



主页

心血管

疼痛

糖尿病

健康生活

药物治疗

提示和常见问题

中风

年轻人中风的上升趋势

年轻人的中风误诊

认识中风的征兆并迅速采取措施

降低中风风险

参考

年轻人中风的上升趋势

中风是大脑的某个部位供血不足或阻断，导致脑细胞死亡或受损。中风引起的脑细胞死亡或损伤导致这些脑细胞控制的身体部位的能力丧失，例如记忆或肌肉控制。中风的原因和严重程度有很大的个体差异。¹⁻⁴

中风分为三种类型：¹⁻⁶

缺血性中风

- 大脑某个部位的供血被阻断，即使只有几分钟没有获得含氧血供，也会导致脑细胞死亡。¹⁻⁴
- 最常见于老年人的中风类型。^{2,4}

出血性中风

- 脑出血和脑细胞损伤所致。¹⁻⁴
- 较常见于较年轻的人。^{2,5}

短暂性脑缺血发作 (TIA)

- 大脑内某个部位的供血被短暂阻断，导致轻微中风。¹⁻⁴
- 有时称为“中风先兆”。⁶



中风往往能改变人的一生。中风后需要一段时间恢复——可能是几周、几个月甚至几年。有些人能完全康复，而有些人则是长期甚至永久性残障。³

年轻人的中风误诊

大多数年轻人认为自己绝不可能发生中风。即使是医疗提供者（包括急诊室工作人员）也可能将年轻人的中风或 TIA 误诊为偏头痛、癫痫发作、外周神经病变或焦虑。^{7,8} 须知：⁶



因此，如果您认为自己发生了轻微中风或有中风的任何症状，应立即就医-即使症状已经过去。⁶

认识中风的征兆并迅速采取措施

无论发生于什么年龄，中风的征兆都相似。不过，年轻人中风的症状往往比有过中风的老年人来得不太明显，也不容易诊断。⁸ 美国心脏协会指出，F.A.S.T.（缩写）是记住并识别中风突发征兆的好方法。⁹



面部下垂

面部一侧下垂或麻木。让这个人微笑时，笑容是否左右不对称？



手臂无力

手臂一侧无力或麻木。让这个人抬起双臂时其中一只手臂是否往下掉？



说话困难

说话含糊。让这个人重复说一个简单的句子，例如“天空是蓝色的”。能否正确重复这个句子？是否容易听懂？



呼叫时刻

如果有人出现以上任何一种症状，即使症状已消失，也应立即就医。报告您认为这个人有中风，并说明症状最早出现的时间。



如果您认为自己发生了中风，无论您是年轻人还是老年人，最重要要记住的是，时间是很关键的。由于脑细胞缺氧时会很快死亡，所以必须立即拨打医疗服务电话。³



发生中风的人需要立即获得医疗帮助，以避免或尽可能减少永久性损伤。不要等到症状自行消失。如发生中风，每一秒都很重要。时间是提供给医疗工作者最有用的信息。^{3,6}

- 上次感觉正常是什么时候？
- 症状已持续多久？

要记住这个说法“浪费时间就等于损失脑功能”

降低中风风险



很多时候，简单健康地调整生活方式能大大帮助预防中风。养成健康的生活习惯可以降低中风风险，这些习惯包括：^{2-4,10-12}



戒烟

吸烟是最强大可改变中风的风险因素。吸烟的人的中风风险比不吸烟的人还要高一倍。吸烟可促使动脉血管硬化，使凝血因子水平升高，从而导致中风风险升高。中风风险在戒烟 2 到 4 年后会明显下降。^{2,4}



减肥

肥胖会提高高血压（BP）、高胆固醇和糖尿病的可能性，这些因素都会使中风风险升高。如果您的腰臀比例高于人群的中位值，则缺血性中风的危险升高 3 倍。⁴



健康饮食

无论您是什么年龄，都应咨询医生什么样的健康饮食能保持良好的体态。心脏健康饮食可降低血压和血液中的胆固醇水平。健康饮食包括多吃蔬菜水果、全谷物、无脂或低脂乳制品、瘦肉、蛋、果仁、籽、豆制品和豆类。此外，还有限制钠、饱和脂肪和反式脂肪、糖、酒精的摄入。¹¹



监测 BP 和胆固醇

高血压是中风的主要风险因素，它可使中风风险升高 2 到 4 倍。高胆固醇还可影响大脑供血从而导致中风。降压药可降低一个人中风的危险。诊疗指南建议的目标血压是低于 140/90 mmHg。⁴



避孕药的 风险

使用避孕药时，咨询医生其中的中风风险。口服含高剂量雌激素的避孕药会导致女性的中风风险升高。^{2,3}



少饮酒

过量饮酒与高 BP 及中风风险有关。应适度饮酒，男性每天不能喝超过 2 个酒精单位，女性不能喝超过 1 个酒精单位。¹²

参考

1. What is stroke. | National stroke association website. [Internet]. 2019 [Cited 1 July 2019]. Available at <https://www.stroke.org/understand-stroke/what-is-stroke/>
2. Stroke: hope through research. | National institute of neurological disease and stroke website. [Internet]. 2018 [Cited 1 July 2019]. Available at <https://www.ninds.nih.gov/disorders/patient-caregiver-education/hope-through-research/stroke-hope-through-research>
3. What is a stroke? | National heart, lung, and blood institute: health topics website. [Internet]. 2019 [Cited 1 July 2019]. Available at <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/stroke> Accessed: September 24, 2015.
4. Stroke: challenges, progress, and promise. | National institutes of NINDS_StrokeChallenge_Brochure_508C.pdf 2019. Available at https://www.stroke.nih.gov/documents/NINDS_StrokeChallenge_Brochure_508C.pdf
5. George MG, Tong X, Kuklina EV, Labarthe DR. Trends in stroke hospitalizations and associated risk factors among children and young adults, 1995-2008. *Ann Neurol*. 2011;70(5):713-21.
6. Singhal AB, Biller J, Elkind MS, Fullerton HJ, Jauch EC, Kittner SJ, Levine DA, Levine SR. Recognition and management of stroke in young adults and adolescents. *Neurology*. 2013;81(12):1089-97.
7. Solenski NJ. Transient ischemic attacks: Part I. Diagnosis and evaluation. *Am Fam physician*. 2004 Apr 1;69(7):1665-74. Review. Erratum in: *Am Fam Physician*. 2006;73(6):974.
8. Tarasenko L. The rising tide of young stroke. | Get healthy stay healthy website. [Internet]. 2015 [Cited 1 July 2019]. Available at <https://www.gethealthystayhealthy.com/articles/stroke-in-young-adults>
9. Stroke symptoms. | American stroke association website. [Internet]. 2019 [Cited 1 July 2019]. Available at <https://www.strokeassociation.org/en/about-stroke/stroke-symptoms>
10. Preventing another stroke. | National stroke association website. [Internet]. 2019 [Cited 1 July 2019]. Available at <https://www.stroke.org/we-can-help/survivors/stroke-recovery/first-steps-to-recovery/preventing-another-stroke/>
11. Heart-Healthy Lifestyle Changes. | National heart, lung, and blood institute: health topics website. [Internet]. 2019 [Cited 1 July 2019]. Available at <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/heart-healthy-lifestyle-changes>
12. Lifestyle risk factors: Alcohol use. | National stroke association website. [Internet]. 2019 [Cited 1 July 2019]. Available at <https://www.stroke.org/understand-stroke/preventing-a-stroke/lifestyle-risk-factors/>

PP-UPC-MYS-0028-03Feb2021