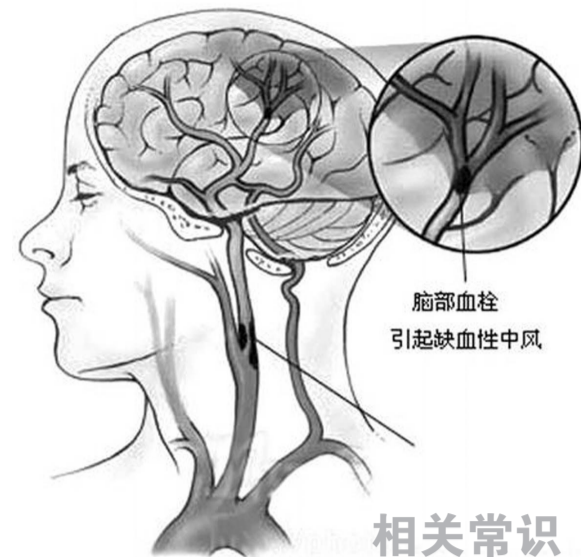
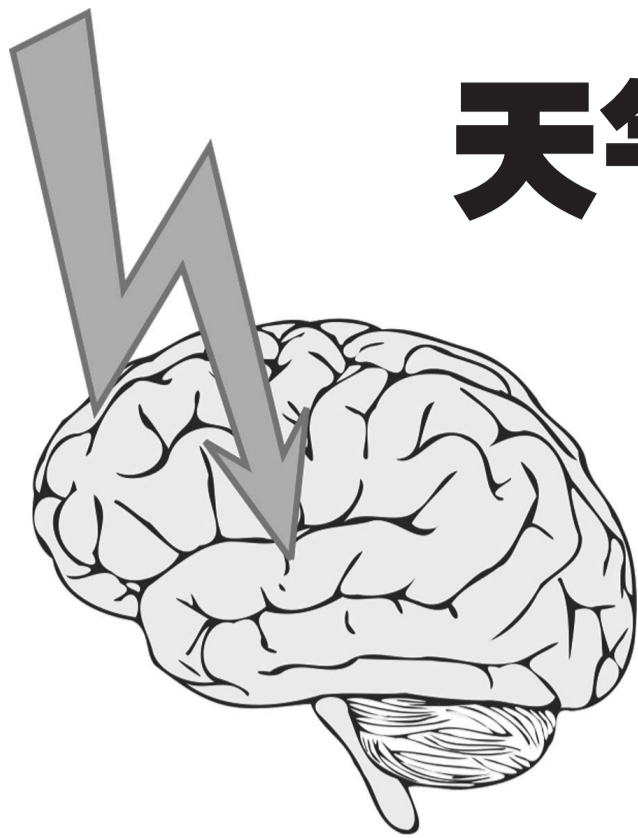


天气转暖 谨防中风



相关常识

相关常识

什么叫中风

中风,中医病名,有外风和内风之分,外风因感受外邪(风邪)所致,在《伤寒论》名曰中风(亦称桂枝汤证);内风属内伤病证,又称脑卒中、卒中等。现代一般称中风,多指内伤病证的类中风,多因气血逆乱、脑脉痹阻或血溢于脑所致。以突然昏仆、半身不遂、肢体麻木、舌蹇不语,口舌歪斜,偏身麻木等为主要表现的脑病。并具有起病急、变化快,如风邪善行数变之特点的疾病。这里介绍的为类中风(脑卒中)。

中风的病因

本病病因较多,从临床看,以内因引发者居多。中风的发生,归纳起来不外虚(阴虚、气虚)、火(肝火、心火)、风(肝风、外风)、痰(风痰、湿痰)、气(气逆)、血(血瘀)六端。

1. 情志郁怒

五志过极,心火暴暴,可引动内风而发卒中。临床以暴怒伤肝为多,因暴怒则顷刻之间肝阳暴亢,气火俱浮,迫血上涌则其候必发。至于忧思悲恐,情绪紧张均为本病的诱因。

2. 饮食不节

过食肥甘醇酒,脾失健运,聚湿生痰,痰郁化热,引动肝风,夹痰上扰,可致病发,尤以酗酒诱发最烈。

3. 劳累过度

《素问·生气通天论》说:“阳气者,烦劳则张”,即指人身阳气,若扰动太过,则亢奋不敛。本病也可因操持过度,形神失养,以致阴血暗耗,虚阳化风扰动为患。再则纵欲伤精,也是水亏于下,火旺于上,发病之因。

4. 气候变化

本病一年四季均可发生,但与季节气候变化有关。入冬骤然变冷,寒邪入侵,可影响血脉循行。正如《素问·调经论》说“寒独留,则血凝位,凝则脉不通……”。其次早春骤然转暖之时,正值厥阴风木主令,内应于肝,风阳暗动,也可导致本病发生。

5. 血液瘀滞

血瘀的形成多因气滞血行不畅或气虚运血无力,或因暴怒血溢于上,或因感寒收缩凝滞,或因热的阴伤液耗血滞等,本病的病机多以暴怒血溢或气虚血瘀最为常见。

春天的气息已经扑面而来,令人心旷神怡,但春天气候复杂多变也是不争的事实。因为血管收缩难以跟上温度的变化,中老年人对春季多变的气候适应性比较差,因此中老年人此时必须高度警惕中风等脑血管病的发生。

脑中风是指脑血管堵塞或脑血管破裂,血液不能在脑内顺利流通,引起功能障碍的脑血管疾病。脑血管堵塞的脑中风称为脑梗塞,脑血管破裂称为脑内出血。在血管脆弱的人群中或血压过高人群中易发生脑出血,而高血脂和糖尿病人群则多见脑梗塞。从季节的发病情况分析,60岁以上男性人群在春季发病率较高。

春季气候变化较大,暖中有寒,暖寒交替,有时一日气候三变,忽风忽雨,忽冷忽热。寒冷可使人体交感神经兴奋,外周小动脉收缩,导致血压升高引起脑出血。当然,寒冷还会增加血纤维蛋白原浓度,引起血黏稠度增高,造成脑血栓形成。温暖可使人体交感神经受到抑制,外周小动脉舒张,导致血压降低。

血压的骤降,也是造成脑缺血中风的重要原因。因此,在春季温差较大的日子里,有中风倾向的患者一定要注意气候的变化,随时增减衣服。同时,患者要注意血压的变化情况,以便采取相应措施。

要防范脑中风,重要的是要坚持老年常见病的治疗不能松懈。对于高血压的患者,要坚持服用降压药,血压控制在合理范围,一般老年人不超过140/90,有糖尿病的老年人不超过130/80,定期测量血压,在早晨和下午是人体血压最高的时候,这时测量血压比较有意义。对于糖尿病的患者,要坚持控制血糖,空腹尽量不大于7,餐后不大于11。高血脂、肥胖的朋友要注意清淡饮食、减肥,必要时口服降脂药。有烟酒嗜好的老年朋友应戒烟戒酒。最不能忘记的是老朋友:阿司匹林肠溶片,可以预防大多数的脑梗塞。

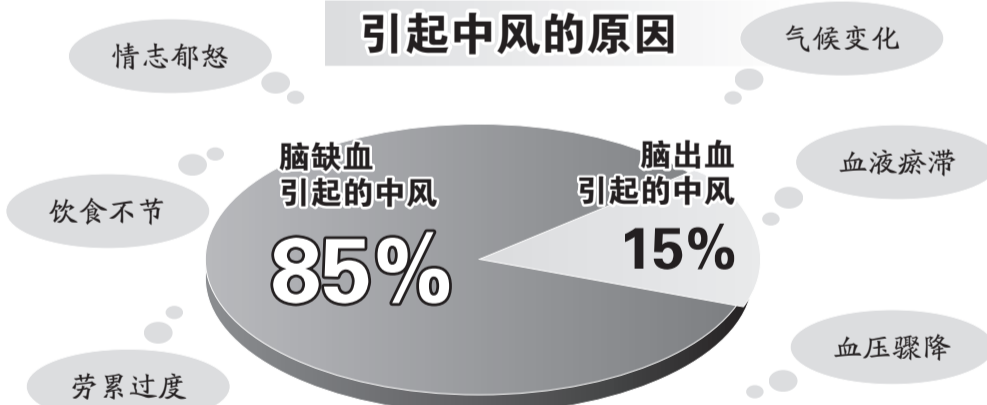
当然,中风是有先兆的,大约70%的病人有以下早期信号:如复视(即看物体有重影),单侧肢体无力或笨拙、麻木,讲话不利索、含糊不清,语言理解力差,以及记忆力丧失、眩晕或头晕、走路不平衡、面部麻痹等,应及时到正规的医院脑血管病专科就诊,以免耽误病情。一旦发现中风先兆,应立即卧床休息,保持镇静,避免紧张,就近就医,要尽量减少移动,防止头颈扭曲,多应偏向一侧,以免突然呕吐引起窒息。

相比及时就医,防范未然更为重要。特别是高血压、糖尿病、高血脂症、尿酸血症、肥胖、吸烟、或已经患有脑梗死、冠心病的高危人群,这几类人群应通过颈动脉超声、TCD、CTA、生化检查等评估患病风险,精准制定预防治疗方案,并配合中医调和阴阳,行气活血,有效预防脑血管病的发生。

春季养阳,要注意饮食起居、情绪变化等方面。早睡早起,适应早春气候变化,在初春时节天气乍暖还寒,气温波动很大,及时增减衣物,在温度变化大的天气尽量少出门;保养阳气,增强机体抵抗力;平时不要暴饮暴食、酗酒,应食用一些清热的食物,应多喝水,防止水分过度流失;多吃水果,补充足量维生素。劳动、锻炼不可用力过猛,量力而行,适可而止;不要暴怒和过度兴奋,保持情绪稳定,以减少血压升高引起脑出血。

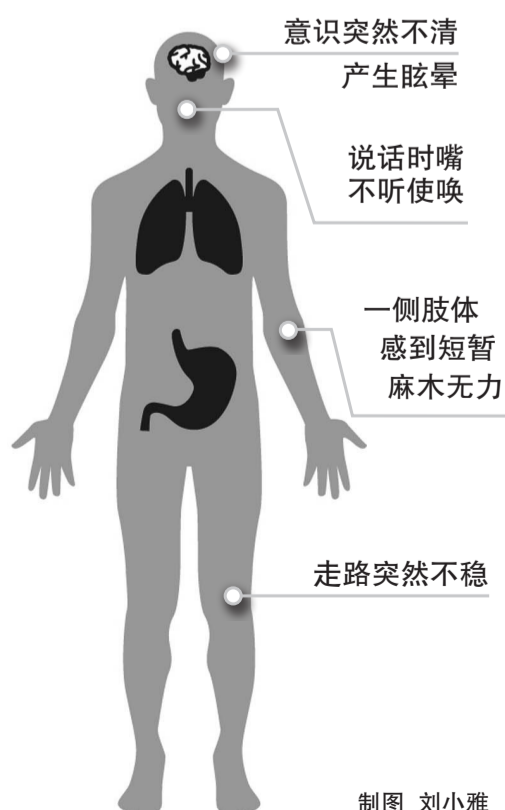
多吃果蔬 不易得中风。蔬菜和水果为何能降低脑中风的风险?首先,是因为其中含有大量维生素c。据研究,血液中维生素c浓度的高低与脑中风密切相关,浓度越高,脑中风的发病危险就越低。此外,维生素c还是一种有效的抗氧化剂,能够清除体内自由基。而自由基增多,就会增加患心脏病和脑中风的危险。其次,蔬菜水果中富含膳食纤维,它可以起到抑制总胆固醇浓度升高,从而防止动脉硬化、预防心血管疾病及脑中风的功效。美国一项研究表明,每天从蔬菜和水果中摄入一定量的水溶性膳食纤维,血液中的胆固醇含量可下降3%~5%。基于这一认识,发达国家国民迅速调整膳食结构,少吃肉、糖、脂肪,多吃果蔬。因此,近年来,在欧美等国,心脑血管病死亡率已呈下降趋势。第三,新鲜的蔬菜和水果中富含钾、镁、叶酸等营养物质。钾元素对血管有保护作用,还能起到降低血压的作用。镁元素也具有降低胆固醇、扩张血管等预防脑血管病的功效。而叶酸能将中风病体内的高半胱氨酸转化为蛋氨酸,降低血液中的半胱氨酸的浓度,从而减少患冠心病和脑中风的危险。此外,许多果蔬中含有寡糖,有减低血液凝集的作用,也可以防止中风。

引起中风的原因



制图 刘小雅

中风症状



制图 刘小雅



养成良好的生活饮食习惯, 远离脑中风

中风的预防与保健

1. 及时治疗诱发病

可能引起中风的疾病,如动脉硬化、糖尿病、冠心病、高血脂病、高粘血症、肥胖病、颈椎病等应及时治疗;高血压是发生中风最危险因素,也是预防中风的一个中心环节,应有效地控制血压,坚持长期服药,并长期观察血压变化情况,以便及时处理。

2. 重视中风的先兆征象

留意头晕、头痛、肢体麻木、昏沉嗜睡、性格反常等先兆中风现象。一旦小中风发作,应及时到医院诊治。

3. 消除中风的诱因

如情绪波动、过度疲劳、用力过猛等。要注意心理预防,保持精神愉快,情绪稳定。提倡健康的生活方式,规律的生活作息,保持大便通畅,避免因用力排便而使血压急剧升高,引发脑血管病。

4. 饮食结构合理

以低盐、低脂肪、低胆固醇为宜,适当多食豆制品、蔬菜和水果,戒除吸烟、酗酒等不良习惯。每周至少吃三次鱼,尤其是富含ω-3脂肪酸的鱼类,或者服用深海鱼油。ω-3脂肪酸能够调节血液的状态,使血液较不容易形成凝块,进而防止脑梗塞。

5. 户外活动注意

应逐步适应环境温度,室内空调温度不宜过高,避免从较高温度的环境突然转移到温度较低的室外(特别是老年人),外出注意保暖。有过中风史的患者还要注意走路多加小心,防止跌倒。此外,日常生活起床、低头系鞋带等动作要缓慢;洗澡时间不宜过长等。

6. 饮食营养

病人的病情轻重,有无并发症,能否正常饮食,消化吸收功能、体重、血脂、血糖、电解质等因素,提出不同的饮食营养治疗方案。在急性期饮食治疗是让病人能度过危急阶段,为恢复创造条件。恢复期应提出合理饮食的建议,纠正营养不良或营养失调,促进恢复和防止复发。

(1)重症病人的饮食治疗重症或昏迷病人在起病的2~3天之内如有呕吐、消化道出血者应禁食,从静脉补充营养。3天后开始鼻饲,为适应消化道吸收功能,开始的几天内以米汤、蔗糖为主,每次200~250ml,每天4~5次。在已经耐受的情况下,给予混合奶,以增加热能、蛋白质和脂肪,可用牛奶、米汤、蔗糖、鸡蛋、少量植物油。对昏迷时间较长,又有并发症者,应供给高热能、高脂肪的混合奶,保证每天能有蛋白质90~110克,脂肪100克,碳水化合物300克,总热能10.46MJ(2500kcal),总液体量2500ml,每次300~400ml,每天6~7次。鼻饲速度宜慢,防止反流到气管内。必要时可选用匀浆饮食或要素饮食。

(2)一般病人饮食治疗热能可按125.52~167.36kJ(30~40kcal)供给,体重超重者适当减少。动物蛋白质不低于20克/天,包括含脂肪少的而含蛋白质高的鱼类、家禽、瘦肉等,豆类每天不少于30克。脂肪不超过总热能的30%,胆固醇应低于300毫克/天。应尽量少吃饱和脂肪和脂肪高的肥肉、动物油脂,以及动物的内脏等。超重者脂肪应占总热能的20%以下,胆固醇限制在200毫克以内。碳水化合物以谷类为主,总热能不低于55%,要粗细搭配,多样化。限制食盐的摄入,每天在6克以内,但使用脱水剂,或利尿剂时可适当增加。为保证能获得足够的维生素,每天应供给新鲜蔬菜400克以上。进餐制度应定时定量,少量多餐,每天4餐,晚餐应清淡易消化。

7. 中草药单方

- (1)槐花茶防中风。槐花茶6克。用法:开水泡,当茶饮。有预防中风的功效。
- (2)蒜泥治中风不语。大蒜2瓣。用法:将蒜瓣去皮,捣烂如泥。涂于牙根部。有宣窍通闭的功效,用治中风不语。
- (3)松毛酒松毛1千克,酒1.5千克。将松毛在酒中泡7日,每次1杯,日服2次。用于中风口眼歪斜,症见两脚疼痛、腰痛、两足不能立地。
- (4)当归荆芥当归、荆芥各等份。炒熟,共研细末,每用9克,水1杯,酒少许,煎服。用于中风不省人事,口吐白沫,产后风瘫。
- (5)细辛末细辛(又名杜衡)适量,研为细末,吹入鼻孔。用于中风不省人事。
- (6)蔬菜汤红、白萝卜适量。将洗净的红萝卜、白萝卜削皮后切成不规则的块状,把切好的蔬菜用适量的清水煮15分钟左右,用网筛筛去蔬菜,只饮汤。