



## 不爱运动爱喝饮料 27岁小伙中风了

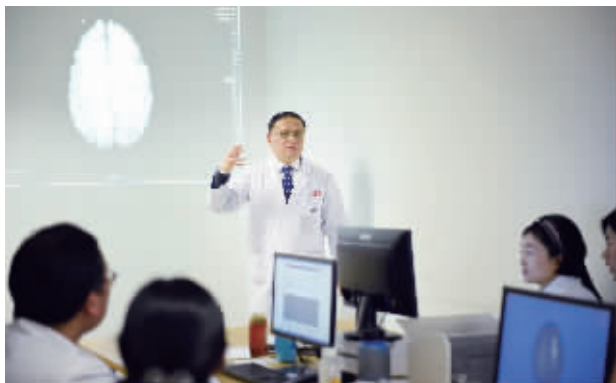
### 近年中风患者有明显的年轻化趋势

冬季是心脑血管疾病的高发季节。为了预防中风,不少老人觉得吃点三七、挂点水就可以疏通血管,万事大吉了。专家表示:现代人生活方式的改变,中风已不再是老年人的专利,不少年轻人也中招。从预防的角度来说,不论是年轻人还是老年人,积极去“脑卒中筛查门诊”进行筛查,明确自己中风的危险因素,做好预防和控制,才是最靠谱的办法。

通讯员 李娜 现代快报/ZAKER南京记者 任红娟/文 徐洋/摄

几乎从来不喝白开水  
不爱运动  
三高一熬  
碳酸饮料经常熬夜  
喜欢吃比较咸

### 门诊故事



明基医院神经内科主任叶民和医护人员在一起研讨

### 患者年轻化,27岁小伙就发生中风

南京明基医院今年接诊过一个最年轻的中风病人,只有27岁。他的体重有两百多斤,生活极其不规律,经常熬夜,平常喜欢喝碳酸饮料,几乎从来不爱喝白开水,口味也比较重,吃得比较咸,年纪轻轻就有高血压、高血糖、高血脂。有一天出现肢体偏瘫,被家人送到医院,确认是中风。

医院还接诊过一个30岁的患者,他自己开公司,平常应酬很多,喝酒抽烟是少不了的,生活也不规律,再加上有

一段时间工作压力比较大,身体严重疲劳,情绪波动很大,后来因为头昏、肢体偏瘫被送到医院就诊。

很多人都知道中风与高血压、糖尿病、高脂血症、肥胖和老年等危险因素相关。但是由于当今社会工作、生活节奏加快,生活方式发生了改变(高脂饮食、体力活动减少、吸烟、过量饮酒等),引致高血压、糖尿病、高脂血症、肥胖、动脉硬化等危险因素增加,使中风患者年轻化。

### 冬天吃三七,挂点水,就可以预防中风?

在南京,不少老人喜欢吃三七粉,说是可以预防心脑血管疾病。还有些老人喜欢到医院去挂水,认为可以“疏通血管”,预防中风。那么,这些说法究竟靠谱吗?

南京明基医院神经内科主任叶民介绍说,一到冬天,明基医院神经内科的100张床位,还有8张重症监护病床,都住得满满的,大部分是中风病人。“为了预防中风,吃三七粉和挂水这都是一些民间的说法,没有任何科学依据。”

“静脉注射是需要严格指证的,一般病人没有任何不适症状是不能挂水的,也不需要挂水,一些中药也不能没有医嘱就擅自乱吃。”叶民说,对于很多合并有多种疾病的老年患者,平时吃药就多,如果再输液,可能加重肾脏负担,心功能不全的患者,更不能随便输液,以防引起心衰。

### 积极预防

#### 控制好危险因素,注意监测血压

要预防中风的话,先要清楚中风的危险因素有哪些,你自己是否有这些危险因素,对这些危险做好控制,才是最重要的预防办法。

叶民表示,脑卒中的危险因素包括很多,比如三高、吸烟、酗酒、肥胖、运动少、年龄在65岁以上等,每个人的危险因素是不一样的,有些人是高血压,那你控制好血压就可以了,有些人是多种因素的合并,就要一起控制好。

特别要提醒的是,多种危险因素可以导致脑卒中,其中高血压是第一危险因素,但是其他危险因素也要综合防控,比如大家常忽视了高同型半胱氨酸血症,叶民告诉记者,统计数据示,亚洲人比欧美人更

容易得脑卒中,这是因为亚洲属于低叶酸地区,亚洲人的同型半胱氨酸血比欧美人要高得多,“对于这种病人,就要及时干预,其实方法很简单,就是补充一点叶酸就可以了,或者多吃一点绿叶蔬菜和牛肉。”此外,还要做好血压监测。叶民告诉记者,一天之内,人体的血压会发生一定的波动,而且每个人的血压类型是不同的,有的人是早晚高,有的人是早上和下午高,所以最好家里要备有血压计。建议在早上、下午和晚上测量血压,及时监测血压的波动情况,而不仅仅是关注血压的绝对值,这样更容易发现隐性高血压。“尤其是冬天,血压的波动情况比较大,更要及时地监控。”

### 救治机制

#### 创建高级卒中中心,形成完整的抢救体系

叶民介绍,今后医院要在卒中中心的基础上,创建高级卒中中心,对周边3小时内的区域进行脑血管病防治的网络覆盖,目的就是形成一个高水平的脑血管病抢救的运营体系。

目前该院已与数十家医院成立了医联体,对卒中高危病人进行筛查、重点监控和健康教育。在卫生部启动脑卒中

筛查与防治工程以后,作为卒中中心联盟成员,今年7月南京明基医院神经内科开设了“脑卒中筛查门诊”,对于中风病人危险因素进行筛查和防治,“如果是高危人群,就与二级医院的家庭医生联动起来,定期为病人量血压,对高危因素进行主动干预,一旦病人出现脑卒中及早送医院治疗。”

#### 以人为本,为卒中病人建立科学管理系统

“以前都是病人围着医生转,现在是以病人为中心,多学科医生围着病人转,病人能得到多学科专家的诊断、治疗、服务。”叶民介绍,卒中单元主要以神经内科和NICU病房为依托,针对脑卒中患者制定规范和明确诊疗目标,卒中单元不是一种具体的疗法,而是针对

卒中病人的科学管理系统,能充分体现以人为本的医疗服务理念,以及多学科密切配合的综合性治疗。目的是挽救脑损害、预防并发症和降低死亡率。病情稳定的患者进行肢体和语言功能的康复训练,并针对卒中后危险因素进行二级预防的健康教育。

### 小贴士

#### 缺血性卒中 危险因素众多 看看哪些能干预?

##### 不能改变的危险因素

- 1.年龄:55岁以后发病率明显增加,每增加10岁,卒中发病率增加1倍
- 2.性别:男大于女
- 3.遗传因素:父母双方的卒中史均增加子女的卒中风险(约2-4倍)

##### 可改变的危险因素

- 1.高血压
- 2.吸烟
- 3.糖尿病
- 4.心房纤颤
- 5.其他心脏病:如心脏瓣膜修补后,心肌梗死等
- 6.高血脂症
- 7.无症状性颈动脉狭窄
- 8.膳食和营养
- 9.运动和锻炼
- 10.其他:酗酒、肥胖、高同型半胱氨酸血症、纤维蛋白原升高、血小板聚集功能亢进等。

如果你在寻医问药过程中,有什么不明白的事、有什么不愉快的体验,甚至遭遇了欺诈,请跟我们韶一韶。可以拨打现代快报大健康投诉热线96060,也可以扫码进入“快报大健康粉丝群”,直接询问。

