

# 31岁就中风? 不良生活习惯 引发“蝴蝶效应”



5月25日是“世界预防中风日”，中风又称“脑卒中”，已成为我国居民第一位死亡原因，每年有200万人新发脑卒中，其中2/3致死或致残。而据世界卫生组织数据表明，全世界每6人中就有1人可能会出现脑卒中，而平均每6秒钟就有1人因脑卒中而死亡。脑卒中这么危险，为什么患病率却不断上升？

通讯员 罗鑫 殷舒月  
现代快报+/ZAKER南京记者  
任红娟

31岁的李女士，工作中突然感觉眩晕，她来到江苏省中西医结合医院神经内科就诊。该院神经内科副主任医师姜婧结合患者病史、临床表现和相关检查结果，诊断其为中风。李女士十分惊讶：“我才31岁，以前从来没生过病，怎么突然就得了中风？”在进一步排查病因中发现，原来椎动脉形成的夹层是导致李女士中风的罪魁祸首。随后李女士办理住院，经积极治疗，两周后恢复良好出院，没有留下明显的后遗症。

在我们的印象里，中风一直是“老年病”，为什么现在青年卒中越来越多？实际上，这里面潜藏着“蝴蝶效应”。首先，年轻人不良的生活方式如熬夜、吃外卖、不运动、压力大、大量饮酒等习惯，都使得这类青年群体患高血压、糖尿病、冠心病等疾病的几率大大提高。而这些疾病都是脑血管病的主要危险因素，因此中风的几率也就相应提高了。其次，青年群体除了要警惕以上常见危险因素外，动脉夹层、血管病变、非法药物滥用、心脏疾病等也是青年

群体罹患中风的危险因素。另外，男性比女性得中风的几率要大得多，男性交际应酬较多，抽烟、喝酒频繁。女性伴有偏头痛、长期吃避孕药导致激素改变也会增加得中风的危险。

青年卒中是指18~45岁的成人发生卒中，占全部卒中的15%~18%，并不断呈上升趋势，危害要远远大于老年卒中。正处在职业上升期的青年人，在家庭中占有非常重要的地位，既是家庭的经济来源又要照顾家庭，得了中风后会承受来自事业和家庭的双重打击，患者在心理上也需要承受很大压力。生理上，中风高发病率、高死亡率、高致残率和高复发率的特点，让患者或多或少都会造成神经功能残疾，留下讲话不清楚、饮水呛咳、记忆力下降、肢体无力等后遗症，严重者甚至会偏瘫卧床，即使恢复得不错，也需要终身服药。

专家提醒，中风患者需要格外注意，按时服药，及时去医院检查。改善日常不良习惯，少吸烟、少喝酒、适当运动，形成良好的健康生活习惯，减少中风复发的风险。

## 脑中风偏爱10种人，来看看有你吗？

南京市中西医结合医院脑病科（神经内科）副主任医师吴剑钰提醒，脑卒中主要有10大危险因素，每一种危险因素都要警惕！

### 1.有高血压的人

工作压力大，血压容易波动，不重视血压监测，很容易长期高血压而不自知，突然中风才发现病情。

无论是老人还是年轻人，家里最好都准备一个血压计，早晨起床测一下血压，血压高于130/90mmHg要及时去医院看看。

### 2.不爱运动的人

国际顶级医疗期刊《柳叶刀》发表的文章显示，全世界90%的中风取决于10个可改变的因素，其中，管控高血压能降低48%的风险、经常锻炼能降低36%的风险、健康饮食能降低19%的风险分别排到了第一位到第三位。

### 3.大肚腩的人

在肥胖程度一样的情况下，男性腹部肥胖者发生脑卒中的危险性增加3~5倍，女性腹部肥胖者发生脑卒中的危险也大

大增加。

### 4.血脂异常的人

血脂异常是缺血性卒中/短暂性脑缺血发作的重要危险因素，而对不同类型卒中进行分析发现，血清总胆固醇水平升高与缺血性卒中的发生密切相关。在冠心病人群中，随着血清胆固醇水平增高，其缺血性卒中的风险相应增加，胆固醇每增加1mmol/L，缺血性卒中的风险增加25%。

### 5.吸烟的人

吸烟会导致血管内皮功能紊乱，血栓生成增加，炎症反应加强，增加冠心病、高血压病、脑血管病及周围血管病的发病率。

除了以上5种因素外，糖尿病、酗酒、压力过大、失眠、抑郁症也是脑卒中的危险因素。

### 及时发现中风

#### 五个一过性要警惕

1.一过性肢体麻木。身体一侧或双侧，上肢、下肢或面部出现无力、麻木或瘫痪；

2.一过性视物不清。单眼或双眼突发视物模糊，或视力下降，或视物成双；

3.一过性言语不利。言语表达困难或理解困难；

4.一过性头晕。头晕目眩、失去平衡，或任何意外摔倒，或步态不稳；

5.一过性头痛。头痛(通常是严重且突然发作)或头痛的方式意外改变。

#### 谨记卒中识别口诀 越早治疗获益越多

脑卒中识别要牢牢记住“中风120”口诀：1看(1张脸)——不对称，嘴角歪；2查(2只胳膊)——平行举起时单侧无力；0听(聆听语言)——言语不清，表达困难。如果身边的人有上述症状，应立即拨打120并尽快送往附近有资质的医院。

脑卒中患者的救治是与时间赛跑的过程，越早进行治疗，患者获益越多。

通讯员 杨璞  
现代快报+/ZAKER南京记者 刘峻

## 老烟民戒烟 会戒出病？

专家提醒：越早戒越好

65岁的李大爷有30多年的烟龄，半年前开始戒烟，可戒烟这半年他总觉得莫名难熬，前不久竟意外查出了肺癌。李大爷觉得，自己吸了半辈子烟，突然不吸了，反而更容易生病。这真是强行戒烟惹的祸？为此，现代快报记者采访了东南大学附属中大医院呼吸与危重症医学科主任医师韩淑华，解答老年烟民在“戒烟道路”上的那些疑虑。

通讯员 王倩 刘敏  
现代快报+/ZAKER南京记者 梅书华

## 烟龄过长不如不戒？ 损害会越来越重

误区1：在吸烟者中，老年烟民占有很大比例。不少老年烟民觉得，自己抽了那么多年，身体也没有什么不适，没必要戒烟，说不定突然不吸了，反而更容易生病。

韩淑华：吸烟对老年烟民的身体已经产生很大损害，吸烟时间越长，这种损害越重。李大爷戒烟没错，错在戒得太晚。吸烟三十多年的李大爷本就属于肺癌的高危人群，只是恰巧在戒烟的这段时间被发现而已。

## 戒烟反而戒出病？属于戒断反应

误区2：在众多烟民中，有这样一群人，他们并非不想戒烟，而是不敢戒烟。因为听说有的人戒烟后出现各种疾病，便放弃了戒烟。不少人认为，戒烟就是凭借自己的意志力，转移注意力，来减少吸烟的数量和次数，直至一点都不吸。

韩淑华：戒烟难，难在行为依赖、心理依赖以及尼古丁依赖三个方面。很多人在戒烟过程中，会出现戒断反应。戒断反应是指人对尼古丁和焦油过度依赖，而导致神经体液内分泌失调的一种综合征。戒烟过程中，他们可能会出现戒断症状，如烦躁不安、易怒、焦虑、情绪低落、注意力不集中、失眠、心率减慢、食欲增加等，这些症状让烟民很难受，单纯靠意志力往往难以克服。这时候如果“干戒”的话，还可能引发抑郁、焦虑等情况。因此，戒烟既需要医生的指导和心理干预，也需要药物的辅助治疗，以减轻戒断症状。

### 专家建议

#### 如何科学戒烟？不同等级不同治疗方式

韩淑华指出，在烟草中，虽然有很多成分对身体产生危害，但之所以能产生烟瘾，主要是因为尼古丁。烟瘾住往是由于中枢神经系统受到尼古丁的长期刺激而形成的习惯性或依赖性。

在中大医院的戒烟门诊，一般会通过烟瘾自测表等方式来评估患者的烟草依赖程度，通过测定尼古丁的依赖程度进而推算对烟草的成瘾程度。医生会根据每位吸烟者自身的情况，给出更有针对性、个性化的治疗方案。对于轻度烟瘾者，可采用逐渐减量的方法，还可以尼古丁替换疗法、尝试尼古丁口香糖等；对于中重度烟瘾者，会鼓励戒烟药物的辅助应用；对于严重烟瘾者，可能还需要进行心理干预治疗。