得差不多，康复治疗没必要。实际上，康复治疗能帮助患者恢复肢体、语言等功能，提高生活质量。不重视康复易出现肌肉萎缩、关节僵硬等问题，影响后续生活。

预防注意生活小事

1.规律作息，给血管“放个假”。长期熬夜、睡眠不足会打乱人体生物钟，促使血压升高、血管收缩异常，还会让身体代谢紊乱，血液黏稠度增加，大大提升脑卒中发生概率。建议青少年每天保证7~8小时充足睡眠，固定作息

时间，早睡早起。睡前避免长时间玩手机、电脑，减少蓝光刺激，可通过听舒缓音乐、泡热水脚放松身心，让血管在规律作息中保持健康活力，降低患病风险。

2.主动饮水，稀释血液“黏稠度”。很多人等到口渴才喝水，此时身体已处于缺水状态，血液黏稠度升高，流动不畅，容易形成血栓堵塞血管，引发脑卒中。日常生活中应养成主动饮水习惯，不要一次性大量饮水，而是少量多次饮用。每天清晨空腹喝一杯温开水，可促进血液循环、冲刷血管；白天每隔1~2小时喝一小杯，保证身体水分充足，维持血液良好流动性，为血管健康保驾护航。

3.注意保暖，守护血管“温度线”。寒冷刺激会使血管收缩痉挛，血压急剧升高，血管弹性较差的人极易诱发脑卒中。在秋冬季节，及时增添衣物，尤其注意头部、颈部、脚部等部位保暖，外出可戴帽子、围巾、手套；室内温度保持适宜，避免骤冷骤热。洗澡时控制水温，不要过冷或过热，防止温差对血管造成不良刺激，让血管在温暖环境中稳定工作，远离脑卒中威胁。

预防脑卒中并非一朝一夕之事，避开八大误区，纠正错误的预防观念，同时将生活小事落到实处，才能全方位为脑血管健康筑牢防线，降低脑卒中发生的可能。☺