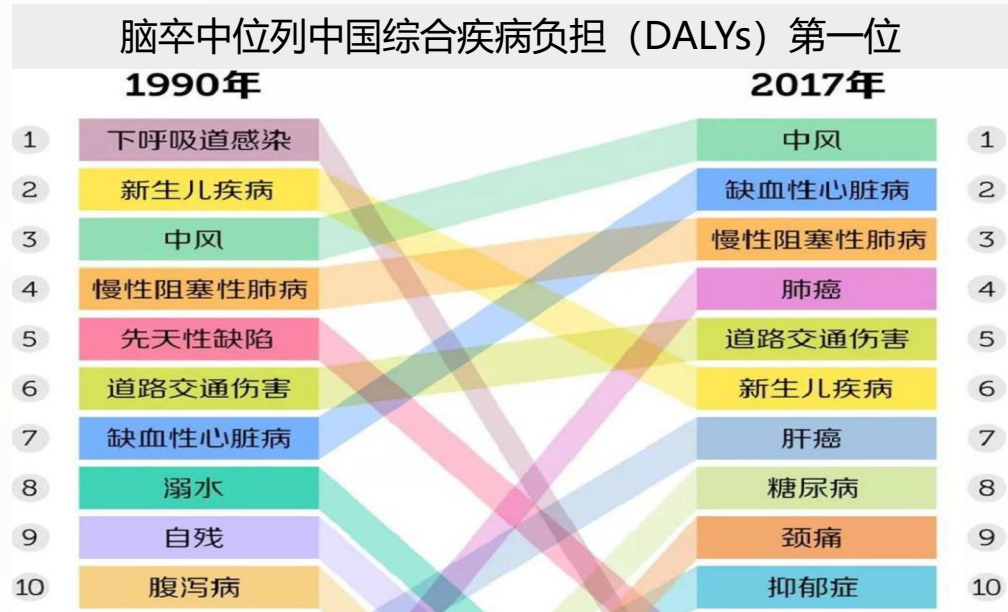


脑卒中健康管理——预防篇

中国卒中现状



2018年NEJM发布了全球卒中报告，报告显示，中国在卒中的发生率以及卒中引发的疾病负担方面，高居榜首。且2019年《柳叶刀》发布1990-2017年间中国主要死因，卒中持续多年是肆虐中国的第一杀手。

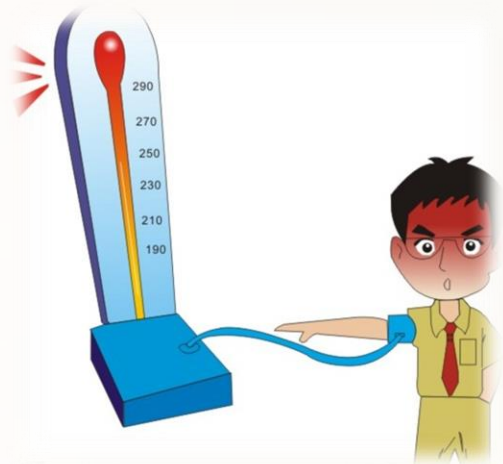
39.9% 我国总体卒中终生发病风险为39.9%，位居全球首位，这意味着一生中每**5**人大约有**2**人罹患卒中。

20% 2018年我国居民因脑血管病致死比例超过20%，这意味着每**5**位死亡者中至少有**1**人死于卒中。

1

引发脑卒中的危险因素

卒中的危险因素



高血压



糖尿病



高血脂



吸烟



酗酒



缺乏运动



肥胖

脑卒中危险评分卡

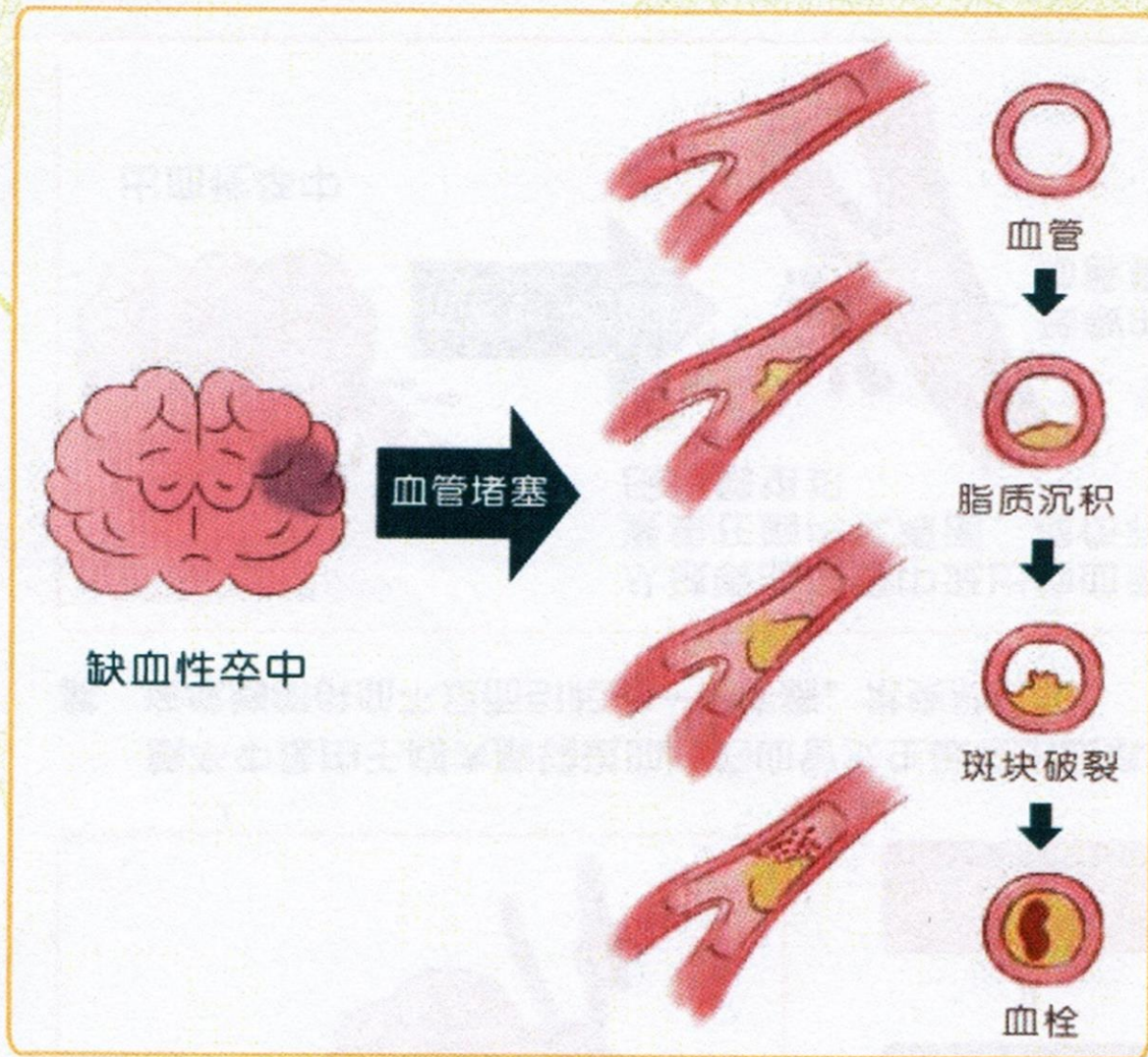
8项危险因素（适用于40岁以上人群）

高血压	<input type="checkbox"/>	≥ 140/90mmHg	
血脂情况	<input type="checkbox"/>	血脂异常 或 不知道	
糖尿病	<input type="checkbox"/>	有	
吸烟	<input type="checkbox"/>	有	
房颤或瓣膜性心脏病	<input type="checkbox"/>	心跳不规则	
体重	<input type="checkbox"/>	明显超重或肥胖	
运动	<input type="checkbox"/>	缺乏运动	
卒中家族史	<input type="checkbox"/>	有	
评估结果	高危	<input type="checkbox"/>	存在3项及以上上述危险因素
		<input type="checkbox"/>	既往有脑卒中（中风）病史
		<input type="checkbox"/>	既往有短暂脑缺血发作病史
	中危	<input type="checkbox"/>	有高血压、糖尿病、心房颤动之一者

如果您是“中风”高危人群，请立即向医生咨询脑卒中的预防，并进行双侧颈动脉超声检查等。

脑卒中是怎么发生的

缺血性卒中（脑梗死）



脂质斑块破裂、
血栓形成



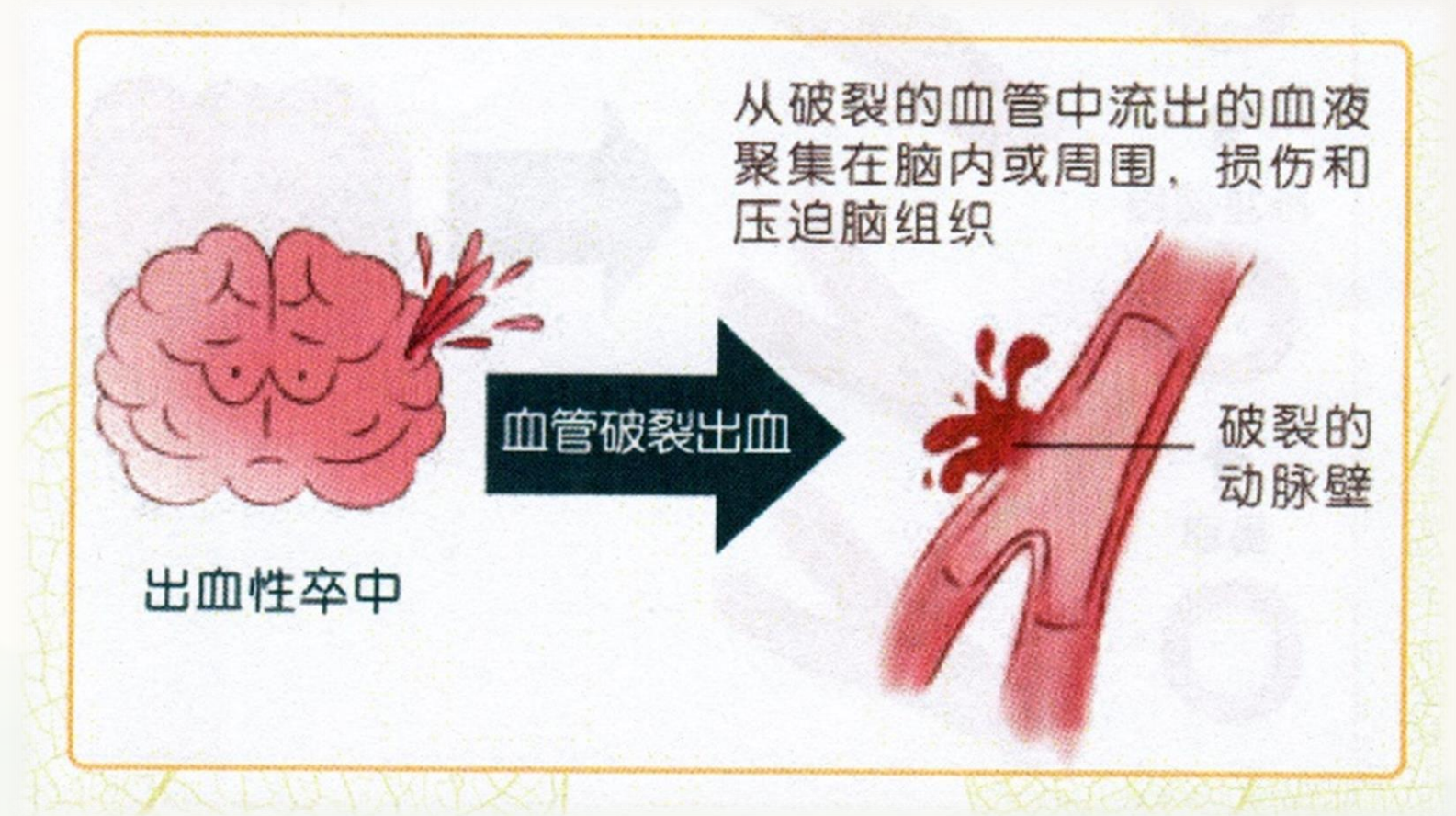
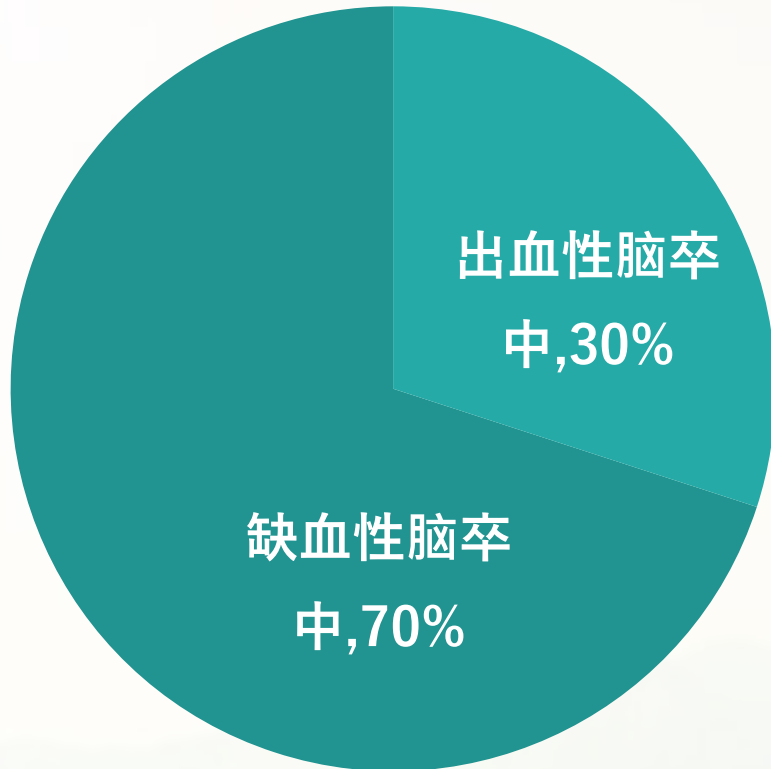
血凝块（血栓）脱落，
随血流到达脑部小动脉



堵塞小动脉，造成脑组织局
部供血不足、脑组织坏死

缺血性脑卒中和出血性脑卒中

出血性卒中（脑出血）



高血压或动脉瘤或血管畸形

可以改变的危险因素

1. 高血压

2. 糖尿病

3. 心脏病

4. 高血脂

5. 无症状性颈动脉狭窄

6. 高纤维蛋白原血症

7. 肥胖

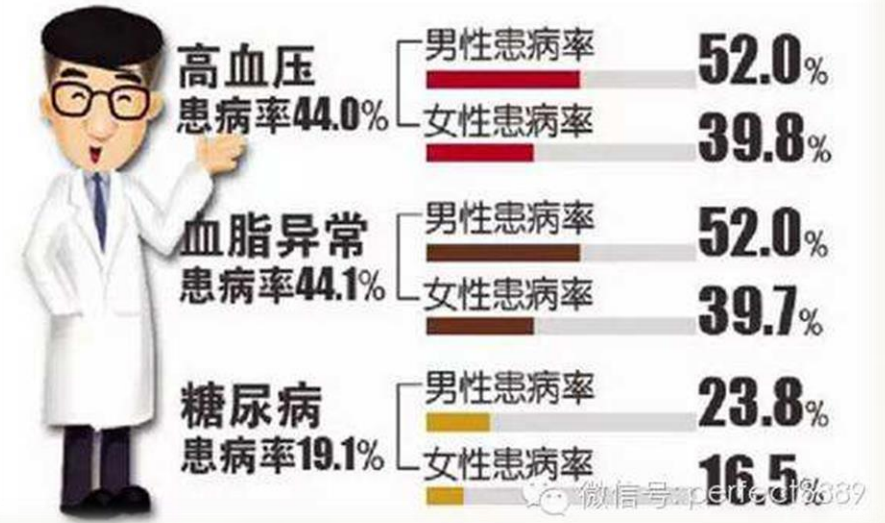
8. 缺乏体育锻炼

9. 其他如吸毒、口服避孕药、
激素替代治疗

10. 不良生活习惯

高血压、糖尿病与脑卒中有什么关系？

- 我国**73%**的卒中与高血压有关。即使在正常血压范围内，血压越高，卒中风险也越大
- 长期、持续的血压升高，可加速动脉硬化，在突然增高血管内压力时，可使脑内血管破裂发生脑出血。研究表明积极降压患者卒中风险显著降低**22%**。
- 高血糖能升高血液粘滞度和凝固性，导致大中血管动脉粥样硬化，致使管腔狭窄。糖尿病可使缺血性卒中的风险增加**2~4倍**。



2

如何管理高血压

如何诊断高血压

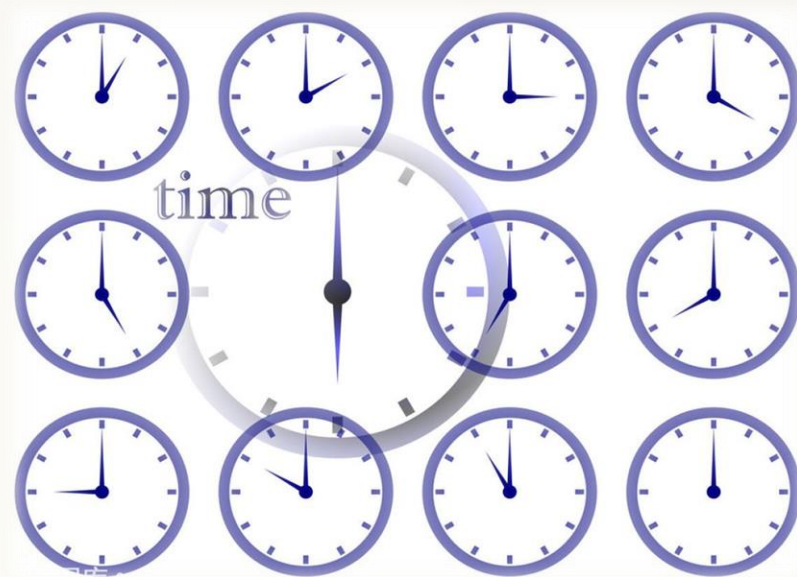
- 未服用抗高血压药物的情况下，安静休息坐位时手肘上臂肱动脉部位，非同日3次测得的血压值均超过140/90mmHg。
- 诊断高血压时，必须**多次测量**血压，（非同日三次血压）仅一次血压升高者不能确诊，需随访观察。



清晨高血压的诊断

清晨6:00-10:00

- 一天中血压最高和波动最大的时段
- 卒中发病和死亡的高峰时段
- 清晨时段血压 $>140/90\text{mmHg}$ ，家庭自测血压 $>135/85\text{mmHg}$ 即为清晨高血压



高血压治疗目标

- 应该定期测量血压
- 至少每2~3个月测量1次，以调整服药剂量
- 一般高血压患者降至 $<140/90\text{mmHg}$ ，伴糖尿病或蛋白尿肾病的高血压患者应进一步降低至 $130/80\text{ mmHg}$
- 老年人 (>65 岁) 收缩压可根据具体情况降至 $<150\text{mmHg}$
- *原则：应注意降压不要过急过快



血压正常了可以停药吗？

不能！

- 必须强调，高血压病一般是不容易治愈的，这是一种终身性疾病，需终身治疗，应持之以恒。
- 如果血压保持正常已有一段时间，可在医生的指导下调整治疗方案。
- 切忌乱停药。



千万不可
吃吃停停

血压正常的人也需要注意！

清晨时刻要警惕

清晨，人体的血压开始逐渐上升，血液粘稠度增高，易发生中风，6-10点期间，是中风的高危时刻，睡醒后在床上多坐半分钟

气温骤降需注意

气温下降会导致血管收缩，血压会升高，容易诱发中风，注意及时添加衣物

情绪激动请回避

争吵和情绪大波动极易引起血压突然升高，易发生中风

排便不要太用力

活动少，肠蠕动慢，易造成便秘，用力排便易血压升高，引发中风

我记得在上厕所，
怎么“穿越”到
医院来了？

你用力排便，因
为中风被送来了。



3

如何管理高血糖

糖尿病与脑卒中

- 糖尿病使脑卒中发生风险增加2-4倍。
- 卒中伴糖尿病，再发卒中风险是无糖尿病患者的2倍。
- 卒中合并糖尿病患者神经功能恢复较差。
- 有效的血糖控制带来良好的临床结局。



糖尿病的防治建议

- 应该定期测量血糖
- 有心脑血管病危险因素者应定期测定血糖，必要时测定糖化血红蛋白，目标值 $< 7.0\%$
- 糖尿病患者 $\geq 140/90$ mmHg时应开始使用药物降压治疗，糖尿病合并高血压患者降压目标低于 $130/80$ mmHg
- 糖尿病患者应控制饮食、加强体育锻炼活动，2~3个月血糖控制仍不佳，应使用药物治疗



什么情况下需要胰岛素治疗？

胰岛素及其类似物适于胰岛素分泌不足或缺乏者。常用于口服降糖药疗效不佳、合并终末期并发症或急性并发症以及手术的患者。



血糖正常可以停药吗？

不能！

- 必须强调，糖尿病一般是不容易治愈的，这是一种终身性疾病，需终身治疗，应持之以恒。
- 血糖一正常就停药，会使血糖反弹，反而会加重胰岛细胞的损害，不利于病情的稳定。
- 如果血糖保持正常已有一段时间，可在医生的指导下调整治疗方案。
- 切忌乱停药。

糖尿病患者错误观念

✘ 错误！

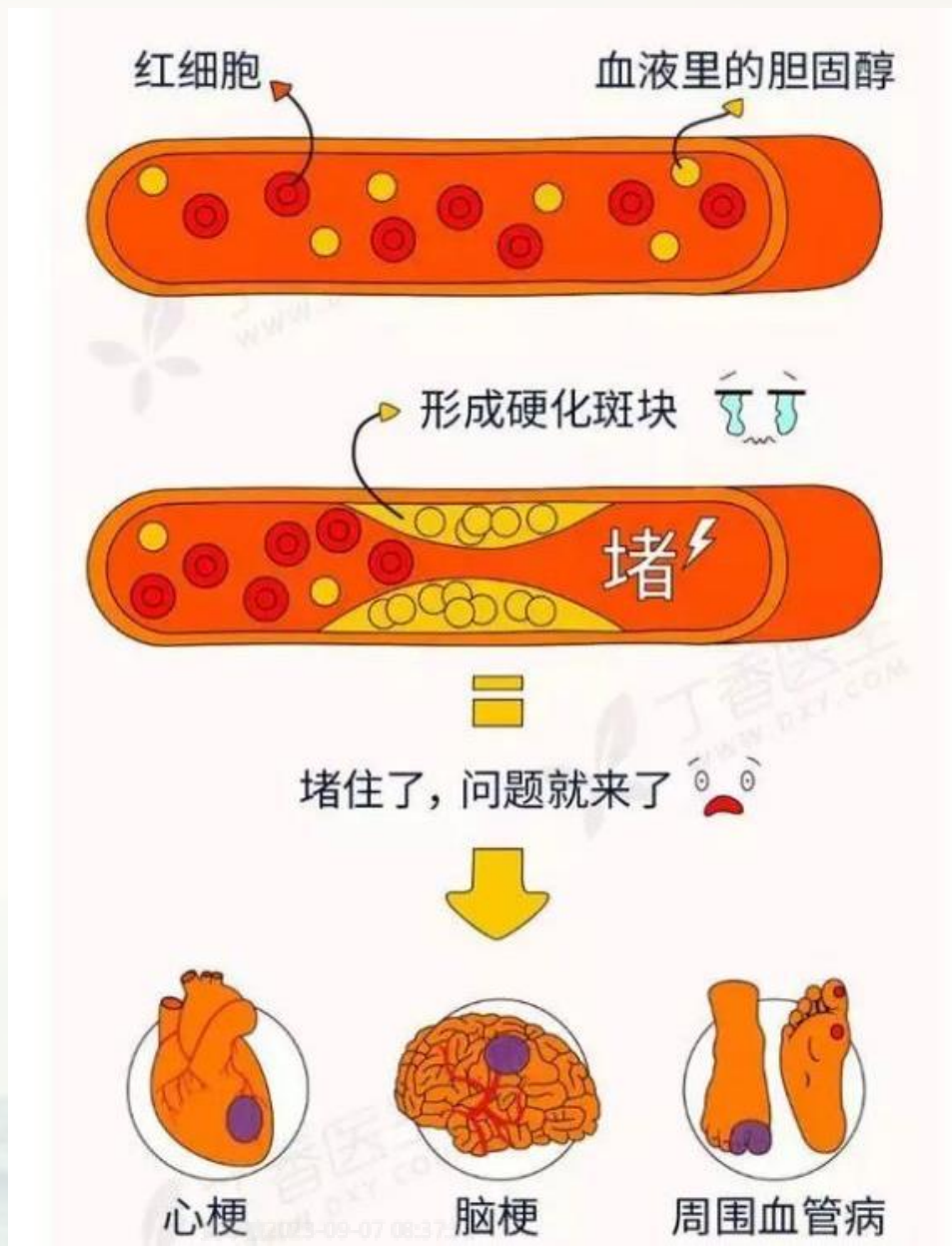
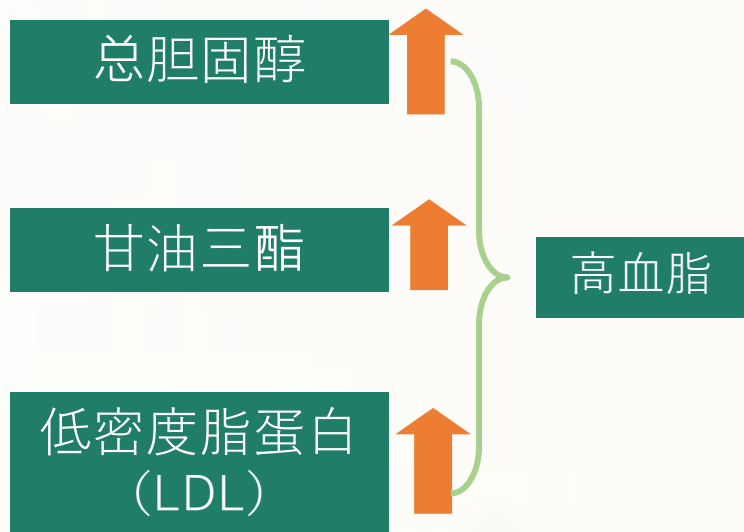
- 粮食吃的越少越好，膳食纤维越多越好
- 注射胰岛素可以不控制饮食
- 不吃糖，吃蜂蜜
- 不吃水果
- 不限制甜味剂
- 不限制烹调油



4

如何管理高血脂

高血脂和脑卒中有什么关系？



脑中风
危险增高！！

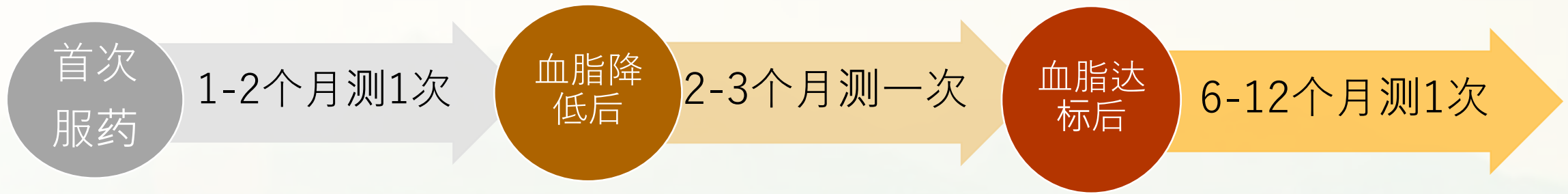
血脂检查可以“早发现”、“早预防”

- 单纯的血脂升高不会引起我们太多的不适，常不被察觉，但却危害极大，被称为“**无声杀手**”。
- 低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）升高可导致动脉粥样硬化，进而引发冠心病、心梗和卒中。
- 血脂检查可以尽早发现LDL-C升高，尽早预防冠心病、心梗和卒中的发生。研究表明总胆固醇每升高1 mmol/L，缺血性卒中的风险增加**25%**。



该多久测一次血脂？

- 40岁以上人群，每年至少检查1次；
- 高危人群和高血脂患者，应听从医生指导定期复查血脂。
- 服药后的血脂检测：



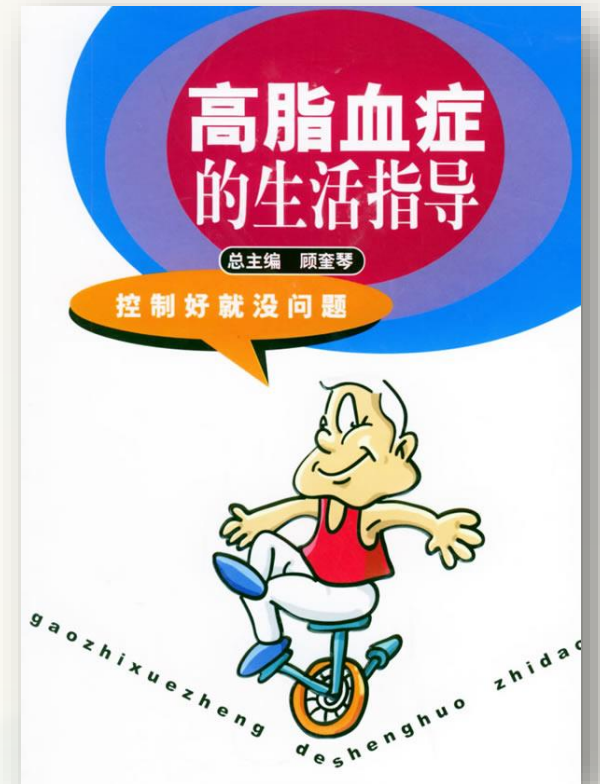
血脂异常的防治

成年人应定期复查血脂：

- 40岁以上男性和绝经期后女性应每年进行血脂检查；脑卒中高危人群建议定期（3~6个月）检查血脂。

依据患者不同情况进行治疗：

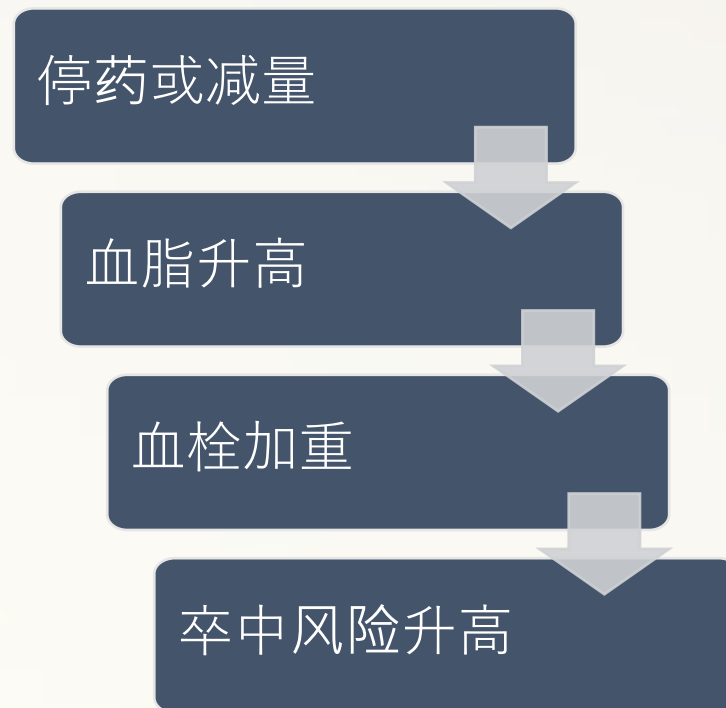
- 血脂异常伴高血压、糖尿病、心血管病患者为脑卒中高危/极高危状态，提倡采用他汀类药物治疗，极高危者LDL-C降至1.8mmol/L (70mg/dl)以下或使LDL-C水平比基线时下降30%左右。



《中国脑血管病一级预防指南2019》

血脂的控制目标

脂质名称	合适范围
总胆固醇 (TC)	<5.20 (<200mg/dl)
甘油三脂 (TG)	<1.70 (<150mg/dl)
高密度脂蛋白胆固醇 (HDL-C)	>1.04 (>40mg/dl)
低密度脂蛋白胆固醇 (LDL-C)	<2.58 (<100mg/dl)



注意！ 除非有医生的指示，否则不应停药

5

养成健康的生活习惯

健康的生活方式是预防疾病的基础



- 健康的生活方式帮助您控制血压、血脂、血糖，促进全身良好状态的恢复。
- 从此，为您的身体健康打下扎实的基础。

戒烟限酒



请您戒烟！！！！

吸烟是脑卒中独立的危险因素，尤其对缺血性脑卒中更是确定的危险因素；吸烟加速动脉硬化，增加血栓发生几率；被动吸烟同样有害。

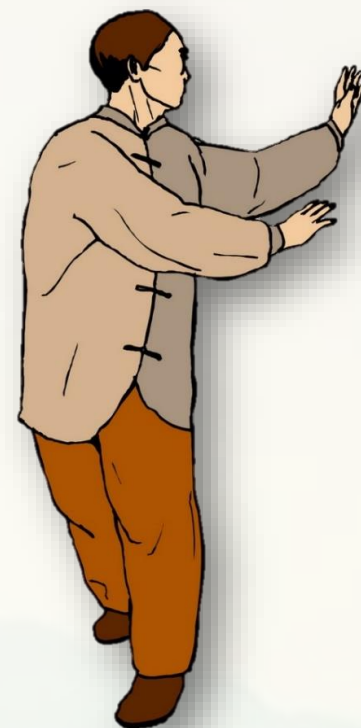


请避免大量饮酒！！！！

- 对不喝酒者不提倡用喝酒来预防心脑血管病；
- 男性饮酒者每天喝白酒应 < 50ml（一两），啤酒 < 640ml（一瓶），葡萄酒 < 200ml（四两）；女性饮酒量应减半。

适当运动

- 定期的体育锻炼可通过耗能，促进脂质消耗，预防动脉硬化、高血压和糖尿病的发生。
- 建议每天 ≥ 30 分钟的适度体力活动，每周至少三次；
- 适度的运动：如散步、慢跑、骑脚踏车，或者其他有氧代谢健身活动；
- 锻炼时间下午4-5时最佳，其次为晚上（晚饭后2-3小时），早晨可以做轻量的锻炼。



减重

- 超重者和肥胖者通过采用健康的生活方式、增加体力活动等措施减轻体重，降低卒中发病的危险。
- 提倡健康的生活方式和良好的饮食习惯。成年人的体质指数应控制在 <28 或腰/臀围比 <1 ，体重波动范围在10%以内。
- 体质指数 (BMI) = 体重 (kg) \div 身高² (m)



合理膳食

推荐低盐、低饱和脂肪酸饮食，饮食种类应多样化，多食水果和蔬菜及富含纤维素的食物。



中国居民膳食宝塔

合理膳食口诀：
先吃水果后吃饭，
每天一顿全素餐，
一斤奶，一个蛋，
三个（种）水果，
限盐少油多蔬菜，
粗粮细粮交替吃，
合理膳食保健康。

定期体检筛查

脑卒中筛查需要做 哪些检查



- 1、血常规检查（血小板、凝血功能等检查）
- 2、血压、血糖、血脂检查
- 3、经颅多普勒检查等血管功能检查
- 4、脑组织病变、血流情况检查

没有问题 看脑血管有	脑血管检查 (无创)	颈部血管超声 脑血管超声多普勒(TCD), 核磁共振脑血管成像(MRA)
	脑血管检查 (微创)	CT脑血管成像(CTA) 数字减影血管成像(DSA)
有没有病变 看脑组织	脑组织检查	CT 核磁共振
不够用 看脑血流	脑血流评估	CT灌注成像(CTP) 核磁共振灌注成像 PET SPECT

危险因素预防与治疗

药物治疗：

高血压
高血脂
高血糖

生活方式改变：

戒烟限酒
适当运动
合理膳食
定期体检

脑卒中常见的认识误区



- ✘ 每年输两次液，能预防中
- ✘ 血压正常或者偏低就不会得中风
- ✘ 只有老年人才会发生中风、瘦人不会得中风
- ✘ 中风后治疗1个月就会好
- ✘ 听信广告宣传，迷信高价药、特效药
- ✘ 保健品可以软化血管、降胆固醇



- ✓ 超过80%的卒中是可预防的，但输液预防并不科学
- ✓ 血压正常的人可能因为其他因素患病
- ✓ 所有年龄段的人不论胖瘦都可能发生
- ✓ 需要进行康复治疗，否则可能终生无法恢复
- ✓ 到正规医院接受相应治疗
- ✓ 保健品大多没有预防和治疗疾病的效果

