

高血压和脑中风

什么是脑中风?

高血压与脑中风如何相关?

脑中风的症状是什么?

如何发现脑中风?

谁有脑中风的风险?

我可以做些什么来预防脑中风?

脑中风有什么治疗方法?

参考

什么是脑中风?

大脑,就像身体的所有部分,需要从血液中获得氧气。当大脑的血液受阻时,脑中风就会形成。当脑组织缺氧时,它们会逐渐坏死,随后的症状被称为脑中风。

脑中风在英语的词汇里类似于“撞击”或“打击”,因为脑中风出现的速度是如此之快 - 人们会出乎意料地被这种疾病袭击。



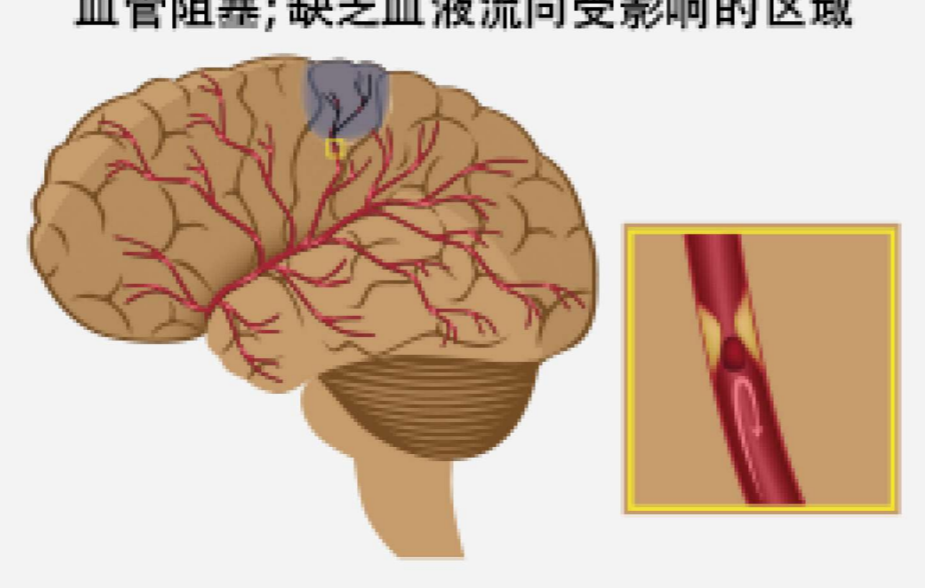
高血压与脑中风如何相关?

高血压 (BP) 是脑中风的为一致和强大的预测指标。由于血压水平与脑中风的密切关系,换句话说,如果降低血压,您也可以减低脑中风的危险。

脑中风根据脑血液供应的问题而分为两种类型。缺血性脑中风是由血管阻塞所引起的,而出血性脑中风是基于血管出血。大部分脑中风都是血管堵塞的原因。

缺血性脑中风

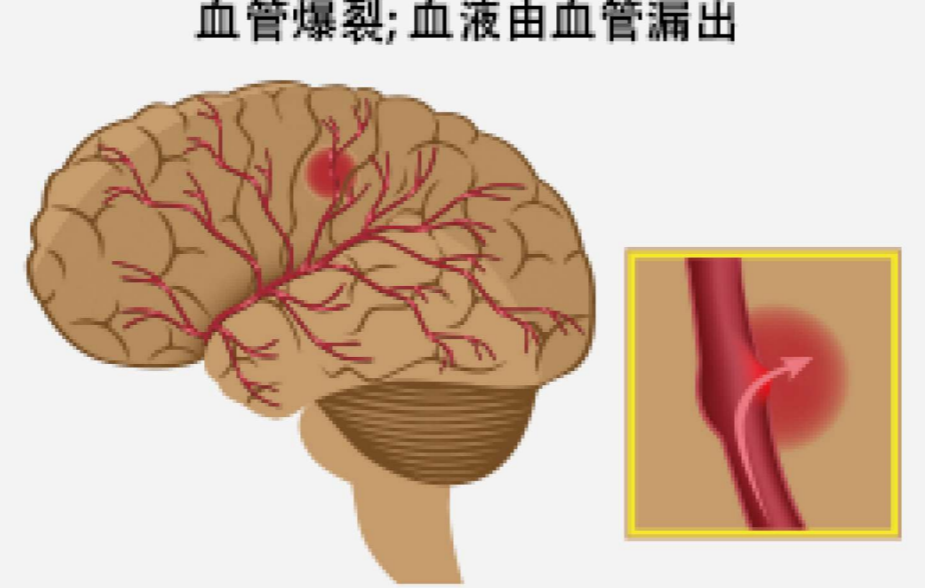
血管阻塞;缺乏血液流向受影响的区域



- 血栓性脑中风通常是由于脂肪物质在血管中积聚,俗称为动脉粥样硬化。
- 这种脂肪物质的积聚可能会形成阻碍大脑血液供应的血凝块,就像心脏病发作一样。
- 这就是为什么脑中风可以被视为是“脑病突发”。
- 血凝块可能在大脑中形成,或者是从身体的另一部分移动过来(通常是源自颈部的血管)。
- 血凝块也可以从心脏移动过来,这可能发生在您出现心跳不规则的时候,这被称为“心房颤动”。

出血性脑中风

血管爆裂;血液由血管漏出



- 当血管突然破裂,导致脑内或其周围溢血,出血性脑中风就会发生。
- 在这种中风状况,脑出血会导致大脑肿胀,严重的话还可能需要进行手术治疗。

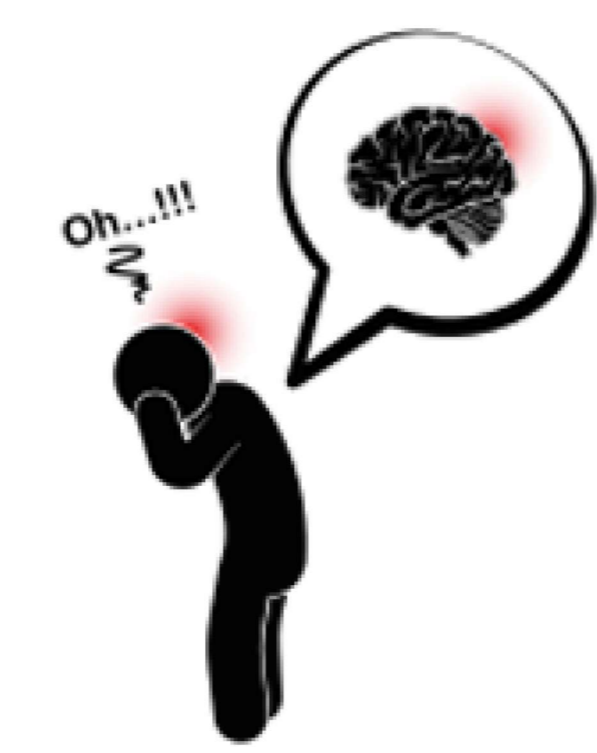
高血压损坏全身上下动脉。这会导致血液流向大脑被切断或微弱动脉容易破裂的风险增加。

数据

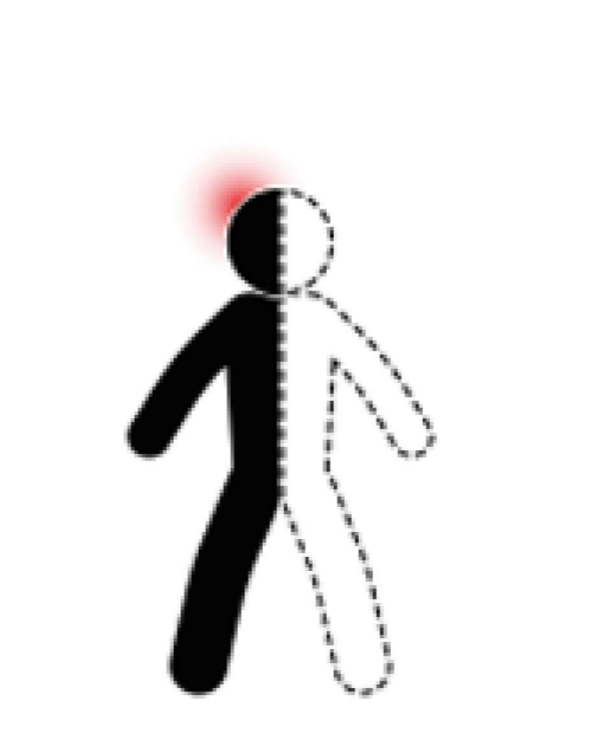
- 每年全世界有1700多万人患有脑中风。⁵
- 其中,导致600万患者死亡,另有500万患者残障。⁶
- 在马来西亚,脑中风已被记录为第二大死亡因素。⁷

脑中风的症状是什么?

由于大脑控制整个身体,脑中风的症状可以很广泛。这取决于大脑的哪些部位受到影响。症状包括:



头痛,意识模糊或记忆丧失



身体的半边虚弱或麻木



说话困难或口齿不清



意识丧失



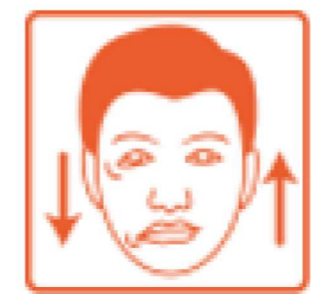
视力变化



身体失去平衡

如何发现脑中风?

缩写FAST可用于帮助您识别并帮助遇到中风的人



F 脸部下垂



A 手臂无力



S 说话困难



T 赶紧叫救护车

了解如何帮助脑中风患者。

谁有脑中风的风险?

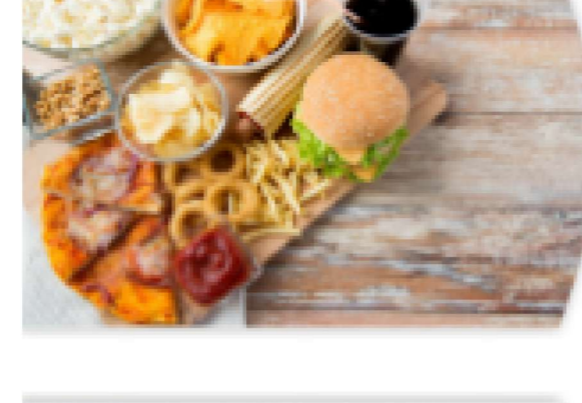
虽然大多数脑中风发生在65岁以上的人群中,但也可能发生在年龄较小的人群中。以下是可能增加中风风险的生活习惯或特征:



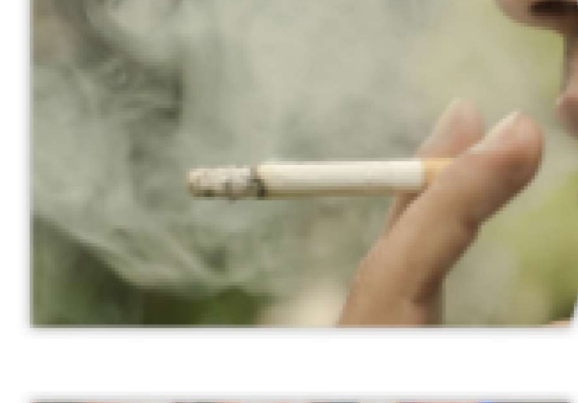
未经治疗的高血压 (BP) 会损伤动脉壁



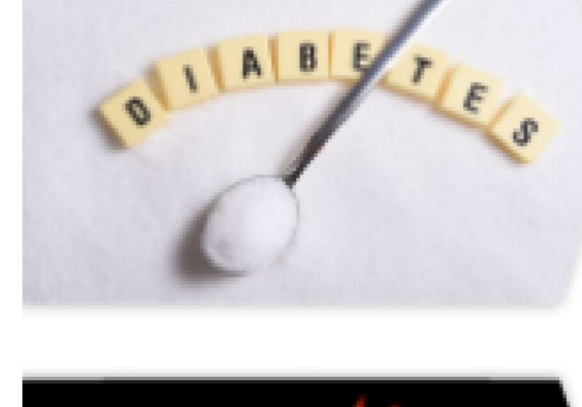
一种称为心房颤动的不规则心跳增加了心脏中血凝块形成的风险,随后血凝块可能会移动到大脑。



高盐饮食与高血压是息息相关,而高脂肪和高糖饮食与动脉狭窄也是有关联。



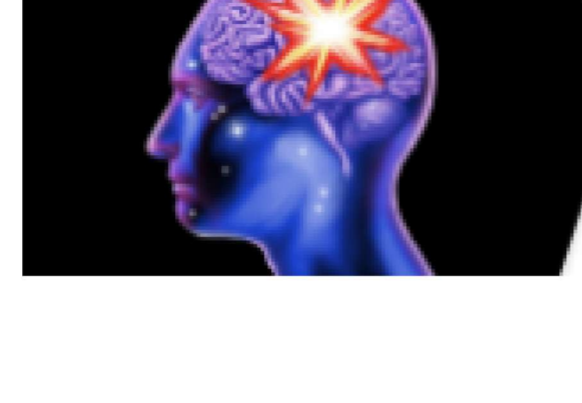
吸烟对动脉产生许多不良的影响,并与血压升高有关。



糖尿病患者更容易得到高血压和动脉粥样硬化,同时他们罹患中风的危险也一样高。



经常酗酒会随着时间提高高血压。酒精可能会使血压升高到危险的水平,并可能导致脑血管破裂。



大约有五分之一的第一次完全中风患者其实就已经有过一次或多次的“小中风”,也称之为短暂性脑缺血发作。



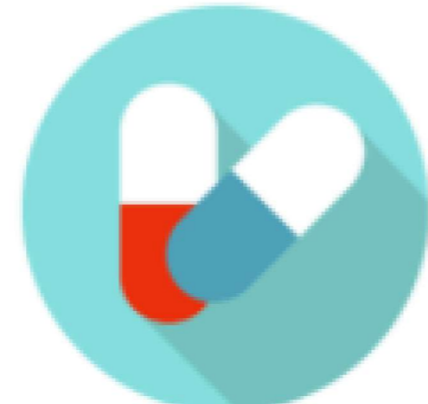
某些类型的口服避孕药会使血液粘稠,并更容易凝血。它也可能提高血压。

我可以做些什么来预防脑中风?

高达80%的脑中风是可以预防的。即使它会在几小时后消失,您也不应忽视脑中风警告迹象。体验FAST症状的人即使随后情况好转(即短暂性脑缺血发作(TIA)),也应该赶到医院去接受治疗,因为TIA可能是一个未来完全中风发生的警告。您可以采取许多小步骤来降低中风的危险,例如:



脑中风有什么治疗方法?



突发性脑中风(急性缺血性脑中风)可用溶栓剂或“血凝块溶解剂”治疗以溶解血凝块。这种治疗称为溶栓疗法。

其它治疗专注于通过治疗与中风相关的危险因素,如动脉粥样硬化和高血压 (BP) 来预防再度中风。治疗高血压是预防中风的一个关键方法。

可以给予血液稀释药物,如阿司匹林,以防止进一步的血凝块形成。有时可能建议进行手术来修复破裂的血管或从较大的动脉清除堵塞物。

接受了急性中风治疗后,往往需要康复治疗来帮助恢复任何已丧失的身体功能。马来西亚全国中风协会 (NASAM) 是专为中风幸存者提供康复服务,帮助他们改善身体功能并学习自立的众多组织之一。



他们根据个人需求提供言语治疗,物理治疗,职能治疗和休闲心理疗法。早期康复治疗对于更快、更全面的康复是至关重要的。

参考

1. Blood Pressure UK. Stroke and high blood pressure. Available at <http://www.bloodpressureuk.org/BloodPressureandyou/Yourbody/Stroke>. Accessed 8 October, 2019.
2. Johns Hopkins Medicine. Health library. Available at http://www.hopkinsmedicine.org/healthlibrary/conditions/nervous_system_disorders/history_of_stroke_85,P00223/. Accessed 19 September, 2019.
3. American Heart Association. Stroke and high blood pressure. Available at http://www.heart.org/heartorg/conditions/highbloodpressure/whybloodpressurematters/stroke-and-high-blood-pressure_ucm_301824_article.jsp#Vv4yWzX94dU. Accessed 19 September, 2019.
4. Ministry of Health Malaysia. Clinical practice guidelines: Management of hypertension (4th Edition); 2013.
5. Feigin VL, et al. Lancet 2014;383:245-254.
6. World Heart Federation. Stroke. Available at <http://www.world-heart-federation.org/cardiovascular-health/stroke/>. Accessed 19 September, 2019.
7. Hoy DG, et al. Int J Stroke 2013;8Suppl A 100:21-27.
8. American Stroke Association. Learn more stroke warning signs and symptoms. Available at <https://www.stroke.org/en/about-stroke/stroke-symptoms/learn-more-stroke-warning-signs-and-symptoms>. Accessed 8 October, 2019.
9. National Stroke Association of Malaysia. Who is at risk? Available at <https://www.nasam.org/what-is-stroke/>. Accessed 8 October, 2019.
10. National Stroke Association of Malaysia. What can you do to reduce the risk of stroke? Available at <https://www.nasam.org/about-us/>. Accessed 8 October, 2019.
11. WebMD. High blood pressure and stroke. Available at <http://www.webmd.com/hypertension-high-blood-pressure/guide/hypertension-high-blood-pressure-stroke?page=2>. Accessed 19 September, 2019.
12. Malaysian Society of Hypertension. Stroke. Available at <http://msh.my/education/stroke/>. Accessed 8 October, 2019.
13. National Stroke Association of Malaysia. Available at <http://www.nasam.org/>. Accessed 19 September, 2019.