

. 神经系统疾病科普 .

如何降低中国脑中风的死亡率

马廉亭

【关键词】脑中风;脑卒中;死亡率;预防
【文章编号】1009-153X(2022)05-0425-02 【文献标志码】C 【中国图书资料分类号】R 743

根据我国第三次人口死亡原因普查,因脑中风(脑血管病)死亡占我国人口死亡总数的第一位,占22.3%。如何降低我国脑中风的死亡率,首先必须从预防脑血管病入手,降低脑血管的发病率。

脑中风包括出血性与缺血性两类,出血性病因有高血压、动脉粥样硬化、脑动脉瘤、动静脉畸形、脑血管损伤、感染、脑动脉炎后继发脑底异常网形成、凝血功能异常、医源性等致各种类型脑出血,缺血性病因有脑动脉粥样硬化、脑动脉狭窄、斑块形成与闭塞、脑动脉夹层与夹层动脉瘤、心源性血栓与血栓脱落、血源性癌栓、骨折脂肪栓等是引起脑血管堵塞致缺血性脑梗死(又称脑梗塞)的原因。

在50岁以上的成年人中,以高血压性、动脉瘤性脑出血及动脉粥样硬化性狭窄、闭塞致缺血脑梗死多见,儿童、40岁以下青年人出血以脑动静脉畸形、外伤性动脉瘤出血多见,缺血以脑动脉炎继发脑底异常网形成(Moyamoya病,烟雾病)多见。

无论脑出血或脑缺血,多以突发、急性起病,表现为不同程度意识障碍、语言与肢体功能障碍、癫痫与大小便失禁等。发病后,赶快到有手术与介入治疗条件的医院就诊,根据“时间就是生命、时间就是脑”的原则,尽快行头颅CT检查(不要做MRI),尽快在治疗时间窗内(急性脑缺血4小时内)明确是出血或缺血,如有必要进一步做头、颈部CTA,如需行介入治疗,酌情做头颈部DSA,并进行相应出血或缺血原因治疗。

为降低脑中风的死亡率,应从以下十个方面入手:

①“预防为主,从幼抓起”。学生时代,德智体美

全面发展,培养良好健美的身体素质,是保证完成小、中学、本硕博学位的基础,是终生为祖国奉献的保证。

②养成良好的饮食习惯,按时进食、低油少盐、营养均衡,不过饥过饱、不暴饮暴食,不过胖过瘦,保持体重达标。

③常言道“早睡早起身体好”。按时起床、睡觉,晚上11点左右睡觉,绝对不超过凌晨2点。

④适当体育锻炼与运动,要做适合个人体力、体质的运动与锻炼,不建议做超负荷、超体力、不适合个人体质的运动与锻炼。建议每天步行6 000~8 000步,做广播体操、气功、八段锦等。

⑤戒除不良嗜好,应重视“吸烟有害健康”的警告,尤其是儿童、学生、年轻人应绝对禁烟,吸烟对心脑血管绝对有害。老年人原吸烟者多数在50岁以后因受到吸烟之害而主动戒烟或减少吸烟量。

⑥不要酗酒,更不要醉酒。少、适量饮酒难以杜绝,过量饮酒不仅对人体心、脑、血管、肝、肾等重要脏器有急、慢性解剖结构损害,更有功能损害。

⑦根据年龄段进行体格检查:婴幼儿、儿童,重点放在基因缺陷先天性疾病、传染病预防,以及影响生长发育的因素发现、预防与处理;18岁以后年轻人,重点监控预防外伤、职业病、以结核病为主的传染病,还要警惕性病等;40岁以后,尤其60岁以上老年人,以心脑血管病,肺、胃肠道、前列腺肿瘤及外伤等为重点。因此,建议卫生主管部门与医院根据不同年龄段人群制订体格检查项目,因人群不同而异,个体化。如在60岁以上老年人体格检查项目中,虽脑中风为中国人、尤其是60岁以上老年人的第一位死亡原因,但在体格检查项目中无一项是针对脑血管病有较大发现价值的检查,建议把彩色超声多普勒(TCD、TCI)列为老年人头、颈部体格检查常规项目。TCD可以发现颈、椎动脉有无狭窄、斑块及血流速度,可以发现颅内血流速度与频谱形态,从而判断