



脑出血的“隐形预警”与保命对策

◎广东三九脑科医院外五科 贺小军

脑出血是威胁老年人生命的“隐形杀手”，发病急、危害大，很多时候因家人未能及时发现预警信号，错过最佳救治时机。其实，脑出血在发作前会释放一些容易被忽视的“隐形预警”，了解这些信号以及科学的保命对策，能为老人的健康多加一道“防护盾”。

“隐形预警”别忽视

脑出血发作前，身体常会发出一些“预警信号”，一旦出现相关症状，务必提高警惕！

1.反复头痛。老人若经常出现头痛，且疼痛模式和以往不同，比如从间歇性头痛变成持续性胀痛，甚至伴随恶心、呕吐，就需警惕。这种头痛可能是脑部血管压力增大的表现，尤其是在用力咳嗽、弯腰或情绪激动时，头痛会加重，别误以为只是普通的“老毛病”。

2.身体麻木无力频繁出现。不少老人会偶尔感觉手脚发麻，但若麻木感频繁发作，比如单侧手臂、腿部持续麻木，甚至拿东西时容易掉落、走路时腿脚发软，要特别注意。这可能是脑部血管供血异常，影响神经功能的信号。

3.言语、视力突然出现障碍。当老人突然说话含糊不清，比如想表达某个意思却“说不明白”，或者别人说话时自己“听不清、理解不了”，以及出现短暂性视力模糊、眼前发黑，甚至看东西有重影，这些情况都不能掉以轻心。这是脑部语言中枢、视觉中枢受影响的表现，可能是脑出血的“隐形预警”。

遭遇突发有对策

突发脑出血别慌，牢记这些要点能救命！

1.保持冷静，立即拨打急救电话。发现老人出现疑似脑出血的症状，家人首先要保持冷静，别慌乱。并立即拨打120急救电话，清晰说明老人的症状、所在位置，为救治争取时间。在等待救护车期间，不要随意搬动老人，避免加重病情。

2.确保老人呼吸通畅。让老人保持平躺姿势，将头部偏向一侧，抬起下颌，解开领口处的纽扣或拉链，清除口腔内可能存在的分泌物或异物，防止呕吐物、痰液堵塞呼吸道，影响呼吸。若老人出现呼吸暂停，要及时进行人工呼吸，为后续救治打下基础。

3.避免不当操作加重病情。在急救人员到来前，家属应避免对老人进行任何不必要的操作，比如给老人喂水、喂药，更不可摇晃老人以求清醒，因为这些动作可能加剧脑部出血，导致损害更严重。同时，要保持冷静，尽力安抚老人的情绪，避免因紧张和恐惧引发的血压升高，为医护人员到场创造最佳抢救条件。

日常预防是关键

预防脑出血，关键在于控制危险因素，养成健康的生活方式。

1.严格控制基础疾病。高血压、糖尿病、血脂异常等基础疾病是脑出血的高风险因素。家人应承担起监督责任，确保老人按时按量服用药物。同时，要督促老人定期监测血压、血糖、血脂等指标，确保它们处于正常或目标范围内。例如，可以设定每天同一时间为老人测量血压，一旦发现血压波动异常，应及时带老人就医，调整治疗方案。家人的悉心照料和及时干预，对于预防脑出血具有重要意义。

2.养成健康生活习惯。为助力老年人养成良好的作息习惯，避免熬夜，我们建议他们制定规律的作息时间，保证充足的睡眠。在饮食上，建议以清淡、易消化的食物为主，减少高盐、高脂、高糖的食物摄入，多吃蔬菜、水果和粗粮，以促进健康。同时，鼓励老人参与适当的温和运动，如散步、太极拳等，这不仅能增强体质，还能提高生活质量。但要避免剧烈运动，以免对身体造成不必要的负担。通过这些综合措施，我们可以帮助老年人建立健康的生活方式，提高生活质量。

3.定期进行健康检查。定期带老人到医院进行全面的健康检查，尤其是脑部CT、脑血管超声等检查，能及时发现脑血管存在的问题，做到早发现、早干预、早治疗。一般建议老人每年进行1~2次全面体检，有脑血管疾病家族史的老人，检查频率可适当增加。

脑出血虽危险，但只要掌握“隐形预警”信号、科学的保命对策和日常预防方法，就能有效降低其对老人健康的威胁。家有老人，多一份了解，就多一份安心。用心守护，让老人远离脑出血的风险，安享幸福晚年。◎