

卒中年轻化！ 这些预防措施不可不知

◎中国人民解放军陆军特色医学中心 李雪燕/马 雪

凌晨两点，28岁的程序员小李终于关掉了电脑。连续三周的项目攻坚，每天睡眠不足5小时，靠外卖和咖啡“续命”的日子终于告一段落。他站起身，刚想倒杯水庆祝一下，却突然感到一阵天旋地转，右手的水杯“啪”地摔在地上。他想喊室友帮忙，却发现舌头像打了结，含糊不清；他想走过去，右腿却像灌了铅一样沉重无力，整个人歪斜着倒在了沙发上……

这不是劳累过度后的“虚脱”后遗症，也不是偶尔发生的低血糖——小李很可能正在经历一次急性脑卒中。很多人认为，“脑卒中”（俗称中风）是只会找上老年人的“老年病”。但现实却令人忧心，它正悄悄侵袭着越来越多的年轻人。那么，究竟什么是青年卒中？导致青年卒中的元凶是谁？发病后又该如何应对？

发病人群：并非只袭击老年人

卒中，主要指脑部血管堵塞或破裂导致的突发脑组织损伤，包括缺血性卒中和出血性卒中两种。我国卒中患者平均发病年龄在65岁左右，但其年轻化趋势不容忽视。

青年卒中，指发生在18~50岁人群中的卒中。世界卫生组织最新调查显示，全球每年约200万新发青年卒中患者，其中缺血性卒中占比尤为突出。中国卒中学会最新数据表明，过去十余年中，青年卒中的发病率增加了40%，中国整体卒中首次发病年龄较欧美平均低10岁。

青年卒中发病突然、致残率高，且易被年轻人忽视，往往延误治疗，后果严重。它就像隐藏在暗处的“杀手”，随时可能给年轻人的生活带来沉重打击。

病因：先天隐患与后天诱因交织

与老年人不同，青年卒中的发

病原因更加复杂多样，常见原因包括不可控的先天因素和可控的后天因素。

先天因素：心脏结构或功能异常，如心律不齐、卵圆孔未闭（占青年隐源性卒中的40%~50%）、心脏瓣膜病、感染性心内膜炎等，均可导致血栓形成并随血流进入脑部血管；血管结构异常或病变，包括动脉夹层（常见于颈部外伤或剧烈运动后）、血管畸形（如烟雾病、动脉瘤）、血管炎（如系统性红斑狼疮引发的血管炎症）等；部分人群天生血液呈高凝状态，容易形成血栓；偏头痛，尤其是先兆偏头痛，是青年缺血性卒中的一个独立危险因素。

后天因素：持续焦虑、抑郁会导致血压升高、炎症反应增强、血液黏稠度增加，为卒中埋下隐患；长期熬夜、作息混乱会导致内分泌紊乱、血压波动，是青年卒中的主要诱因之一；不良饮食习惯，如长期摄入高盐、高脂、高糖食品，会导致肥胖、高血压、糖尿病、高血脂等问题，进而影响血管健康；体力活动不足会减慢血液循环，增加患代谢综合征的风险；吸烟（包括电子烟）会损伤血管内皮，促进动脉硬化，过量饮酒会引起血压骤升和心房颤动；某些毒品会导致血管痉挛、血压急剧升高，进而诱发卒中。

识别：“BE FAST”原则保平安

青年卒中症状与老年人类似，但常被误认为“疲劳”或“亚健康”，从而错过黄金救治时间。推荐大家了解一种简单辨别疾病症状的方法：“BE FAST”法，一旦出现以下任何症状，需高度警惕。

B (Balance)：平衡障碍，步态不稳，突然跌倒；

E (Eyes)：视力突然模糊、视野缺损或视物成双；

F (Face)：面部不对称，口角歪斜，流口水；

A (Arm)：一侧手臂或腿部无力、麻木，无法抬起；

S (Speech)：言语含糊、表达困难或理解障碍；

T (Time)：时间就是大脑！立即拨打120，送医救治。

预防：健康的生活方式是最好的“疫苗”

合理膳食：控制盐、油、糖的摄入，多吃蔬菜、水果和全谷物，减少外卖和加工食品。

坚持运动：每周至少进行150分钟中等强度有氧运动，如快走、游泳、骑自行车等。

保证睡眠：成年人每日应保持7~9小时高质量睡眠，避免长期熬夜。

戒烟限酒：彻底戒烟，严格限制酒精摄入。

心理调适：学会释放压力，保持心态平和，必要时寻求心理咨询。

定期体检：了解自己的血压、血糖、血脂水平，及早发现异常并干预。

警惕先兆：若出现不明原因的剧烈头痛、头晕、肢体麻木等症状，立即拨打120，清楚说明症状、发病时间，选择具备“卒中救治绿色通道”的医院。☺