



脑出血脑梗死哪个更凶险

脑卒中俗称脑中风，又称脑血管意外，是严重威胁生命健康的急性脑血管疾病。根据病因不同，脑卒中又分为出血性脑卒中和缺血性脑卒中，前者以脑出血为代表，后者则以脑梗死最为常见。那么，脑出血和脑梗死哪个更凶险？二者有何区别？

血管破裂与血管堵塞

脑出血主要是由于脑部血管破裂，形成血肿压迫周围脑组织引起的脑功能障碍。脑梗死主要是由血管堵塞，导致脑组织局部缺血，一般只影响堵住的那根血管，波及范围较小，且如果在发病4.5小时内给予及时有效的溶栓治疗，部分脑组织仍可能恢复功能。

所以通常情况下，脑出血的救治难度比脑梗死大，且致死率和致残率都明显高于脑梗死。脑出血的发病率远低于脑梗死，脑出血常常发生于剧烈情绪波动、激烈争执、突然用

力过猛的情况下，一旦发作，病情进展快。而脑梗死的诱因往往不明确，通常在安静状态下或睡眠中发病，患者往往没有明显的前兆，症状常常逐渐加重。

脑出血和脑梗死的区别

从发病原因来看，脑出血的主要原因多是由高血压合并细小动脉硬化所致。由于长期血压升高，脑细小动脉发生变性，血压骤然升高时血管就容易破裂出血，其次是脑血管畸形、动脉瘤等原因。而脑梗死最常见的原因则是动脉粥样硬化斑块产生的血栓，其次是高血压、糖尿病等，此外还有一些外来血栓，如来源于心脏的血栓脱落，经血流进入脑部造成梗塞。

从症状上来说，脑出血和脑梗死都可以表现为突发嘴角歪斜、言语障碍、头痛、呕吐、昏迷、偏瘫或肢体乏力、行走不稳、肢体活动不利、视

物模糊等，症状比较类似，所以难以仅从症状准确判断是脑出血还是脑梗死。但不论是脑出血还是脑梗塞，脑卒中的早发现、早治疗，对其预后都极其重要。

预防脑卒中从日常做起

脑卒中虽然来势汹汹且危害很大，但仍然是一种可控可防的疾病。相关研究显示，90%的卒中是可以避免发生的。预防脑卒中，可从以下三个方面做起。

1. 改善不良生活方式及习惯：注重合理膳食，戒烟戒酒，饮水充足，做到减油、减盐、减糖，多吃含蛋白质的食物及纤维素较高的蔬菜水果；避免久坐，适量运动，以健步走、慢跑、游泳、打太极拳等有氧耐力运动为主；注意气候变化，保持情绪平稳。

2. 定期进行健康体检：建议40岁以上的人每年进行一次定期体检，这是非常必要的保

健措施，要注重对危险因素的自我筛查，了解血压、血糖、血脂、心脏等情况，定期进行颈部超声检查，发现问题早诊断、早治疗。

3. 积极控制危险因素：高血压、高血脂、糖尿病、冠心病、肥胖等都是中风的危险因素。其中高血压是脑卒中的独立危险因素，一旦确诊为高血压病即开始非药物治疗或遵医嘱药物治疗，并要持之以恒、监测血压变化，及时调整药物，以防止脑卒中的发生。

脑卒中的快速识别与急救措施

怎么快速识别脑卒中呢？有个简单的快速识别口诀“BE FAST”。B（Balance，难平衡）：平衡或协调能力丧失，突然出现行走困难。E（Eyes，看不清）：突然的视力模糊、视物困难或一过性黑蒙。F（Face，面不正）：面部不对称，口角歪斜。A（Arms，臂不平）：一侧手臂无力或麻木。S（Speech，

语不灵）：说话含糊、不能理解别人语言。T（Time，要警醒）：如出现上述症状需要警醒，立即拨打120急救电话。

在送医前，可以采取哪些关键应对措施？首先，应立即拨打120急救电话并说明“疑似脑卒中”的情况，确保优先送院，并记录发病时间（决定能否溶栓）。其次，要注意保持患者稳定，尽量不要喂水、食物或药物等，避免误吸或影响后续治疗，同时保持患者呼吸通畅，可选择侧卧位，防止呕吐导致窒息。

脑细胞比心肌细胞更加脆弱，没有氧气和血液的供应，脑细胞的死亡是以秒来计算的，每耽误1分钟，190万脑细胞将永远丧失功能。所以，如果一旦出现了四肢活动不利、言语不清等脑卒中先兆症状，要尽早拨打120紧急送医。

（柳州市中西医结合医院 内科 周乐园）

家有儿女别忽视青春期保健

青春期是人生一个充满变化和挑战的阶段。在这一时期，青少年的身体和心理都会发生很大的转变。

青春期保健不仅关乎青少年的身体健康，还影响着他们的心理健康、社交能力和未来的发展。

身体保健

1. 生理变化的认知

青春期是人体生长发育的第二个高峰期，伴随着性激素的分泌增加，青少年的身体会发生一系列显著的变化。当男孩子出现声音变粗、喉结突出、胡须和腋毛生长等第二性征的发育，女孩出现乳房发育、月经初潮、臀部变圆等变化的时候，这就提示青春期来临了。与此同时，男孩女孩的

生殖器官也逐渐发育成熟。青少年应正确认识这些变化，避免因无知而产生焦虑或羞耻感。家长和学校也应加强对青春期生理知识的教育，帮助青少年树立正确的生理观念。

2. 饮食与运动锻炼

青少年的生长发育需要大量营养物质来支持。每天应摄入足够的蛋白质，如肉类、鱼类、蛋类、豆类等，以满足身体生长。同时，要多吃新鲜的蔬菜和水果，补充丰富的维生素和矿物质。此外，适量摄入碳水化合物，如全麦面包、米饭、土豆等，为身体提供能量。少吃含有较多脂肪、糖分和盐分的零食或快餐。

适当的运动锻炼不仅可以促进骨骼和肌肉的生长发育，增强体质，提高免疫力，还能

帮助青少年保持良好的体型和体态。青少年可以选择自己喜欢的运动项目，如跑步、游泳、打篮球等，每周至少进行3次至5次运动，每次运动时间不少于30分钟。此外，运动还能释放压力，改善情绪。

3. 性健康教育

青春期是性意识觉醒的时期，青少年对性问题往往充满好奇，性健康教育是青春期保健中不可或缺的一部分。家长和学校应向青少年传授正确的性知识，包括生殖器官的结构和功能、性行为的后果、性传播疾病的预防等。同时，要教育青少年树立正确的性观念，尊重自己和他人的身体，避免过早发生性行为。在性健康教育中，还应强调避孕和预防性传播疾病的重要性，以保护青少年的身体健康。

4. 养成良好的生活习惯

充足的睡眠对于青少年的身体和心理健康至关重要。青少年每天应保证8小时至10小时的睡眠时间，以满足身体生长发育和大脑发育的需要。每天按时睡觉和起床，避免熬夜和过度劳累。应勤洗澡，保持身体清洁，注意口腔卫生，预

防龋齿和口腔疾病。女孩月经期间要注意卫生巾的使用和更换，避免感染。

心理健康

1. 情绪管理

青春期是一个情绪波动较大的时期，青少年可能会产生焦虑、抑郁、愤怒等情绪。当遇到情绪问题时，青少年可以通过以下方式调节情绪：一是倾诉，找一个信任的朋友、家人或老师倾诉自己的烦恼，寻求帮助；二是运动，通过运动来释放身体的能量，缓解紧张和焦虑的情绪；三是转移注意力，做一些自己喜欢的事情，如听音乐、看电影、阅读等，将注意力从负面情绪上转移开。

2. 自我认知与自尊心培养

青春期是青少年自我认知逐渐形成和发展的时期。他们开始关注自己的外貌、身材、能力等方面，对他人的评价也更加敏感。家长和老师应鼓励青少年正确认识自己，接受自己的优点和不足，不要过于在意他人的评价。给予青少年足够的肯定和鼓励，让他们感受到自己的价值和能力，

从而增强自尊心和自信心。

3. 人际关系处理

青春期的青少年正处于社交能力发展的关键时期，学会尊重他人，理解他人的感受和需求，避免因自己的行为而伤害他人。在与朋友相处时，要善于倾听，学会分享，建立良好的友谊。避免早恋，以免影响学业和生活。家长和老师也应关注青少年的人际关系状况，给予适当的指导和帮助，帮助他们建立健康的人际关系。

4. 远离不良嗜好

青春期的青少年好奇心强，容易受到外界不良因素的影响。远离不良嗜好，如吸烟、酗酒、吸毒等。这些不良嗜好会对青少年的身体健康造成严重危害，吸烟会损害呼吸系统，增加患肺癌、支气管炎等疾病的风险；酗酒会对肝脏、神经系统造成损害，影响智力发育；吸毒则会导致身体和心理的严重依赖，对个人、家庭和社会都带来巨大的危害。家长和学校应加强教育，让青少年充分认识到不良嗜好的危害，自觉抵制不良行为。

（柳州市妇幼保健院 巫晓霞）

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