

如何防治脑梗死

丁娟（滁州市第一人民医院，安徽滁州 239000）



脑梗死是临床常见病，致残率、死亡率很高。以往，脑梗死主要发生于老年群体，但随着生活方式和饮食习惯的改变，发病人群呈年轻化趋势。下面为大家介绍一下脑梗死的相关知识。

脑梗死概述

脑梗死又称为缺血性脑卒中，是脑部血液供应出现障碍，缺氧、缺血所造成的局限性脑组织缺血性软化或坏死。临床多以智力障碍、言语障碍、半身不遂或突然晕倒等为主要特征。

引发脑梗死的原因

引发脑梗死的病因有许多，主要包括动脉硬化、高血压、动脉炎、压迫。其中，动脉硬化是指动脉血管壁发生动脉粥样硬化，并在此基础上产生斑块，形成血栓；高血压会导致动脉壁发生透明变性，动脉内膜破裂，使血小板更容易聚集与附着而形成血栓；动脉炎可引起脑动脉管腔狭窄，并出现血栓；压迫是指脑血管受到肿瘤等原因压迫，使血管发生闭塞。

脑梗死的症状

主观症状，如头痛、头昏、头晕、眩晕、恶心、

呕吐、运动性和（或）感觉性失语甚至昏迷；脑神经症状，如双眼向病灶侧凝视、中枢性面瘫及舌瘫、假性延髓性麻痹，如饮水呛咳和吞咽困难；躯体症状，如肢体偏瘫或轻度偏瘫、偏身感觉减退、步态不稳、肢体无力、大小便失禁等。

脑梗死的治疗

急性期治疗

需要尽早改善患者脑缺血区域的血液循环，使神经功能得到恢复。患者需卧床休息，加强对大小便、呼吸道、口腔与皮肤的护理，避免压疮。注意水电解质的平衡，因为一些脑梗死患者在急性期无法自理，吞咽出现困难，需适当给予营养补充。

后遗症治疗

脑梗死发病1年后，一些患者可能存在语言或肢体障碍，医学上称为脑梗后遗症期，期间要积极进行康复治疗，以最大限度恢复相关功能，改善生活质量。

中医治疗

脑梗死后遗症患者如想缩短病程，避免疾病复发，就需要联合多种治疗。在传统医学里，中药与针灸治疗可以对脑梗死后遗症起到很好的改善作用。

西医治疗

在医生的指导下进行抗血小板聚集类药物治，可有效预防脑梗死后遗症的发生。

其实，对脑梗死后遗症的治疗，药物治疗只是其中一部分，同时需要进行康复训练与饮食调整，控制危险性因素，才能够达到最佳的治疗效果。

脑梗死的预防

控制血脂与血压

高血压会使动脉硬化的程度与速度加快，是引发脑梗死的危险因素。高血脂会使血流减慢，血液

黏稠度上升，减少大脑的供血量，同时还会造成血管内皮的损伤，血管壁中沉积的粥样硬化斑块会引发心脑血管疾病。

控制糖尿病

80%以上的糖尿病患者会出现脂肪代谢异常，同时伴有高血脂、动脉硬化等。血液中葡萄糖含量的上升也会增加血液的黏稠度与凝固性，促进脑血栓的形成。所以，糖尿病患者一定要采取低热量、低糖饮食，适当服用降糖药，使血糖得到有效控制。

预防心脏异常

心脏异常也是导致脑梗死的重要原因。患者在日常生活中要保护好心脏，定期到医院做心电图检查，若发现心脏指标出现异常，及时查明原因，积极治疗。

如出现冒冷汗、脸色苍白、脉搏不齐、头晕、心慌等症状，需要及时就诊。

控制体重

肥胖人群患脑梗死的风险比正常人要高很多，究其原因，是肥胖人群缺乏运动，长时间保持一个姿势，比如久坐，影响血液运行，增加血栓发生风险。所以，肥胖人群一定要清淡饮食，避免食用高热量、高脂肪、高油的食物，同时适当增加运动量，将体重控制在合理的范围内。

戒烟限酒

吸烟不仅会影响肺功能，也会对血管造成一定影响。因为烟草中含有的某些化学物质可以对血管内膜造成损伤，还会使血细胞凝聚，是导致中风与心脏病的主要因素。所以，为预防脑梗死，平时一定要戒烟。

孕妇的预防

相比普通人，孕妇脑梗死的发生风险较高。一方面是因为孕妇血液中雌性激素的含量增加，另一方面是伴随胎儿的生长，会对孕妇骨盆与腹部的血管造成压力，影响血流运行，导致血栓的发生。所以，在妊娠期间也要坚持锻炼，避免长时间静养，以降低血栓发生风险。

日常预防

要改变不良的生活方式与饮食习惯。在天气转

冷时，注意防寒保暖，避免寒冷刺激血管收缩。留意脑血管发病的前兆，如流口水、嘴歪、身体乏力等。若身体突然有摇晃不定、眩晕的感觉，出现暂时的意识不清或者嗜睡等，要提高警惕，及时到医院检查。

合理饮食

饮食要以低热量、低油、低盐为主，保持食物的多样性，以谷类为主，保证充足的纤维素、维生素、蛋白质以及微量元素等营养物质；肉类以禽肉、瘦肉为主，少吃肥肉、动物内脏；避免暴饮暴食；可多吃毛豆、菠菜、香蕉等含钾的食物，有助降血压；缺钙会导致小动脉痉挛，使血压上升，因此每日摄入豆类、奶类及制品等，以满足机体所需的钙质；镁的作用与钙类似，可在饮食中适当食用坚果、粗粮等含镁的食物。

积极运动

脑梗死患者还要适当的进行体育运动，能够消耗身体多余的脂肪，减少体内胆固醇含量，促进胰岛素分泌，对于控制体重、调整血脂、促进血液循环、降低血压等十分有利，是预防心脑血管疾病的有效方法。脑梗死患者可以根据身体状况与爱好，选择合适的运动项目，一般以有氧运动为主，如散步、慢跑、打太极拳等。运动量以不感到疲劳为宜，不要进行剧烈运动。

情绪稳定

脑梗死的发病和情绪激动有直接关系，因此平时保持情绪稳定，以乐观的心态面对生活。

康复教育

在日常生活中，要了解与健康的相关知识和疾病的康复方法。通过康复指导、免费赠阅读物、网络宣传等多种形式，了解高血压、动脉硬化、冠心病、脑梗死等疾病的预防知识，并对危险因素进行积极干预。在必要的情况下，遵医嘱进行预防性用药。

结束语

总而言之，伴随生活方式的改变，导致脑梗死的危险因素也在不断增加，因此在平时生活中，一定要重视对脑梗死的预防与保健。