

# 人之百病，莫大于中风

## 远离危险因素，中风可防可控

焦守广 通讯员 刘浩  
济南报道

说到“中风”，很多人谈“风”色变。中医素有“人之百病，莫大于中风”之说，说的就是中风发病急、病情凶险难以预测，具有高发病率、高致残率、高死亡率的特点，给个人、家庭和社会带来了沉重负担。不过，通过了解相关知识并采取积极的预防措施，我们可以大大降低中风的发生风险。

### 识别中风 记住“120”原则

中风又称脑卒中，通常被认为是一种“老年病”，然而，流行病学调查数据显示，35岁以下人群发生中风占总数的9.77%，以缺血性中风为主。

中美联合研究发现，中国中风患者平均年龄为65岁，比美国患者年轻7岁。

中风期间患者每小时有近1.2亿个脑细胞死亡，在没有治疗的情况下，大脑每小时老化3.6岁。

中国卒中学会发布的数据表明，我国每年新发中风病例330万人，每年脑血管病死亡154万人，存活者中80%左右都遗留不同程度的功能障碍。

中风救治必须争分夺秒，如果意识到患者可能发生了中风，应立即拨打急救电话，等待救护车，自行去医院很难及时、正确地应对。在等待救护车期间，应使患者侧卧于平坦处，保证口腔无异物，注意保暖等。

### 吸烟是中风 独立危险因素

山东省中医院康复理疗科主任张杨介绍，常见的中风危险因素首先是高血压。长期高血压会损伤血管壁，增加中风的几率。因此，要定期测量血压，遵医嘱服用降压药物，将血压控制在合理范围内。

中风，又叫脑卒中，即脑血管破了或堵了，包括缺血性(脑梗死)和出血性(脑出血)两种，后者更凶险。

### 识别中风的两种方法



### 出现以下症状也要警惕

- 突然单眼或双眼视物困难；
- 头痛、恶心、呕吐甚至神志不清；
- 动作不协调或没有先兆突然跌倒；
- 说不出话或听不懂话，不理解也写不出以前会读、会写的字句。



高血脂也是诱发中风的重要因素之一。血脂异常，会导致动脉粥样硬化，使血管狭窄变硬。保持健康的饮食，减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入，有助于控制血脂。糖尿病患者发生中风的风险较高，严格控制血糖水平也至关重要。

张杨指出，“三高”问题也算是老生常谈，也正因为“常谈”，反而会降低大家对其危害的恐惧，在临床中，相当比例的中风患者，皆是因为不够重视而引发卒中问题，一旦发

病，追悔莫及。

吸烟是中风的独立危险因素。烟草中的有害物质会损害血管内皮，所以，烟民们还是应尽早戒烟。此外，肥胖、缺乏运动、不健康的饮食习惯(如高盐、高糖)、过量饮酒、压力过大等，都可能增加中风的风险。

### 九成中风可防可控

中风虽然常常“打”得人们措手不及，但它是一种急性发

作的慢性病，可防可治。发表在《柳叶刀》上的一项研究发现，九成中风由危险因素所致：

- 1.如果控制好血压，可减少48%的中风；
- 2.如果增加体力活动，会减少36%的中风；
- 3.如果饮食健康，结构合理，将有19%的中风可预防；
- 4.如果戒烟，12%的中风就会减少；
- 5.如果房颤控制好，可防9%的中风；
- 6.如果糖尿病控制好，4%的中风可减少；
- 7.限制饮酒，可减少6%的中风；
- 8.学会释放压力，也可防6%的中风；
- 9.控好血脂，会减少27%的中风。

生活中，坚持做好几件小事，就能有效降低中风风险。首先，从饮食入手。减少高油、高盐、高糖食物的摄入，多吃富含维生素、矿物质和膳食纤维的食物。坚持适度运动，如快走、游泳、骑自行车等，可以增强心肺功能，改善血管弹性。

一定要摒弃不良习惯，戒烟可让肺部和血管都能自由呼吸；限制饮酒，避免给血管带来额外负担。

管理好自己的情绪和压力也很关键。长期处于紧张、焦虑状态，会影响身体的正常运转，学会放松，找到适合自己的减压方式，如冥想、瑜伽、阅读等。

定期体检是重要的防线。监测血压、血脂、血糖等指标，及时发现问题并采取措施纠正。

临床数据显示，每6个中风的人，就有1个是房颤患者。夏季出汗增加，水分流失快，导致血液黏稠，更容易发生心脑血管意外。房颤患者应在医生指导下，评判中风危险因素，如果显示有中风风险，无论有无症状，一定要每天坚持服用抗凝血药，不可随意停药。

### 生活课堂

#### 喜欢蹲着 是因为气血不足？

喜欢蹲下的人，不一定是气血不足，但气血不足的人，基本上都觉得蹲下会舒服。

中医所说的“气血不足”，是指“气虚”和“血虚”。《黄帝内经》中提到：“气血失和，百病乃变化而生”“气血充盈，百病不生”。

人体一切生命活动的源泉全在于气血，当气血被“掏空”时，就容易出现健忘心悸、面色蜡黄无光泽、皮肤粗糙、头发干枯、疲倦无力等症状。

气血不足的人常感觉疲惫，而蹲下时，腿部、臀部的肌肉都得到了最大限度挤压，下肢血液能够更快地回流到心脏，气流畅通，从而促进心肺血液循环，缓解劳累感觉。

所以气血不足的人容易疲惫，常蹲下缓解。但爱蹲下的人，并不一定是因为疲惫，也就不一定是气血不足。

简单辨别自己气血是否充足：容易疲劳，说几句话就觉得气短，睡眠不好，一些女性月经量比较少，这些可能都符合气血不足的表现。简单判断：下眼睑和指甲颜色变浅、睡眠不好、多梦、记忆力差。

#### 四件小事最耗气血

1.三餐不规律：比如，经常不吃早餐或吃夜宵；常吃外卖，暴饮暴食，用零食点心代替正餐。

2.久坐不动：中医认为“久卧伤气、久坐伤肉”，相反，动则生气。下班回家在沙发上一躺数小时，周末久躺不动，其实都很伤气血。

3.贪凉、贪多：长期吃太多生冷寒凉食物，容易损伤脾胃，影响脾胃运化，阻碍气血化生。吃撑后会增加胃肠负担，损伤脾胃，脾胃差了，自然容易气血不足。

4.长时间使用电子产品：中医认为“久视伤血”，会出现肝血虚，表现为眼睛干涩、视力模糊等。

#### 每天揉肚子脾胃好

坚持每天揉肚子，可以帮助疏解肝郁、调养脾胃、促进胃肠蠕动、改善腹胀便秘等不适。

具体方法：以肚脐为中心，旋转揉腹，顺时针揉50圈，逆时针揉50圈为一组，每天可以揉4~5组。

注意：空腹人群，刚吃饱的人群，正来月经的女性，孕妇，肠炎、阑尾炎及腹部癌症人群，不适宜揉腹。

#### 不常用的调味品放冰箱

经过加工的调味品，在未开封状态下保质期为1—2年，但开封后放在室温较高的厨房，甚至常在煤气灶旁边，环境温度较高，容易变质。植物油、酱油、醋开封后，只能放2—3个月。花生酱、沙拉酱、番茄酱等酱类，开封后只能放1—3个月。

建议将不常用到的调味品放在冰箱，有助延长保质期。

在未开封的状态下，一般食用油的保质期是18个月。

一旦开封，食用油的保质期就会相应缩短，建议3个月内吃完。开封太久，如果没有做好密封处理，油脂与空气中的氧气接触，会发生氧化反应，产生一些氧化产物。

进食严重氧化的食用油，可能出现恶心、呕吐、腹泻等中毒反应，严重的还可能危及生命。

据CCTV生活圈

# 咽喉疼也能要人命！警惕急性会厌炎

“幸亏及时来医院检查检查，如果按照普通的嗓子发炎，自己吃点消炎药应付应付的话，可真就摊上大事了！”日前，市民杨先生因感觉咽痛来到海阳市中医医院耳鼻喉科就诊，经检查，诊断为急性会厌炎，立即住院，因就治疗及时，才有惊无险。谈及急性会厌炎，杨先生仍心有余悸。公众普遍认为，就是很普通的咽喉疼痛，为什么会这么凶险？

医生介绍，喉是人体呼吸必经的通道，而会厌，就在喉入口之前。会厌的形状像一片树叶，平时是打开的，保证我们呼吸通畅，吃东西吞咽时，会厌下降，盖住喉入口，使我们吃下的

食物能顺利进到食道而不会进到气道里面。它就像铁路的道岔，发挥着重要作用。

急性会厌炎，顾名思义，就是以会厌发炎为主的急性炎症，以早春和秋冬多发，成人儿童均可发生，主要临床表现有突然咽痛，吞咽时更甚；吞咽困难和呼吸困难，唾液不能下咽，多向外溢；说话含糊不清，犹如口中含物，但无声嘶；多伴有发热、畏寒、体温可达40℃，儿童及老年患者症状较多且严重。

急性会厌炎发展迅速，病情危急，甚至会要人命。一旦会厌发炎，会使会厌的静脉回流受阻，会厌迅速充血肿胀，可增厚到正常的6—7倍，挡住喉入口，使呼吸道

阻塞，迅速引起窒息，危及生命。因此，得了急性会厌炎的患者，常常很快会感到喉咙被堵住，难吸气，就像被人掐住了喉咙。

以下几类人都是会厌炎的高发群体：身体体质偏差、抵抗力较弱的人；糖尿病患者；过敏体质者；生活习惯不良的人，如常熬夜、喜欢吃辛辣刺激食物，会厌及周边均易出现炎症。

出现下列症状，要立即就医：1.咽喉有明显吞咽痛，严重时脖子扭动也可诱发剧痛。

2.吞咽困难，出现唾液难咽，饮水呛咳，张口流涎等。

3.会厌严重水肿的患者，有咽喉阻塞感，导致语音含糊。

4.呼吸不畅，严重时可出

现面色苍白、嘴唇发紫，随时可能窒息昏迷。

预防急性会厌炎，建议大家：1.加强日常锻炼，增强抵抗力，注意颈部保暖。

2.保持口腔卫生，戒烟酒，少吃辛辣刺激食物，辣椒会刺激咽喉，口腔等部位黏膜。

3.会厌邻近器官出现急性炎症时需及时治疗，以防感染蔓延。

如果突然咽喉疼痛，特别是出现了呼吸困难的征兆，一定要重视，千万不可自行断定是普通的咽喉炎，最佳处理是尽早到正规医院就诊。

(海阳市中医医院耳鼻喉科 黄维荣)