

脑袋突然“短路”，小心是短暂性脑缺血发作

◎绵竹市人民医院 夏敏

在日常生活中，不少人都有过这样令人不安的经历：突然间脑袋仿佛“短路”一般，言语变得不利索，想说的词就在嘴边却怎么也说不出口；或是手脚莫名地发麻，那种感觉就像有无数只小蚂蚁在爬；还有的时候会视物模糊，看东西仿佛隔了一层雾霭；更有甚者会出现短暂失去意识的情况。这些现象发生时，人们往往会觉得是最近太累、没休息好的缘故，确实，疲劳过度可能引发身体出现类似的状况。但大家可别掉以轻心，因为这背后很可能隐藏着一种极为危险的身体状况——短暂性脑缺血发作（TIA），它还有个大家都熟知的名字，叫“小中风”。

TIA之所以被称为“小中风”，就在于它和脑卒中有着千丝万缕的联系，症状表现上也有相似之处，只不过通常持续时间较短，一般在几分钟到几小时内就会消失，所以很多人容易忽视它。可别小瞧这短暂的发作，它实则是脑卒中亮起的一盏红灯，是重要的预警信号。那TIA具体是怎么发生的呢？其实，咱们的大脑就如同一个精密的“指挥中心”，靠着血液时刻不停地输送氧气和养分来维持正常运转。而当脑部的某条血管突然出现短暂性的堵塞，血液没办法顺畅流通，相应供血区域的脑组织就会出现缺血缺氧的情况，这样一来，各种不适症状也就随之产生了。

哪些人更容易被TIA盯上呢？首当其冲的就是中老年人，毕竟随着年龄增长，身体的各项机能逐渐衰退，血管也变得脆弱、弹性变差，更容易出现血管硬化、狭窄等问题，这无疑增加了TIA发病的风险。另外，患有高血压、高血脂、糖尿病等慢性疾病的人群也得格外留意，这些疾病就像是隐藏在身体里的“定时炸弹”，会慢慢对血管

造成损害，使得血管壁增厚、管腔变窄，为TIA的发生创造了条件。还有那些长期抽烟、酗酒，生活作息不规律，经常熬夜的人，不良的生活习惯会扰乱身体的代谢节奏，影响血液循环，让血管处于一种不健康的状态，同样容易被TIA找上门。

既然TIA如此危险，那一旦遭遇了，身体到底会出现哪些症状呢？刚才提到的那些只是一部分，像有的患者会突然感到一侧肢体无力，手里的筷子、杯子可能就拿不住了，走路也会变得一瘸一拐；还有的人会口角歪斜，原本端正的五官瞬间就变了模样，说话也变得含糊不清，就像嘴里含了颗枣似的；要是影响到视觉神经，除了视物模糊，还可能出现视野缺损的情况，眼前仿佛被一块黑布遮住了一部分。而且，不少人在发作前还会有一些先兆，比如频繁地打哈欠，感觉头晕沉沉的，或者短暂的头痛、恶心等，这时候可千万别以为只是小毛病，忍一忍就过去了，这些都是身体在发出求救信号。

既然TIA是脑卒中的预警，那发现它之后该怎么办呢？首先，一

定要尽快就医，时间就是大脑，早一分钟到医院，就能为后续的治疗争取宝贵的时间。医生一般会通过详细的问诊，了解症状出现的具体过程、持续时间等，再结合血压、血糖、血脂等各项检查，必要时还会借助头颅CT、磁共振等影像学手段，来判断是否为TIA以及评估病情的严重程度。一旦确诊，就需要积极治疗基础疾病，把血压、血糖、血脂都控制在合理范围内，同时可能需要服用抗血小板聚集的药物，防止血管进一步堵塞。除此之外，患者自身也要做出改变，戒烟限酒，调整作息，保证充足的睡眠，饮食清淡，多吃蔬菜水果，少吃油腻、高盐的食物。

TIA虽然看似来无影去无踪，症状又常被忽视，但它带来的潜在威胁可不容小觑。了解TIA的相关知识，就是给我们的健康上了一道保险，当身体出现异常时，别再单纯以为是累了，多留个心眼，说不定就能提前拦截住即将到来的脑卒中危机，守护好自己的身体健康。毕竟，健康才是最宝贵的财富，只有重视这些身体的预警信号，才能在疾病来临前筑起坚固的防线。😊