

脑梗死易反复发作 建议尽量规避十大诱因

脑梗死是脑血管疾病中常见的一种类型,具有发病率高、致残率高、复发率高、死亡率高、经济负担高等特点,是一种极其危险的疾病。哪些诱因会导致脑梗死发作?如果长期没有复发,还可能再次发作吗?从发病到开始急救的黄金救治时间是多久……专家为您解答。

脑梗死是脑血管疾病中常见的一种类型,具有发病率高、致残率高、复发率高、死亡率高、经济负担高等特点,是一种极其危险的疾病。哪些诱因会导致脑梗死发作?如果长期没有复发,还可能再次发作吗?从发病到开始急救的黄金救治时间是多久……专家为您解答。

A 脑梗死发病率极高 警惕十大易发诱因

专家指出,脑梗死是脑组织因局部血液循环障碍,缺血、缺氧所导致的局限性脑组织的缺血性坏死或软化,从而引起一系列临床症状,但这些症状是因为脑梗死造成的脑神经组织的功能缺损。

定义当中有几点要点:第一,脑梗死是脑组织因局部血液循环障碍,所以任何一个造成脑组织因局部血液循环障碍的病因都可以造成脑梗死。第二,脑梗死发病率非常高,可以概括为三个“6”,全世界每6秒钟有一个人患病脑梗死,每6秒钟有一个人因为脑梗死而造成残疾,每6秒钟因为脑梗死而死亡。在中国每21秒钟会有一个人因为脑梗死而住院,所以在我国脑梗死的发病率也非常高。

脑部局部血液循环障碍最常见的病理机制是脑动脉粥样硬化,基于这一主要机制,导致脑梗死发作一般有十大诱因。

专家强调,按照出现的频率,最常见的诱因有:一是高血压;二是吸烟;三是腰围和臀围的比值过大;四是缺乏锻炼;五是糖尿病;六是过度精神压力,甚至抑郁;七是不合理饮食;八是高脂血症;九是其他一些心脏疾病,如心率失常和房颤;十是肥胖。所以为了积极防控脑梗死,要尽量把上述这种诱因去除,但在实际的行动中还是存在一定的困难,如对于有糖尿病和高血压、心脏疾病的患者是不好去除的,只能控制。这也是疾病面临高发病率、高复发率的现状。

脑梗死发作前没有明显的特异性,但如果是高血压、高血脂、心脏疾病、肥胖的患者,出现下面这些症状要考虑有可能是脑梗死。这些症状的出现与脑梗死或脑缺血发生的部位、面积和时间会有些不同的变化。

首先是构音障碍,这种障碍可以是持续性,也可能是阵发性的。如果是持续性的,1至3个小时出现讲话不清楚,就要及时就医,考虑出现脑梗死;此外短暂性脑缺血发作,会在10min——20min之内出现阵发性的构音障碍,但很快得到缓解,有的人出现症状了,可能会以为是疲劳、饮食不当、睡眠不足等造成的,但实际上这是短暂性脑缺血发作,它的出现往往预示着还会有脑梗塞的发生,需要及时就医。

第二是偏侧运动障碍,偏身无力。第三是偏身麻木、疼痛,感觉障碍。第四是头晕和眩晕,头晕是感觉自己晕晕的,要先看神经内科门诊,头晕相对复杂一些,很有可能是脑梗死造成的情况。眩晕是看东西旋转,这种可能是脑梗死,也可能是耳鼻喉系统的疾病或是其他疾病,需要排查。第五是看东西不清楚,如黑蒙,眼前一下发黑。

除了以上症状外,还有一些大家不熟悉的,如果出现,一定要想到可能是脑梗死的征兆,如命名性失语、感觉性失语、不认识书本上的字、不认识路牌、不明原因的异常烦躁等这些情况脑梗死的可能性很大,要及时到神经内科就诊,不要错过脑梗死最佳治疗的时间窗。

B 预防脑梗死复发 需了解三大治疗方案

脑梗死为高复发、高致残、高致死、高经济负担的疾病。为什么复发率这么高?为什么间隔时间长复发率还高呢?专家指出,有很多病因是没有办法去除的,如吸烟可以戒烟,但是吸烟的危害还在;高血压患者服药,但服药后,有时候与正常人的血压还不是一样等情况,这些疾病发病机制还在,这些诱因是没有办法完全去除,如果不加以干预,进展的速度会越来越快。

因此,一旦患有脑梗死,就要做好长期与疾病斗争的准备,要有必胜的信心,坚持吃药,尽可能降低自己的血糖、血脂、体重,饮食要低盐低脂,劳逸结合,精神要愉悦。有的患者经过治疗后五年都没有复发,这说明患者的自律和依从性较好。

患者需要仔细与医生沟通病因是什么,因为每个人脑梗死的病因不同,尽量去除所有的诱因,如果去除不掉,就要把危害因素控制到最小,积极配合医生治疗,尽量延长自己没有复发的时间。

目前有哪些方式可以预防脑梗死复发呢?

专家指出,预防需要按照病人的病因、发病机制等情况进行合理安排方案。整体来讲,要积极去除所有的病因或诱因,高血压患者要积极控制血压,规范监测血压。糖尿病患者从吃饭做起,积极配合医生控制血糖,包括餐前餐后血糖。吸烟患者要戒烟,大量饮酒的患者要戒酒,过度肥胖患者要减体重,还要把血脂降下来。在把这些诱因去除的同时,还需要合理用药治疗,预防脑梗死反复发作。

大部分缺血性脑卒中或者急性脑卒中死,都是大脑的脑动脉粥样硬化造成,第一个方案是抗血小板治疗,但要遵从医嘱进行服用。

第二个方案是大家比较熟知的降脂药物,如他汀类药物、依折麦布等药物都可以考虑,但前提是要和医生提前沟通,能不能服用这类的药,服用之后能够达到满意的效果。

第三个方案是改善血液循环的药物。中国通过对中西医结合的研究,把脑缺血发作分成三个类型,第一是瘀阻血瘀型,二陈汤和活血的汤药,可以治疗慢性或者急性的脑梗死。第二是气虚血瘀型,两个辨证,气虚和血瘀,常用养血清脑颗粒或者养血清脑丸来配合解决血瘀的问题。

第三是气滞血瘀,是气机瘀滞导致的血液淤积出现的症状,血瘀可以考虑血府逐瘀汤。但在用药的选择上还是要通过医生来判断患者是哪个类型,合理选择用药。

专家指出,当患者脑梗发作时,可以帮助到他们的亲人就是家属了,如果家属什么都不懂,一定会耽误病情。所以在进行此类相关话题宣教时,都需要患者和家属一起参与。当患者病情出现复发时,家属除了要想拨打120外,还需要会辨别,当患者出现症状时,家属要记住一二灵,即一张脸,两支胳膊,灵不灵。一张脸即患者之前得过脑梗死,出现了面瘫,一只眼睛大一只眼睛小,脸也不对称了,就有可能是脑梗死;两支胳膊即将患者两只胳膊一起抬起来,出现一高一低,或一只胳膊根本抬不起来的情况,脑梗死的可能性就会比较大;灵不灵即如果患者听得懂话,但不会说,有可能是脑梗死。

此外,在等待救护车到来时,家属应该为患者找一个平稳温暖的地方,让患者侧卧躺好,看看嘴里有没有分泌物,是否可以正常喘气,再把患者以前吃的药和病例本全部带上,因为在门诊或急诊,病人很多,医生看到病例和检查单的内容,会更快解患者的病情,加快诊疗时间。

脑梗死治疗 勿错过黄金3小时 日常注意合理饮食

是不是所有的脑梗死患者都要进行溶栓呢?

专家指出,脑梗死黄金治疗时间是3小时内,4个半小时是脑梗死的有效治疗极限。超过4个半小时就可能错过了有效治疗时间。所以有的患者复发率比较高,建议住的地方距离医院稍微近一些,可以为抢救生命争取时间。

哪些脑梗死患者需要进行溶栓治疗,还是要看发病机制,溶栓治疗对于脑动脉粥样硬化在时间窗之内是可以尽量完成的。如果超过了4.5小时,需要到医院,借助一些先进的治疗方式。如现在有一种机械取栓,将某个特定部位产生血栓,通过使用微导丝等机械方法将血栓直接从被堵塞的血管中取出,需要介入治疗,这种方法需要医生去评估后才可以采用。

如果不符合介入治疗,还错过了时间窗,那还能治疗吗?“要看病因,如一位80岁的老年患者,因泡温泉导致低血容量的脑梗死,也就是虚脱,这种情况去溶栓当然也有一定效果,但是补液效果也很不错。所以患者需要哪种治疗方式还需要要到医院,根据患者病因和发病机制去治疗。”专家强调。

那么,脑梗死患者在日常生活中应当注意些什么?有没有忌口的食物呢?

专家提醒,对于脑梗死患者来说,控制体重是永久的话题,太胖会导致疾病复发率高。日常需注重合理饮食,首先是低盐低脂饮食,每天每人盐的摄入量小于6克。第二是油脂的摄入,每天每人要小于75克。日常多考虑清淡的饮食,如蔬菜,蔬菜的摄入尽量以拌菜为主,但一天不要只吃一种菜,尽量多种蔬菜,一般月5种蔬菜比较合理,但不包括土豆、山药和玉米,选择像大白菜、油麦菜、卷心菜、生菜等是可以的。水果,一天吃一到两个不同类型的水果是合理的,如苹果、橙子、桃子,不推荐食用柚子、荔枝,柚子会和他汀类药物发生反应,荔枝会造成低血糖脑病。

对于肉类,肉类分红肉和白肉,红肉包括牛肉、羊肉、三文鱼,白肉是鸡鸭鱼肉,推荐红肉要搭配,不要吃一种,根据自身情况来定。

谷类,也就是主食,主食的量推荐每个人都不一样,一般推荐是7成饱。先吃菜,再吃水果,吃肉,最后吃主食,主食主要是碳水化合物,到了体内后会变成糖或脂肪,不易控制体重。此外,不要随便喝汤、稀饭,喝到体内会迅速变成糖,会增加体重,升高血糖。可以饭前喝水,早晨起来喝一杯牛奶。

据新华社