



# 如何预防脑卒中？

心脑血管疾病是“无声杀手”，病程长、起病隐匿。且一旦发病，病情大多凶险，即使在第一次严重发作中侥幸存活，往往也要久卧病榻、留下残疾。由于起病突然、致死致残率高，脑卒中给个人、家庭和社会造成了巨大的健康和经济负担。

我们常说的“中风、脑中风、卒中、脑卒中、脑血管意外”，其实都是一个意思。卒中的“卒”意思为“突然”，“中”的具体所指为“遭受”。古代医学文献多用“半身不遂”“口眼斜”“猝然仆倒”等症状来描述中风。现代医学则认为，中风是一种急性的、严重的、可危及生命的脑血管病，这是一种由于脑部血管突然破裂或堵塞导致脑组织缺血、缺氧而发生坏死，最终导致脑组织损害和脑功能障碍的疾病。

中风可分为缺血性中风（脑梗）和出血性中风（脑出血）两大类。脑梗死是由于颅脑动脉严重狭窄或是其他部位的血栓脱落引起颅脑动脉堵

塞，而脑出血则是由于动脉内压力过高、动脉畸形、动脉壁薄弱等原因，导致局部动脉破裂出血。

从20世纪90年代开始，卒中已经成为我国头号致死疾病。缺血性卒中占所有脑卒中的绝大部分（86.8%），其次是脑出血（11.9%），而蛛网膜下腔出血占1.3%。脑卒中病人80.9%血压高，52.2%血脂异常，34.8%有糖尿病。

一些人比较容易患上脑卒中。有脑卒中家族史，患有高血压、血脂异常、高尿酸血症、高同型半胱氨酸血症、超重或肥胖、脑动脉先天畸形等疾病，喜欢抽烟、喝酒，有其他不良生活方式（如缺乏运动），都是脑卒中的危险因素。

## 对危险因素的控制，要做到以下几点

1. 血压要达标：对65岁以下人群，血压应控制在140/90mmHg（毫米汞柱）以下；对于患有心脏病、有过脑血管疾病、糖尿病和肾脏功能不好的人，血压要控制到130/

80mmHg以下。

2. 血糖要达标：控制血糖，糖化血红蛋白应小于7.0%。

3. 血脂要达标：低密度脂蛋白（坏胆固醇）应当小于1.8mmol/L（毫摩尔/升）或降幅≥50%。

4. 体重指数要达标：积极减肥，使体重指数在24以下。

5. 坚持运动：每周至少进行3次至4次、每次至少40分钟的中等强度至高强度的有氧运动。

6. 戒烟限酒：果断戒烟，少喝酒。

7. 房颤患者应在医生指导下进行抗凝治疗。

8. 如果发现颈动脉有高风险斑块，应服用他汀类药物稳定斑块。

## 如何及早发现脑卒中？

脑卒中发作之前，身体会发出一些预警信号。我们要熟悉这些预警信号，争取做到尽早识别脑卒中，以挽救生命。如果脑卒中患者错过了救治的黄金时间窗口（发病后4.5小时内启动溶栓治疗，血管内取栓

则最好在6小时至24小时内实施），其脑组织就会因缺血、缺氧而坏死，不仅会留下后遗症，甚至会危及生命。

记住下列9个卒中中发作前兆：

1. 与别人握手，怎么也放不开：这是强握症的典型表现，是大脑额叶缺血所致。

2. 嗜睡：80%急性缺血性卒中患者，发病前5天至10天会出现频繁打哈欠的现象。另外，在中风发生前的6个月至1年，会出现嗜睡现象。

3. 喝水或进食时呛咳：这是咽神经受损所致的咽喉部位的麻痹。

4. 嗅觉异常：闻到别人闻不到的味道，比如闻到臭味，或者其他异常味道，但是旁人却闻不到。

5. 舌头出现疼痛：舌头莫名其妙地出现疼痛，多是微血管的炎症反应所致，与血黏度增加有关。

6. 血压波动幅度大：血压突然持续升高到200/120mmHg以上或突然降至80/50mmHg以下时，要警惕脑中风发生。

7. 高血压病人鼻出血：多次大量鼻出血，如果伴有眼底出血、血尿，半年之内可能会发生脑血栓。

8. 步态异常：老年人或高血压患者的步态突然发生变化，并伴肢体麻木无力或多次眩晕，很可能是脑血栓的前兆信号。

9. 一扭头就晕倒：一扭头就感觉眩晕、头痛，几分钟之后又恢复正常。

## 记住“中风120”！

当你怀疑一个人中风发作时，用“中风120法则”去鉴别并做出施救反应。

“1”看1张脸：不对称，口角歪斜。

“2”查2只胳膊：平行举起，单侧无力。

“0”（聆）听语言：言语不清，表达困难。

如果出现上述症状，迅速拨打“120”！

（柳州市柳铁中心医院健康管理中心全科医学科 覃奇宁）

# 家有“夜哭郎”，怎么办？

有很多家长经常感叹自己晚上不得好好休息，一到晚上孩子就睡不安稳，哭闹时间时短时长。有的孩子需要家人又抱又哄，经常折腾到半夜甚至次日凌晨才入睡，更有甚者，通宵达旦哭闹。但到了白天，孩子睡觉又比较正常。民间通常称这类孩子为“夜哭郎”。中医把上述现象称为“夜啼”，多见于新生儿及6月龄内的婴儿。

## 什么是夜啼？

婴儿用啼哭的方式来表达其要求或痛苦情绪，是一种正常的生理活动。夜啼是指婴儿夜间不明原因地反复啼哭，并不是因为饥饿、不适或尿片潮湿等原因而引起的哭闹。中医认为婴儿夜啼有先天因素和后天因素。先天为源于母体虚寒

或者母亲性情急躁，遗传于胎儿；后天因素可有腹部受寒，体内积热、积食，受到惊吓等原因。

## 夜啼原因及护理方法

1. 腹部受寒：有可能是因为护理照顾不当导致，或食用了冰冻的母乳、辅食。

孩子时哭时止，面色苍白，唇色淡，手脚不温，食欲差，大便稀烂，喜欢揉搓肚子，还有些喜欢趴着睡觉，严重者有晚上蜷缩肚子哭闹的情况。

可用姜粉和艾叶混合，在锅中炒热后，用棉布包裹，热敷肚子，可反复多次。或用艾灸灸神阙穴，将艾条点燃后在神阙周围进行温灸，不能接触皮肤，距离皮肤约2厘米，灸到

皮肤潮红为度。或给孩子摩腹，掌心放点茶油或者婴儿润肤油，力度轻柔。

2. 体内积热：食积多与过度喂养有关。如果母亲在孕期脾气急躁，或喜欢吃辛辣燥热的食物，或者过多服用温热药物，蕴蓄之热遗于胎儿；孩子出生之后养护过度，频繁进食，导致消化不良，此为“胃不和则卧不安”。积食化热，能使体内积热，心火上炎，心神不安而啼哭不止。由于心火过亢，阴不能制阳，因此夜间睡不安稳，哭闹不止。彻夜啼哭之后，阳气耗损较多，白天精神不振，所以白天多睡，晚上心火复亢，入夜后就开始哭闹，周而复始，循环不已。

这时首先应减轻孩子的胃肠负担，减少过度喂养；如果母亲有食辛辣食物的习惯，先忌口，清淡饮食，使用一些比较简单的推拿手法，给孩子清心除烦，消食导滞，如比较容易掌握的“小儿三字经”手法：“天河水清心降火，安神镇惊；平肝、五指节能镇惊除

烦；清胃能清胃火，除积热。”

3. 有受惊吓经历的孩子，晚上会在梦中哭闹，看到灯光哭闹有可能会更严重。这时孩子的面部表情惊慌恐惧，肢体抽动，容易醒，面红或者泛青，需要家长不停地抱住安抚。这是因为孩子神气怯弱致心神不宁，神志不安，梦中惊醒，因惊而啼。这样的孩子更要注重睡眠环境的影响，在孩子睡觉时，尽量保持安静，光线适宜，晚上睡觉不宜通宵达旦地开灯，白天睡觉不宜紧闭窗帘。不要将孩子紧紧搂抱在怀里，尽量让孩子养成良好的睡眠习惯。当孩子轻轻地抽泣或者活动手臂、腿等身体部位时，不要急着拍打孩子、搂抱或喂奶，应先观察，如果孩子能继续安然入睡，就不要过度干预，等孩子出现更多的哭闹表现，再进行安抚处理，让孩子慢慢形成能自行入睡的良好睡眠习惯。可以多次揉按“神门”穴，此穴是手少阴心经穴，可以宁心安神，善治失眠、心悸、多梦、健忘、惊

痫。或用“耳穴压豆”，刺激神门、心、脾、肝、肾等穴位，能起到不错的效果。或运用“小儿三字经”的手法为其推拿。

## 如何预防夜啼？

首先，在饮食上，孕妇及进行母乳喂养的妈妈要注意不能过于寒凉，也不能过于辛辣。孕期注意遵医嘱补钙。照顾新生儿要讲究科学，注意保暖即可，不需要过热，注意腹部保暖。喂养以满足需要即可，不要过多过量，有意识地逐渐减少夜间喂奶次数，减少夜醒，养成良好的睡眠习惯，避免通宵开灯。在孩子哭闹不止的时候，注意寻找原因，如是否饥饿、饱胀、闷热、寒冷，是否有蚊虫叮咬、尿布浸湿，衣服被子不舒适等情况，针对性地进行处理，必要时，要到医院就诊，寻求医生的专业帮助。

（柳州市妇幼保健院儿童保健科 温源）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社  
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936