生命在于运动,中风并非“卒”不可防

本报记者 陈素琴

“2023年10月29日是第18个“世界卒中日”,中国卒中学会制定了宣传主题和口号:“卒中:重在预防”。根据中国卒中学会发布的数据表明,我国现有卒中患者1494万人,每年新发卒中330万人,因卒中死亡154万人。俗话说“治病不如防病”,前期做好预防,可以有效防止罹患脑卒中。而在具体的预防方式中,运动是非常重要的一点。”

90%的脑卒中可预防

脑卒中俗称“中风”,是一种急性脑血管疾病,是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一组疾病。通常分为缺血性和出血性两大类。脑卒中具有发病率高、复发率高、致残率高和死亡率高及经济负担高的“五高”特点,是威胁我国国民健康的主要慢性非传染性疾病之一。

“温差的改变是导致卒中发生的重要因素之一。”杭州市西溪医院心内科方天富说,寒冷的天气会促使体内交感神经兴奋,血管收缩,导致血压升高,而高血压正是脑卒中的重要危险因素。此外,还有一些不良的习惯也会导致发病,比如吸烟、饮食不健康、肥胖、缺乏适量运动、过量饮酒等。

虽然脑卒中不可逆,但可以通过积极应对这些危险因素来降低发病几率。据统计,多达90%的脑卒中患病是可以预防的。方天富表示,在日常生活中应尽可能保持身体活跃,养成身体运动的好习惯。如出门选择步行而不是乘车,上下楼选择走楼梯而不是乘电梯,定期干一些家务活等。

另外在一日三餐的饮食习惯上,市民的饮食种类应尽量多样化,保证新鲜蔬菜水果和全谷物的摄入量。同时,降低钠的摄入量,成人每天食盐摄入量应少于5克,要少吃盐、糖、饱和脂肪含量高的食品。

运动是预防脑卒中的有效方式

近年来,随着人们生活节奏的加快和工作压力的增大,脑卒中的发病率不断上升。如何预防脑卒中成为人们关注的焦点。大量研究证实,规律的有氧运动能降低慢性病患者45.9%的全因死亡风险,能降低大约35%的缺血性脑卒中发病率。

在杭州韦德健身的教练陈增芳看来,无论是对于久坐的上班族还是中老年人,科学运动可以帮助预防脑卒中。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。

陈增芳说:“对于中青年来说,预防脑卒中,游泳是不错的选择。”根据自己的身体状况和运动能力选择合适的游泳方式和强度。坚持每周至少进行3—5次的游泳锻炼,每次持续30—60分钟。规律的锻炼有助于提高心肺功能、增强肌肉力量和促进血液循环。“除了游泳,还可以结合其他运动来增强身体的综合素质。例如,可以尝试散步、瑜伽等低强度运动,以全面改善身体状况。”中老年人可以量力而行,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运动,根据自身的情况,适量地参加散步、快走、慢跑、跳广场舞、打太极拳等运动。

此外,在锻炼的同时,也要合理安排饮食,这有助于控制体重、降低血脂和血压。充足的休息则有助于缓解压力、恢复体力和提高免疫力。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。“总的来说,无论你患病与否,都需要遵循‘健康四大基石’,即合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。”陈增芳说。

熟记“中风120”三步识别脑卒中

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。