注意这些，中风或许“不敢打扰”

本报记者 陈素琴

“年轻人不会中风。”“瘦的人不会得中风。”……在日常生活中，人们经常会有这样的疑问和误解。每年5月25日是世界预防中风日，那么，你真了解中风吗？

中风“来势汹汹”千万别掉以轻心

过了立夏，不少医生纷纷感慨，来医院就诊的中风患者明显增多了，究其原因是不注意自身健康造成的。浙江医院神经外科医生万曙表示，等到了盛夏，空调一开，室内室外温差大，有些体质弱的老年人就吃不消，还有患有心脑血管疾病的人群就更容易发生中风了。万曙说：“不仅仅是老年人，现在年轻人也很容易‘中招’。每年医院都有年轻人因为中风来就诊的，年纪都很轻，有些经常通宵玩游戏、聚会，有些是不注意休息。送进来的时候说自己头痛恶心，还伴有呕吐这些症状。”万曙表示，大多患者亏得送医及时，否则后果不堪设想，严重的会危及到生命。除此外，比如有高血压病史，不规则服药，血压控制得不好或者体重超标，都是中风的主要诱因。

有数据显示，在中国平均每21秒就有一人死于中风，并且我国中风的复发率居世界首位。中风其实是一种急性脑血管疾病，分为出血性和缺血性，是由于脑部血管破裂或堵塞所造成的。但无论是哪种中风，其发病率高、致死率高、致残率高，成为全球第二大致死病因，需要引起重视。

其实，中风发病前一般有先兆表现，“可能有两边脸不对称，口角向一侧歪斜。或者没有明显征兆，也许就是头痛、头晕，但千万不要掉以轻心。”万曙说。

每天“温和”运动半小时有助预防中风

俗话说“治病不如防病”。大量研究证实，缺乏体育运动是心脑血管发病的因素之一。规律的有氧运动能降低慢性病患者45.9%的全死因死亡风险，能降低大约35%的缺血性脑卒中发病。

在万曙看来，无论是对于久坐的上班族还是中老年人，科学运动是预防中风的一剂良药。每周都进行规律的有氧运动不仅可减少复发性卒中，在预防卒中方面，规律的有氧运动与药物同等重要。对于中老年人，则可以量力而行，尤其对于有慢性病服药物治疗的老年患者朋友建议在医生指导下进行。万曙说：“老年人运动还需要注意运动安全，选择适合自己的运动种类、强度、频率及持续时间。”

据悉，国家卫生健康委脑防委的建议是每次运动时间不少于30分钟、每周总时间不少于150分钟、运动程度中度及以上（运动时心率达到120次/分以上），可选择如慢走、慢跑、游泳等项目，如果辅以肌肉强化（抗阻）训练，效果更佳。

杭州市临平区体育社会指导员郎佳琪建议，健康人群每周应至少有3—4次每次中等或以上强度的有氧运动，如游泳、骑自行车等。“如果久坐办公室，每一小时也可以起来走走。对于老年人来说，太极拳、门球、八段锦等都是可以进行的。”

郎佳琪说：“除了运动外，良好作息以及饮食习惯也很重要，同时，对于血压本身较高的人，要注意监测血压，必要时服用降压药，控制血压。需要遵循‘健康四大基石’，即合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。”

脑卒中危险信号，请来自查

本报综合报道

高血压、血脂异常、糖尿病、吸烟、心房颤动、超重或肥胖、缺乏运动、有脑卒中家族史，以上8项危险因素中只要有任意3项，就是卒中高危人群，在这些因素之中，最常见又最危险的因素，非“高血压”莫属，大概有80%的脑中风病例是由高血压引起的。

卒中“120”要牢记

“1”：看1张脸，是否出现不对称，或者有口角歪斜的情况；

“2”：查2只胳膊，将胳膊平行举起，倒数10秒钟，胳膊没有落下，说明肌力是好的；如果发生了中风，往往会出现偏瘫的情况，表现为一侧肢体力弱，胳膊会慢慢落下，或者干脆抬不起来；

“0”：（聆）听语言，聆听患者的语言功能，如果发生中风，可能会出现语言不清、表达困难。

出现以上任一症状，马上拨打120急救电话。

脑卒中有哪些表现

短暂性脑缺血发作。主要是会出现偏瘫，失语，一过性眩晕，一过性黑蒙或者行走不稳等等，可能会使人的认知功能下降，影响人们心、脑等重要器官的功能。如果突然出现上面的那些症状，那么就会是短暂性的脑缺血。

面部或肢体麻木、无力、瘫痪、嘴歪、流口水。有时候会感觉到一侧的肢体出现麻木的感觉，肢体活动受到限制，有些患者会出现脸部、舌头、唇部麻木，最明显表现为嘴歪、流口水等。

说话困难。有些患者会突然间发音困难，口吃或不能讲话，这是因为脑动脉供血不足，导致语言中枢出现障碍。

头晕、走路不稳。很多患者都不将头晕当回事，脑卒中患者经常出现突然性头晕，在一瞬间感觉天旋地转，过几秒后又恢复正常，这有可能是因为脑部短暂性缺血导致的，一旦出现这种头晕现象，需要多加注意。

意识不清或嗜睡。很多患者觉得春困秋乏，人难免会因为疲倦而打哈欠，但是经常性打哈欠就要引起重视了，如果脑部供血不足会引起脑部缺氧而使得哈欠不断，进而导致人变得无法自制的嗜睡，也可能是缺血性脑卒中的信号。

运动防疫

宅家燃烧卡路里 运动损伤要注意

本报综合报道

日常运动过程中，如果热身运动没做好，一下子就进行高强度的运动，很容易因为身体太久没有活动，而出现崴脚、闪腰、骨折等跌打损伤问题出现，被迫中止健身计划，得不偿失。关于如何科学合理地进行运动，远离因意外运动导致的外伤挫伤问题，本报整理收集常见的几种运动损伤及对策供读者参考：

◎**腿部抽筋：**这是肌肉出现严重痉挛的现象。肌肉连续收缩过快，放松时间太短，局部代谢产物乳酸增多，肌肉的收缩与放松难以协调，就会引起这种情况。

应对措施

首先立刻停止活动，马上扳起脚趾，翘起脚板，迅速缓解疼痛；用双手使劲按摩小腿肚子；马上用手抓住抽筋一侧的大脚拇趾，然后慢慢将脚掌向自己方向拉，这样可拉伸腓肠肌。再慢慢伸直脚，然后用力伸腿，小腿肌肉就不抽筋了。

◎**骨骼关节有异响：**在健身运动中，有些人在做膝关节屈伸、肩关节外甩或握拳等动作时，部分关节会发出“咯吱、咯吱”或“咯叭、咯叭”的响声，这是一种常见的现象。一般说来，运动时关节发响有两种可能，一种是关节正常活动而产生声响，没有疼痛的感觉。另一种是由于关节本身或它的周围组织有病变而发生声响，绝大多数伴有疼痛的感觉。

应对措施

一旦某个部位出现异响的时候，应该注意以下几点：是否伴随着疼痛；异响后是否周围部位出现红肿；异响后运动是否受限。如果活动关节响而伴有痛感时，就要马上停止运动。

◎**肌肉酸疼：**主要表现是感觉肌肉有烧灼感，很多人将此称为“缺氧”。剧烈运动后导致肌肉酸疼是正常的生理现象，常见于经常不运动或长期运动中断后又重新锻炼的人。

应对措施

在肌肉酸疼时，可适当进行冰敷，再进行局部按摩，促进局部血液循环，可有效的改善酸疼的症状。

尽管意外损伤很难预防，但我们在平时可以采取一些措施，保护自己免受运动性损伤，科学运动、快乐健身，享受运动健身带来的美好生活！