

脑卒中的这些危险因素你不得不知晓

文 | 倪耀辉（通大附院神经内科副主任医师）

脑卒中，即“脑血管意外”，俗称为“中风”，分为缺血性脑卒中和出血性脑卒中。缺血性脑卒中俗称为“脑梗死”、“脑梗塞”，出血性卒中俗称为“脑溢血”。脑卒中有高致死率、高死亡率和高复发率的特点。

脑卒中能不能预防呢？答案是肯定的。脑卒中主要的危险因素包括高血压、糖尿病、高脂血症、肥胖、缺乏体育锻炼、吸烟、心脏病中的房颤。如果这些危险因素得到有效控制就能明显减少脑卒中的发生。

1、高血压

高血压是脑卒中最重要危险因素。长期、持续的血压增高，可以加速动脉硬化，导致血管形成微动脉瘤或者动脉形成粥样硬化斑块，微动脉瘤的破裂导致脑出血，动脉的粥样硬化导致脑梗死的发生。血压控制了可以预防和减少脑卒中的发生。

2、糖尿病

糖尿病是一个隐形的杀手，得了糖尿病后开始的时候可能没有任何的不适，有很多人也不会加以重视，其实它已经在损害我们的器官了。它可以引起心、脑血管的动脉硬化，导致脑梗死和心肌梗死的发生。它同时可以引起失明、肾功能损害全身浮肿、肢体的溃烂、四肢麻木、无力等。当糖尿病损害我们的器官后再加以治疗，没有任何的办法加以逆转。血糖控制后可以减少并发症的发生。

3、高脂血症

血脂主要包括：胆固醇、低密度脂蛋白、甘油三酯、高密度脂蛋白。胆固醇和低密度脂蛋白的增高与脑梗死密切相关。血脂增高可以导致动脉粥样硬化的发生，好比血管壁

上有了垃圾，如果垃圾越积越多，会导致血管的堵塞，就会发生脑梗死和心肌梗死。

4、肥胖

肥胖者容易患高血压、糖尿病和高脂血症，促进动脉粥样硬化的发生。体重指数 = 体重（以公斤计算）/ 身高²（以米²计算）体重指数 ≥ 26 公斤 / 平方米，诊断为明显超重或肥胖。肥胖者发生脑卒中的机会比一般人高出 40%。现在由于人们生活方式和饮食习惯的改变，肥胖特别是青年人肥胖越来越多。

5、体育锻炼

运动是健康的第一要素。体育锻炼可以减少高血压、糖尿病、肥胖和动脉粥样硬化的发生，能减少脑卒中的发生。每周应该进行 3~4 次的有氧运动，例如慢跑、游泳、球类运动、跳舞、练太极拳、骑自行车等，每次至少 30 分钟。

6、吸烟

研究认为，吸烟是许多心脑血管疾病的主要危险因素。吸烟者发生脑卒中的危险是不吸烟者的 2-3.5 倍，如果吸烟和高血压同时存在，脑卒中的危险性会升高近 20 倍。吸烟不但危害自己，还危害家人和亲友。

7、心律失常—心房颤动

心房颤动（简称为房颤）是最常见的心律失常，随着年龄的增长房颤的发生率不断增加，75 岁以上人群可达 10%。房颤时心房丧失收缩功能，血液容易在心房内淤滞而形成血栓，血栓脱落后可随着血液至全身各处，导致脑栓塞（脑卒中的一种类型）、肢体动脉栓塞（严重者甚至需要截肢）等。