



10月29日是世界卒中日

18个字教你远离脑卒中

2016年10月29日是第11个“世界卒中日”，今年的宣传主题是“关注中年人的中风风险”。脑卒中也称“脑血管意外”“中风”。近年来，中风的发病率在不断地上升，寒冷的季节更是老年人中风的发病高峰期。
杨波 王津淼



高发病率

我国每年新发中风250万，平均每12秒就有1人发生中风。也就是说每1分钟就有5个人中风，55岁以后每10年中风的危险性增加1倍。



高死亡率

人口死因中居第一位。



高复发率

10%一年内可复发；
30%五年内可复发。



高致残率

3/4出现肢体功能障碍；
2/3出现认知功能障碍，其中半数为痴呆；
近半数中风后出现抑郁。



预防中风的18字口诀

管住嘴

戒烟戒酒，低盐低糖低脂饮食，蛋白质要充足，适当补充微量元素维生素，多吃水果和蔬菜，其中柚子、橘子、橙子、柠檬这四种水果可有助降低血压，预防中风。另可适当饮茶。

迈开腿

坚持有氧运动如：慢跑、快步走、游泳等。一天最好运动1次，每次不少于30分钟，每周至少运动5次。

开怀笑

建立健康、积极、乐观的工作和生活态度，消除过分的喜悦、愤怒、焦虑、悲伤、恐惧、惊吓等情绪，以达到缓解压力、心理平衡、提高幸福指数的目的。

吃好药

坚持用药，控制好原发病如高血压、糖尿病等诱发因素。

勤体检

年轻人1~3年定期检查一次，中年以上人群，至少每年检查一次。

睡好觉

最晚不超过11点，最好早上7点前起床，睡眠时间在6至9小时内。

中风的5个先兆



面瘫口角歪斜

头晕：突然自觉头晕目眩，视物旋转，几秒钟后便恢复常态，可能是短暂性脑缺血发作，是中风的先兆，应及早诊治。



肢体无力

肢体麻木：出现肢体麻木的异常感觉，除颈椎病、糖尿病外，如伴有头痛、眩晕、头重脚轻、舌头发胀等症状，或有高血压、高血脂、糖尿病或动脉硬化等疾病史时，应多加以注意，警惕中风的发生。



言语不清

眼睛突然发黑：单眼突然发黑，看不见东西，几秒或几十秒后便完全恢复正常，医学上称单眼一次性黑朦，是因为脑缺血引起视网膜缺血所致，是中风的又一信号。



迅速求助

原因不明的摔跤：由于脑血管硬化，引起脑缺血，运动神经失灵，可产生共济失调与平衡障碍，容易发生摔跤，也是一种中风先兆症状。

说话吐字不清：脑供血不足时，使人体运动功能的神经失灵，常见症状之一是突然说话不灵或吐字不清，甚至不会说话，但持续时间短，最长不超过24小时，应引起重视。还有原因不明的口角歪斜、口齿不清或伸舌偏斜都要注意。

□ 星报调查

遗体捐献者让生命以另一种方式延续 ■ 04版

□ 老有所乐

阳台上的“微耕”生活 ■ 05版

□ 养生保健

睡不好千万别不当回事 ■ 08版