

# 卒中的“前因后果”

◎上海市浦东新区惠南社区卫生服务中心 厉勤/彭月霜

提到卒中，很多年轻人的第一反应可能是“这是老人得的病，跟我有什么关系”。事实却是，卒中发病正在逐渐年轻化。有人将它称为“头号杀手”，因为它来得快，离得却不一定快——可能使患者留下不同程度的功能障碍，如半身不遂、言语不清。今天咱们就聊聊卒中的“前因后果”，为你、我和家人的健康筑起一道坚实的防线。

## 前因：卒中为什么找上门

卒中，俗称“中风”，简单说就是脑部的血管出了问题——要么堵了，要么破了。堵了叫“脑梗死”，破了叫“脑出血”。无论哪一种，都会让脑组织受损，甚至坏死。引发卒中的因素众多，有些我们无法改变，比如年龄增长、家族遗传；但更多危险因素都在我们能控制的范围内。

**吃得咸：**日常饮食中摄入过多的盐会导致血压升高。高血压是卒中的“头号杀手”。长期高压血流冲击血管壁，会加速动脉硬化和微小动脉瘤形成，既容易导致血管堵塞，也容易引发血管破裂出血。

**烟酒不离手：**烟草中的有害物质会损伤血管内皮，导致血栓形成；酒精则可能引起血压波动、心律失常（如房颤），这两者都会直接提高卒中发生率。房颤患者的心房失去正常的收缩功能，导致血液容易在心房内淤滞形成血栓，血栓脱落后随着血液流动，极易阻塞脑血管。

**缺乏运动：**运动不足容易导致血液循环减慢、血脂异常和肥胖，进而加速动脉粥样硬化和血栓形成，增加发生卒中的风险。

**情绪大起大落：**过度劳累或情绪波动，会引起血压骤升、心率加

快，可能诱发血管破裂（脑出血）或斑块脱落（脑梗死）。

**不遵从医嘱服药：**患有高血压、糖尿病、高脂血症的患者不遵从医嘱，自行停药或减药，会导致血压、血糖、血脂长期控制不佳。这些异常指标会持续损害血管的结构及功能，最终诱发卒中。

## 后果：不只是功能障碍

作为被公认的“头号杀手”，卒中的可怕之处不仅在于发病的迅猛——可能几分钟内就让身体陷入瘫痪，更在于它的“后遗症”并不轻易“退场”。半身不遂的肢体无力、言语不清的沟通障碍，甚至吞咽困难、认知衰退，这些伴随患者一生的功能障碍，会彻底打乱个人与家庭的生活节奏。

更可怕的是，卒中的复发风险极高，首次发病后，血管病变的基础并未消除，一旦诱发因素再次出现，就可能再次发病，而且复发后的病情往往更严重，致残率、死亡率更高。

## 改善预后：抓住发病信号

卒中发作后，时间就是大脑。每耽误一分钟，就有190万个脑细胞死亡。早一分钟到医院，可能就

少一分后遗症。

记住“120”口诀，可快速识别卒中发作：“1”代表看1张脸，观察面部是否不对称，是否有口角歪斜；“2”代表查2只胳膊，同时举起双臂，观察是否有一侧无力下垂；“0”代表聆听语言，观察说话是否含糊不清，或无法听懂他人话语。一旦出现其中任何一种症状，就要高度怀疑卒中，立即拨打急救电话，不可拖延。

## 预防为先：建立健康的生活方式

卒中虽然凶险，但完全可以预防。最好的预防就是从当下开始，主动远离危险因素，建立健康的生活方式。

**控制慢性病：**有家族史、肥胖、不良生活习惯的高危人群，要定期监测血压、血脂、血糖，至少每半年检查一次；已经确诊基础疾病的患者，要遵医嘱定期复查，根据指标调整治疗方案。

**建立健康的生活方式：**每日盐摄入量控制在5克以内，少吃咸菜、腌制品、加工肉类；减少食用油的摄入，每天不超过25~30克，少吃油炸食品、烧烤；限制添加糖的摄入，少喝奶茶、碳酸饮料；多吃新鲜蔬菜、水果、全谷物、优质蛋白（鱼、禽、蛋、豆类），保证营养均衡。保证每天7~8小时的充足睡眠，尽量在23点前入睡，避免长期熬夜。每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，比如快走、慢跑、游泳、骑自行车等，每次运动30分钟以上，也可以选择力量训练，以增强肌肉力量。吸烟者应立即戒烟，避免二手烟；饮酒要严格限量，男性每天酒精摄入量不超过25克，女性不超过15克，最好做到不饮酒。保持情绪稳定，避免焦虑、暴怒。😊