



## 如何避免脑卒中复发

杜瑕（中化二建集团医院，山西太原 030000）

脑卒中是临床常见的脑血管疾病，近年来发病率呈明显上升趋势，与人口老龄化、生活方式改变等因素密切相关。脑卒中中具有较高的复发率，反复发作会大大提高致死率。因此，脑卒中患者必须积极预防复发。

### 什么是脑卒中

脑卒中是突发且进展迅速的脑缺血性疾病或脑出血性疾病，患者存在脑血管损伤，可导致局部血供受阻，或引发血管破裂出血，对脑组织的损害较大，严重者可累及脑组织整体，有较高的致残、致死风险。常见的脑卒中类型包括脑梗死、脑实质出血、脑室出血、蛛网膜下腔出血等。

### 脑卒中为什么容易复发

脑卒中患者存在较高的复发风险，一般是由多种因素共同作用所致。其中，动脉粥样硬化是脑卒中发生、发展以及复发的主要因素。动脉粥样硬化

形成后，局部病变逐渐加重，可形成动脉粥样硬化斑块，堵塞血管，形成血栓。若斑块不稳定出现脱落等，可引起远端血管的堵塞。

糖尿病、高血压、高血脂、高尿酸血症等是导致动脉粥样硬化形成的主要原因。一般来说，动脉粥样硬化控制效果差，高血压、糖尿病等基础疾病控制不佳，脑卒中发生后没有按照医嘱规范使用抗血小板聚集药物、他汀类调脂药物等保护性治疗，不纠正吸烟、酗酒、熬夜等不良生活方式，导致脑卒中复发率相对较高。同时，脑卒中患者发生心血管事件的风险也随之升高，容易出现房颤、心梗等，而这类疾病反过来又会增加脑卒中复发风险。此外，脑卒中复发与季节存在一定的相关性，即寒冷季节更容易出现脑卒中复发。

### 如何预防脑卒中复发

#### 长期坚持保护性规范治疗

脑卒中患者已经形成了血管病变基础，并伴有多种危险性因素，因此要实施针对性的保护性治疗，

控制动脉粥样硬化病变，以防血栓形成，减轻血管内皮损害，避免脑卒中再次发生。

脑卒中后常用的保护性治疗药物主要包括抗血小板聚集药物，如阿司匹林、氯吡格雷等；调脂药物，主要为他汀类药物，包括阿托伐他汀钙片、辛伐他汀片等；循环改善药物，以中成药类为主，如银杏叶提取物、脑心通等；基础疾病控制药物，如降压药、降糖药、抗心绞痛药物等。需提醒，脑卒中患者复发的影响因素较多，个体差异性大，应在医生指导下进行规范防控，积极干预或去除危险因素，这样才能达到良好的预防效果。

### 及时识别脑卒中复发早期征兆

多数患者脑卒中发生前会有前兆，如近段时间内存在一过性肢体麻木无力、面部麻木、口角歪斜等症状，同时伴有短时发作的头痛、头晕、视力模糊等；部分患者还伴有双眼一侧凝视困难、说话不清晰、理解障碍、短时意识障碍或抽搐等。这些症状持续时间较短，可很快缓解，因此容易被患者忽视。殊不知，这些前兆提示患者可能发生了短暂性脑缺血，此时需高度警惕，尽快就医。此外，部分患者脑卒中复发前无明显前兆，平时应做好日常防控干预。

### 定期复查

脑卒中患者需要长期坚持治疗，才能有效改善预后，降低复发风险。定期复查是控制患者动脉粥样硬化等血管病变的有效方式，通过规范复查，可以掌握病情变化，及时调整治疗方案，控制危险因素。当前，脑卒中的随访复查工作已经形成了规范的体系，患者应积极配合医生，按约定好的日期来院复查，并配合日常随访工作。除常规复查外，当机体出现其他异常时，如血压升高、血糖控制不佳、头晕头疼、心悸胸痛等症状，也要尽早检查。

### 秋冬季节谨防复发

秋冬是脑卒中的高发时节，因为天气寒冷会引发的血管收缩及血压升高。具有脑卒中病史的人群，

要做好该阶段的预防工作，包括穿着足够的衣服，避免机体处于寒冷状态；戴围巾，避免颈动脉受凉收缩；外出前，利用楼道或单元门等空间作为过渡空间，避免从温暖的室内直接进入寒冷的室外。此外，应尽量减少室外活动，避免早、晚气温较低的时间段出门。秋冬季来临前，应注意提前就诊，在医生指导下调整治疗方案。

### 养成健康的生活方式

脑卒中患者本身就具备多种卒中危险因素，若不及时改善生活方式，容易导致复发。吸烟、饮酒是导致脑卒中的重要危险因素，故有脑卒中病史的人群应严格戒烟戒酒。此外，熬夜加班、工作压力大、作息紊乱也是诱发脑卒中的重要危险因素，因此需合理安排工作和生活，保留充足的休息时间，减轻工作压力。

长期不运动对心脑血管的健康危害较大，可增加血脂异常、高凝血状态及动脉粥样硬化风险。为此，脑卒中患者应适当进行体育锻炼，每日坚持少量多次的练习，以改善身体机能。需提醒，脑卒中患者多伴有基础疾病，心肺功能减退，需在医生指导下进行运动规划，必要时可建立运动处方，严格按照医嘱进行锻炼，以免出现不良事件。冬季运动时，尽量选择室内运动，避免寒冷的环境导致血管收缩、血压升高，从而增加脑卒中复发风险。

### 坚持健康膳食

不合理饮食导致的肥胖是脑卒中重要的危险因素。为此，脑卒中患者应严格控制饮食，以清淡低脂的食物为主，可在医生指导下学习合理膳食的搭配方法。日常烹饪中尽量选择蒸、煮等方式，适当缩短烹饪时间，避免维生素等营养成分流失。辛辣、刺激、油腻的食物尽量少吃，烹饪中减少油和盐的使用量，可通过限油和限盐勺加以控制。合并糖尿病的患者，应注意碳水化合物的摄入量，选择升糖指数较慢的碳水化合物为主食，减少精细加工主食的摄入量。增加蔬菜水果的摄入量，合理摄入含有优质蛋白质的食物。