一篇文章教你全面认识脑梗死

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/31818.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

一篇文章教你全面认识脑梗死

。2024年中秋前几天，老张上班时走着走着突然感觉头晕，看东西旋转，右边胳膊和腿不能动，两只眼睛向右看，继而摔倒在地。旁边的同事叫他，他不能说话，于是同事立刻拨打了120急救电话。老张被送到医院后，有时眼睛能正常活动，能讲话，右边胳膊能抬高，右侧腿部能抬起；有时和开始发病时一样，不能动弹，反复发作3次。急诊医生对他采取紧急救治，诊断为脑梗死，也就是人们常说的中风。经过积极救治，老张终于转危为安，言语清楚，双侧眼睛活动自如，双侧胳膊和腿活动正常。

2024年9月18日，40岁的陈某右侧胳膊和腿突然没力，反应迟钝，傻笑，两天后开车时差点发生意外，到医院检查后发现患了脑梗死。两个月前正常的血糖变得不正常，还检查出高血脂。经过常规治疗后，陈某手脚恢复很快，但计算力明显减退，智力恢复还需很长一段时间。

什么是脑梗死？脑梗死是脑血管堵塞导致的脑组织坏死。我国每年新发脑梗死病例数约为150万至200万，每10万脑梗死病例中有42至58人死亡。我国现存脑血管病患者700余万人，其中70%为脑梗死。严重的脑梗死会导致瘫痪、失语、失明等严重残疾，给患者、家庭及社会带来极大负担。脑梗死发病率高、致残率高、致死率高、复发率高，已经成为威胁人类健康的重要疾病之一。很多人觉得脑梗死是老年病，其实从临床上看，近年来脑梗发病不断呈现年轻化趋势。

那么，脑梗死有哪些表现？脑梗死的表现多种多样，常见的早期表现有头痛、头晕、眩晕、一过性胳膊和腿麻木无力等。随后可出现半身活动不灵、半身痛觉减退、讲不出话或理解不了他人言语、走路歪斜甚至不能步行等严重症状。此外，部分患者还可能出现睡眠增多、昏迷甚至脑疝等危及生命的状况。

如何治疗脑梗死？一旦出现脑梗死表现，要尽快送至当地医院急诊就诊。50%的脑梗死病人开始发病时表现并不严重，只是半侧胳膊和腿麻木，或头晕、走路不稳、口角歪斜、讲话舌头不听使唤、反应迟钝，或答非所问、突然无法说出熟悉物品的名称等。因为开始发病时的表现并不严重，很多病人抱着侥幸心理，以为是颈椎病或腰椎病发作，或者没睡好、血压高，导致错过最佳救治时机。

脑梗死需要尽快救治，以最大程度地减少脑组织损伤。常见治疗方法包括药物治疗、介入和手术治疗等。药物治疗主要包括静脉溶栓治疗和抗血小板治疗。如果发病4.5小时内到达医院，医生检查完头颅CT排除脑出血、排除溶栓禁忌证后即可静脉滴注溶栓药物，静脉溶栓是目前全世界公认的最有效的药物治疗。如果发病时间超过4.5小时或有溶栓禁忌证，只能根据病情口服抗血小板药物和降血脂药物，静脉滴注活血化瘀及改善微循环药物。如脑梗死表现比较严重，合并有

大血管闭塞，在发病6至24小时内可以选择颈动脉内膜剥脱术或取栓治疗。如果错过溶栓或取栓治疗，但合并血管狭窄，后期可进行支架介入术。

脑梗死发病后要积极进行康复治疗，包括主动活动和被动活动。主动活动包括起床走路及病床上患侧手脚的锻炼，适合患侧手脚力气稍差的病人。被动活动为家属辅助患者手脚做康复锻炼，每天将患侧胳膊和腿伸直弯曲200次，以促进神经功能恢复。发病1周内为脑梗死急性期，病情容易波动；经治疗稳定后，发病后3至6个月恢复最快，为脑梗死恢复期；6个月后症状基本无法好转，即为脑梗死后遗症期。

哪些原因可能导致脑梗死？高血压、糖尿病、高脂血症、高同型半胱氨酸血症、吸烟、熬夜、早发家族史以及久坐久卧、活动少、严重腹泻后脱水、骨折卧床或大型手术后，都容易引发脑梗死。在临床上，有不少喜欢打麻将的人罹患脑梗死，这可能与其久坐、熬夜、饮水较少及情绪波动较大有关。计算机行业从业者和长途货车司机也是高危人群。

如何预防脑梗死？了解脑梗死的病因和诱因，预防脑梗死就不难了。积极治疗高血压、糖尿病、高脂血症、高同型半胱氨酸血症；通过调整日常生活习惯以降低脑梗死风险，包括戒烟、限酒、合理饮食、减少高脂肪和高盐食物的摄入量、增加新鲜蔬果的比例；规律运动，建议每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动，如快走、游泳等；多饮水，避免熬夜和吸入二手烟；定期体检，建议每年至少进行一次全面健康检查，特别是针对高危人群。此外，可以学习一下心脑血管疾病预防保健操：用十指做梳头动作，反复做16次；轻揉耳朵1分钟；头和脖子不动，两只眼球同时顺时针方向转6圈，定睛向前看一会儿，接着两只眼球再逆时针方向转6圈，转动幅度尽量大一些；轻叩牙齿，上下牙齿互相叩击，用力自然适度，做32下；转舌头，轻闭双唇，把舌尖放到上牙龈上，暂停呼吸，舌尖顺时针方向在牙龈外转16圈，再逆时针方向转16圈；按摩肚脐，双手交叉，掌心向下，轻轻顺时针按摩肚脐36圈；收腹提肛一分钟，深呼吸，让吸进的气体全部进入腹部，然后徐徐吐出气体，同时上提肛门；蹬摩脚心，躺在床上，仰卧，两只脚相互蹬摩脚心大约一分钟。

预防脑梗死并不是一项高深的任务，只要我们从健康饮食、适度运动、定期体检这三方面入手，改善生活习惯，就能够远离这一“隐形杀手”，拥有更加健康和幸福的生活。

（作者单位：上海市浦东新区人民医院神经内科）

作者：李敏 来源：科学新闻

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发