

### 卒中：重在预防

# 90%的中风，是可以避免的！

今年10月29日，我们迎来了第十八个世界卒中日，宣传主题和口号是“卒中：重在预防”。

脑卒中是我国发病率、死

亡率、致残率和复发率很高的疾病之一，严重影响人们的健康生活。下面就为大家科普相关疾病知识。



世界卒中日 10.29 Be #GreaterThanStroke 卒中：重在预防 多达90%的中风是可以避免的。



## 什么是卒中

卒中(俗称中风)也称脑血管病，是一种突然发生的脑血管循环障碍性疾病，主要包括缺血性卒中和出血性卒中两大类，是我国发病率、死亡率、致残率和复发率很高的疾病之一，严重影响人们的健康生活。

缺血性卒中又称脑梗死，是指脑供血动脉狭窄或闭塞，导致脑组织发生缺血、坏死，失去相应的大脑功能，缺血性卒中约占所有卒中患者的80%左右。

组织间隙中，导致脑细胞得不到正常氧气、营养供应而死亡，一旦发生，极为凶险。

中国卒中学会发布的流行病学调查数据表明，我国现有卒中患者1494万人，每年新发卒中330万人，每年因卒中死亡154万人，卒中存活者中有80%左右留有不同程度的残疾，其中约75%丧失劳动能力，40%是严重残疾，生活完全不能自理，给个人健康、家庭幸福、社会发展带来了巨大的负担，所以说，卒中是威胁健康生活的“头号杀手”。

## 卒中可防可治

卒中虽然来势汹汹、危害极大，但仍然是一种可防、可控的疾病。世界卒中组织最新指出，90%的卒中是可以避免发生的，因此，公众了解导致卒中

发生的各种危险因素，并通过身体力行、主动预防，全社会共同构筑防控卒中的健康长城，是我国卒中防控事业长足进步的最根本策略和方针。

## 我们应如何预防卒中

01 定期进行卒中危险因素自我筛查

包括高血压、高血糖、高血脂、吸烟、饮酒、超重与肥胖、不健康生活习惯，和其他可能导致卒中的疾病等。

02 控制好血压

35岁以上应每年至少测量血压1次，高血压患者应每月至少测量1次，高血压患者还需要进行药物治疗。

03 控制好血糖

无糖尿病危险因素的人群建议在年龄≥40岁时开始筛查，有卒中危险因素的人群应定期检测血糖。

04 控制好血脂

血脂升高一般没有症状和异常体征，必须通过血脂检查才能及时发现，20岁以上的成

年人至少每5年测量1次空腹血脂，40岁以上男性和绝经后女性应每年进行血脂检查，对于缺血性心脏病及缺血性卒中的高危人群，应该每3-6个月就要测定1次血脂。

05 戒烟

吸烟有百害而无一利，所有人都应该主动拒绝吸烟，并避免二手烟危害。

06 控制体重

超重和肥胖者可通过健康的生活方式、良好的饮食习惯、增加体力活动等措施减轻体重，有利于控制血压、减少卒中风险。

07 健康饮食

每天饮食种类应多样化，使能量和营养的摄入趋于合理，每日食盐不超过5g，少油饮食，控制胆固醇、碳水化合物摄入，避免饮酒。

08 科学运动

健康成年人每周参加3-4次有氧运动，每次持续约40分钟，如：快走、慢跑、骑自行车等，中老年人可根据自身情况参加有益身心的健身运动。

09 积极治疗有关疾病

积极治疗有关疾病，如：心梗、房颤、外周动脉疾病等。以上疾病人群的卒中发病风险明显高于常人，应定期体检复查，接受专科医生治疗，遵医嘱药物治疗。

我们都是自己生命和健康的第一责任人，从我做起，主动预防，避免卒中的发生，就是对自己、对家人、对社会作出的重要贡献！以中国卒中学会为代表的各级卒中学会等行业组织和遍布全国、数以万计的红十字志愿者，是为中国百姓保驾护航的健康守护者，是中国卒中防控事业长足进步的推动者，让我们携手并肩，共同构筑预防卒中的健康长城！

## 识别卒中症状 把握宝贵时间

发生卒中后，每分钟大约有190万个脑细胞死亡，脑组织及其所支配的运动、语言、认知及情感等多个功能也将同步逐渐丧失。

如果卒中症状能够被早期识别，患者在发病4.5小时之内

被及时送达有救治卒中患者能力的卒中中心医院，得到规范的血管开通治疗，多数可以明显恢复，甚至完全恢复，健康良好的生活质量也将得以挽救。因此，及时发现卒中的早期症状极其重要，越早发现，越早诊

治，治疗和康复效果也就越好。大家可以根据“中风120”“BEFAST”口诀，简便有效地识别卒中早期症状，一旦发现卒中迹象，马上拨打急救电话，立刻就医。

