

脑卒中俗称中风,是一种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急性脑血管疾病,分为缺血性脑卒中和出血性脑卒中。

随着医学教育的普及,中风不再是一种“神秘”的疾病,打开网页搜索,就能出现无数相关资讯。然而,这众多的健康百科是否都具有科学依据,那些人们“口口相传”的知识都靠谱吗?

## 房颤会增加中风危险?

### 安宫牛黄丸能用于中风?

### 中风之后家庭康复怎么做?

# 关于中风,你还需要了解这些

#### 房颤是老年人健康的“隐形刺客”

房颤是心房颤动的简称,在我国,60岁以上人群中,患病率接近2%,80岁以上人群中高达7.5%。该病发作的特点就是心率非常快,能达到每分钟110-160次,但心脏的血流却不正常,容易发生血栓。而且血栓风险比较高的房颤患者,往往没有明显

心慌的感觉,所以房颤还有“隐形刺客”这个称号。

那么,房颤真的会增加中风风险吗?

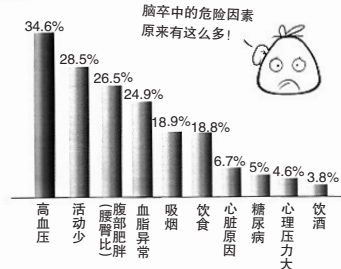
对此,乐山市疾控中心慢病所所长秦利平表示,临床上,心脏里面形成的血栓,一旦脱落,就很容易引起中风,这也是房颤

最大的危害。一般来说,房颤患者发生中风的危险是其他人的5倍。

当然,有房颤史的市民也不用总担心中风,房颤是可控可治的。首先要定期体检,及时发现病症。此外,手术根治也可达到治疗房颤的作用。

一图看懂脑卒中高危因素

90%的脑卒中(包括出血和缺血)风险归因于10个可控危险因素:其中34.6%的卒中归因于高血压!



#### 安宫牛黄丸并非人人适宜

安宫牛黄丸在传统医学里被称为“温病三宝”之一,是急救用药,但同时也被划定为处方药。查阅安宫牛黄丸的说明书,其功能主治:清热解毒、镇惊开窍。用于热病、邪气入心包、高热惊厥、中风昏迷及脑炎、中毒性脑病、脑出血、败血症见上述症候者。这些描述突出的特征

为:高热、惊厥、昏迷。

“但并不是每一个中风患者都适合服用安宫牛黄丸。”市中区中医医院副主任中医师余元和表示,即使是中风昏迷,安宫牛黄丸也非全部适用。

此外,安宫牛黄丸一直是中医用于治疗急症的必备要药,是急救用药,并非心血管疾病预防

用药。有心脑血管疾病的患者,一定要对症治疗。

总之,使用安宫牛黄丸一定要注意对症,不能用于清醒患者;不能在未经寒热辨证明确适应症之前使用;不能在家中给没有鼻饲管的患者口服;不可久服或过服,神志清醒后当停用。

脑卒中中的一级预防

- 改变不健康的生活方式(吸烟,酗酒,长期熬夜等)。
- 控制体重、锻炼身体。
- 控制血压、血糖。高血压、糖尿病一旦确诊必须终身服药,血脂偏高要适当服用降血脂药物。
- 低盐低脂饮食。
- 一旦有动脉硬化,必须规律服用抗血小板药物。
- 房颤或者有换瓣手术的患者必须抗凝治疗。

#### 家庭支持有助中风患者恢复

临床上,中风患者经康复后,有约60%的患者在第一年就可以达到日常生活自理,仅5%需要全部帮助。相反,如果家庭没有给患者营造一个良好的身心健康环境,病人第一次中风后也没有足够的家庭康复支持,就会错过最好的恢复时机,留下不可逆转的后遗症。因此,中风患者出院后,家庭需要给予充分的理解和支持,帮助他最大程度地恢复生活功能。同时,预防再次中风

的发生也尤为重要。

那么,家庭康复应该注意什么呢?余元和表示,中风后遗症会给患者的身心带来创伤,容易产生焦虑、愤怒、甚至厌世情绪。家人应对中风病人急于回归工作生活的心情要予以充分的理解,告诉他疾病的发展状况,引导他合理的锻炼、同时调整饮食和生活习惯,并且给予他信心和对生活的预期。同时,营造健康家庭环境,比如放松愉悦的家庭氛围、提倡低盐低

脂的营养饮食和爱好运动等习惯,能强化病人的康复意识,有利于纠正不良习惯,从而帮助其功能的康复。

中风后,患者多有腿脚不灵便等后遗症,容易跌倒。所以,在家中应当尽量减少杂物的堆积,地面保持干燥、防滑。有条件的可以为患者购买防滑鞋,在床边或厕所安装护栏。并教会病人万一跌倒后该如何爬起来,这样可以减少其对跌倒的恐惧,以及跌倒后的损伤。

记者 戴余乐

脑卒中的二级预防

二级预防就是针对已经出现的预警信号,仔细查找原因,给予积极治疗,减少并发症和后遗症,预防脑卒中再发。治疗包括药物治疗、外科手术治疗以及介入治疗等方法。

市疾控中心供图

## 创建国家卫生城市 健康知识

### 创卫知识问答

十二、创建国家卫生城市对社区和单位、城中村及城乡结合部问题有什么要求?

答:社区和单位建有卫生管理组织和相关制度,卫生状况良好(环境整洁,道路硬化,路面平整,下水道通畅,无污水积存,无违章建筑;居民住宅楼、院落公用部位无乱堆乱放乱贴乱画现象,无违章饲养家禽家畜),环卫设施完善,垃圾日产日清,公共厕所符合卫生要

求。道路平坦,绿化美化,无违章建筑,无占道经营现象。市场、饮食摊点等商业服务设施设置合理,管理规范。

城中村及城乡结合部配备专人负责卫生保洁,环卫设施布局合理,垃圾密闭收集运输,日产日清,清运率100%。有污水排放设施。公厕数量达标,符合卫生要求。路面硬化平整,无非法小广告,无乱搭乱建、乱堆乱摆、乱停乱放、乱贴乱画、乱扔乱倒现象。无违规饲养畜禽。

十三、创建国家卫生城市对烟草广告、烟草销售、公民吸烟有什么规定?

答:创建国家卫生城市,区域内不得有烟草广告。烟草销售单位,必须设置“不向未成年人售烟”统一制作的明显标识。医疗机构的候诊区、诊疗区和病房区,托幼园所,中、小学校,其他各级各类教学场所,会议室、影剧院、音

乐厅、录像厅(室)、体育馆、展览馆、博物馆、美术馆、图书馆(室)、科技馆、档案馆、少年宫、商店、金融业、邮电业的营业厅,公共交通工具内及等候室、售票厅八类公共场所禁止吸烟。

十四、为什么要禁烟?

答:吸烟不仅是肺癌和冠心病的重要致病原因,而且由于烟草含有40多种致癌物质和近百种毒素,也是导致视力疲劳、色觉异常、视力下降、诱发前列腺炎和影晌正常性生活等40种疾病的重要因素。我国目前每天有2000人因吸烟而丧命,我国男性公民因吸烟每年死亡近百万,而且仍在急剧增加,有的人吸烟不分场合、不分地点,不但自己吸,还劝诱别人吸,甚至让未成年人也加入了吸烟行列,不但危害自己的身体健康,对周围环境和吸烟的群众也造成很大危害。 未完待续 据《乐山市创卫知识手册》