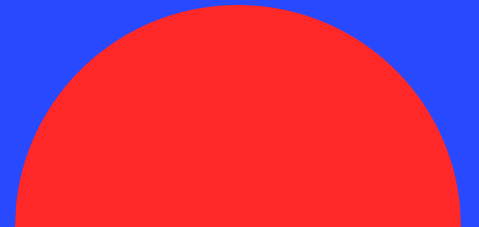
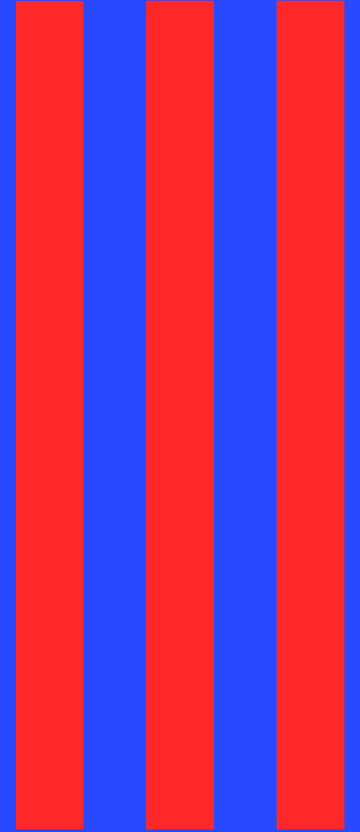


# 中风的症状和预防

## Stroke: Symptoms and Prevention

朱青燕-退休神经内科医生  
Qingyan Zhu, MD  
Retired Neurologist



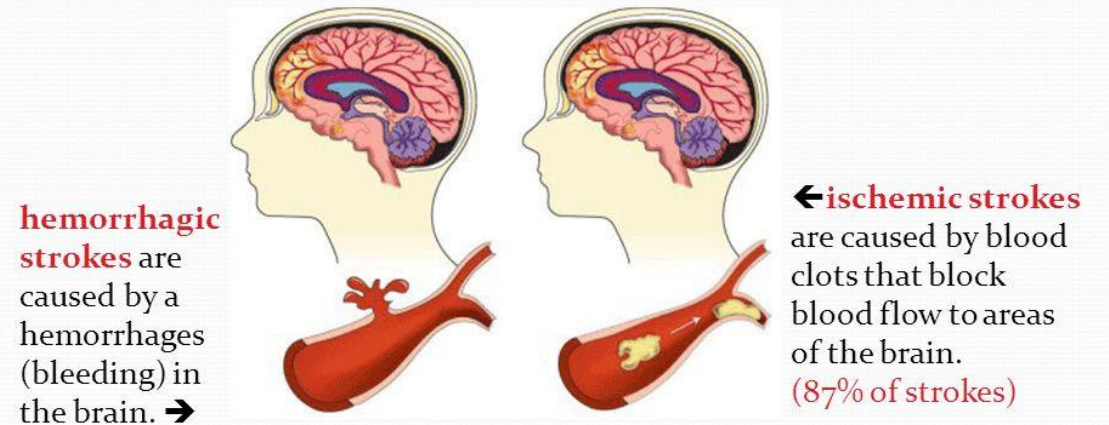
# 什么是中风(Stroke) ?

脑血管意外造成脑组织损伤和功能障碍

- 缺血性脑中风 (Ischemic Stroke), 或称脑梗, 占中风的85% :  
    脑血管堵塞 (血栓或栓塞)
- 出血性脑中风 (Hemorrhagic Stroke):  
    脑血管破裂

## Stroke

A stroke is a loss of brain function due to an interruption of the blood supply to the brain.



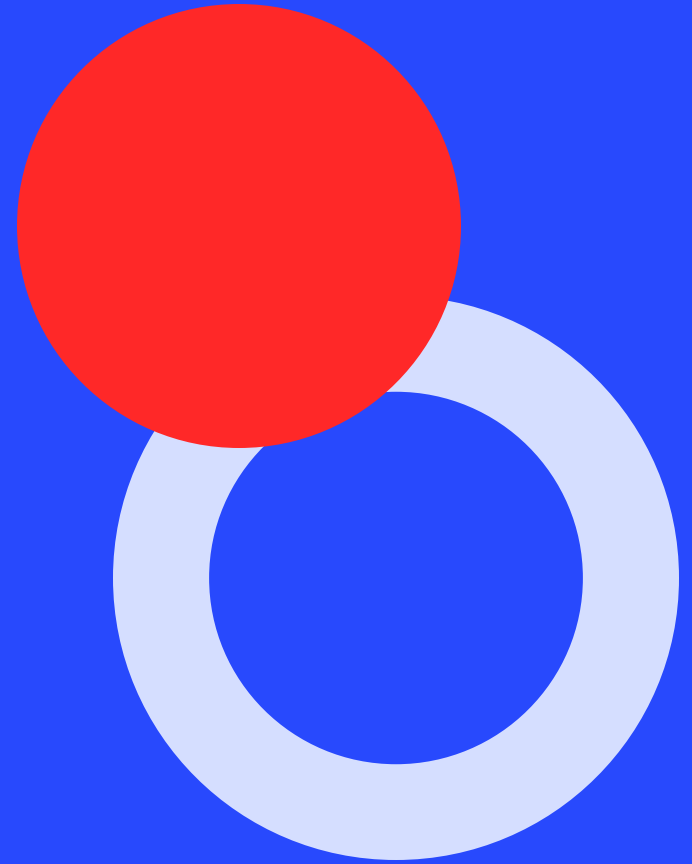
# 美国中风的发病率

每年60万人第一次中风，20万人重复中风，16万人死于中风

高居死亡原因第五位

成人残疾的首要因素

认知障碍的主要因素之一



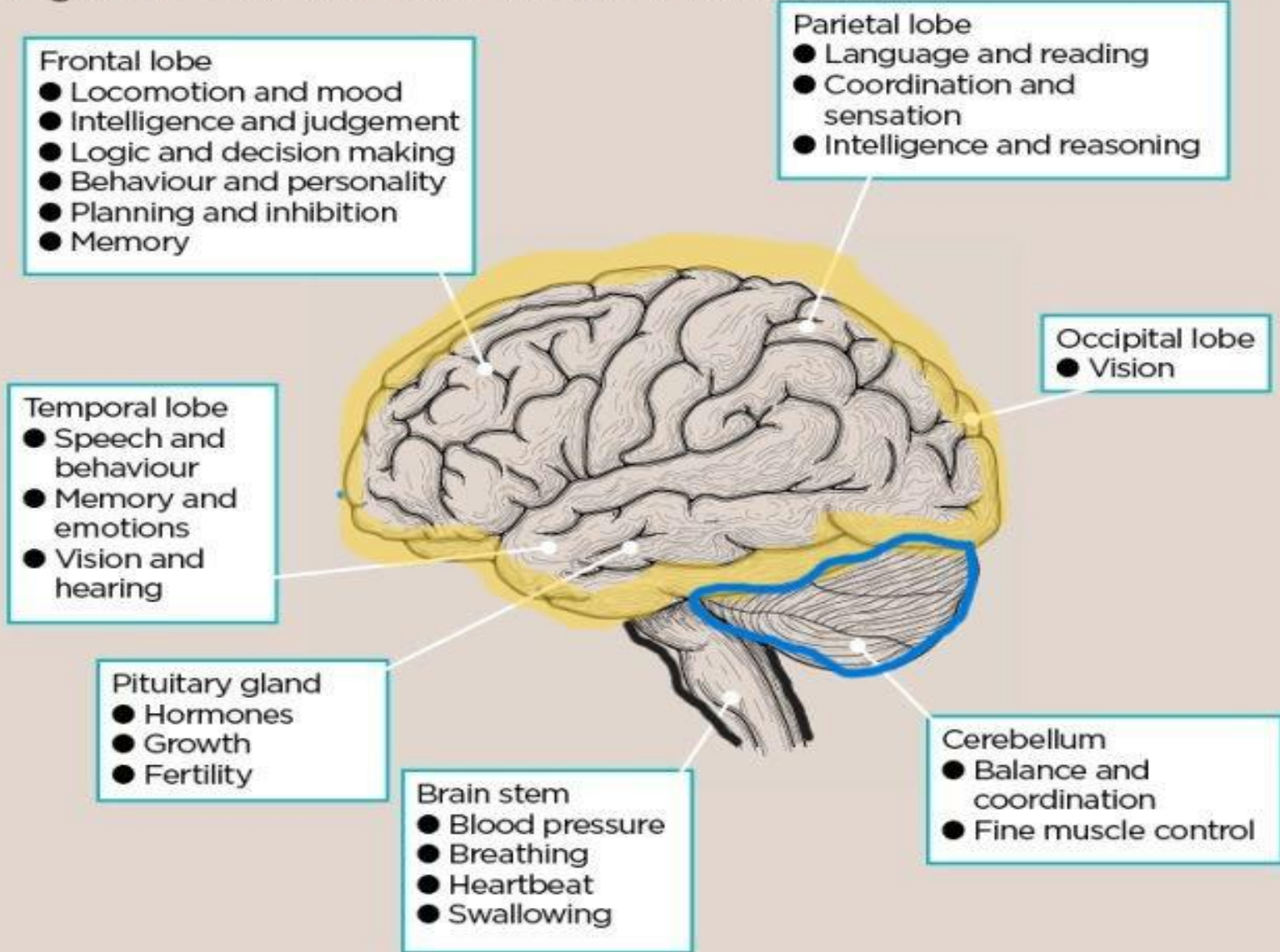
# 脑解剖和功能：

大脑  
(Cerebrum)

小脑  
(Cerebellum)

脑干  
(Brainstem)

Fig 1. **Areas of the brain and their functions**

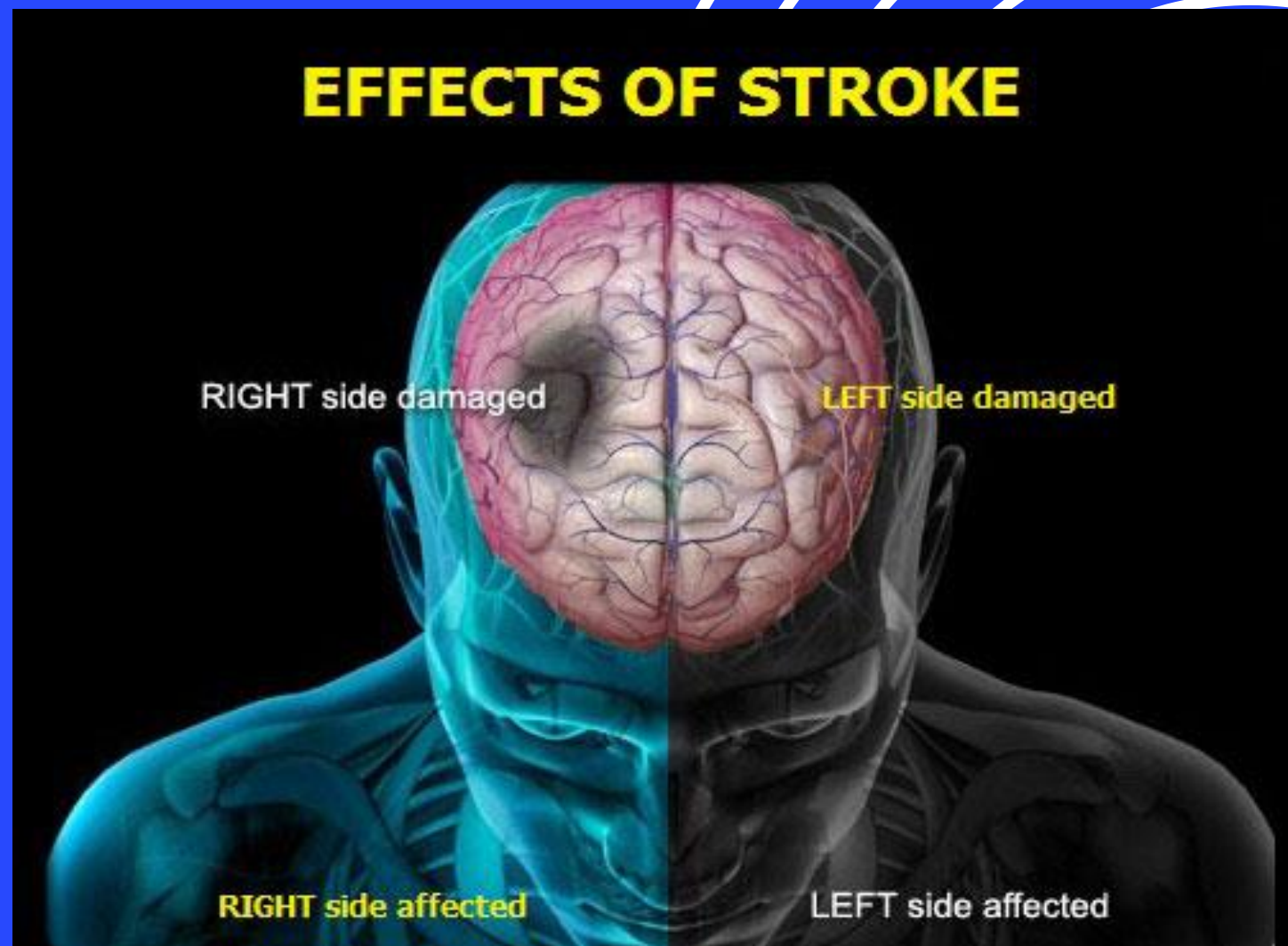


# 中风的位置和 临床表现

大部分人：

左侧脑中风：影响  
右半身和语言

右侧脑中风：影响  
左半身



# 缺血性中风

- 占中风总数的85%左右
- 类似于心血管病
- 血管堵塞原因：血栓，栓塞  
(来自心脏)



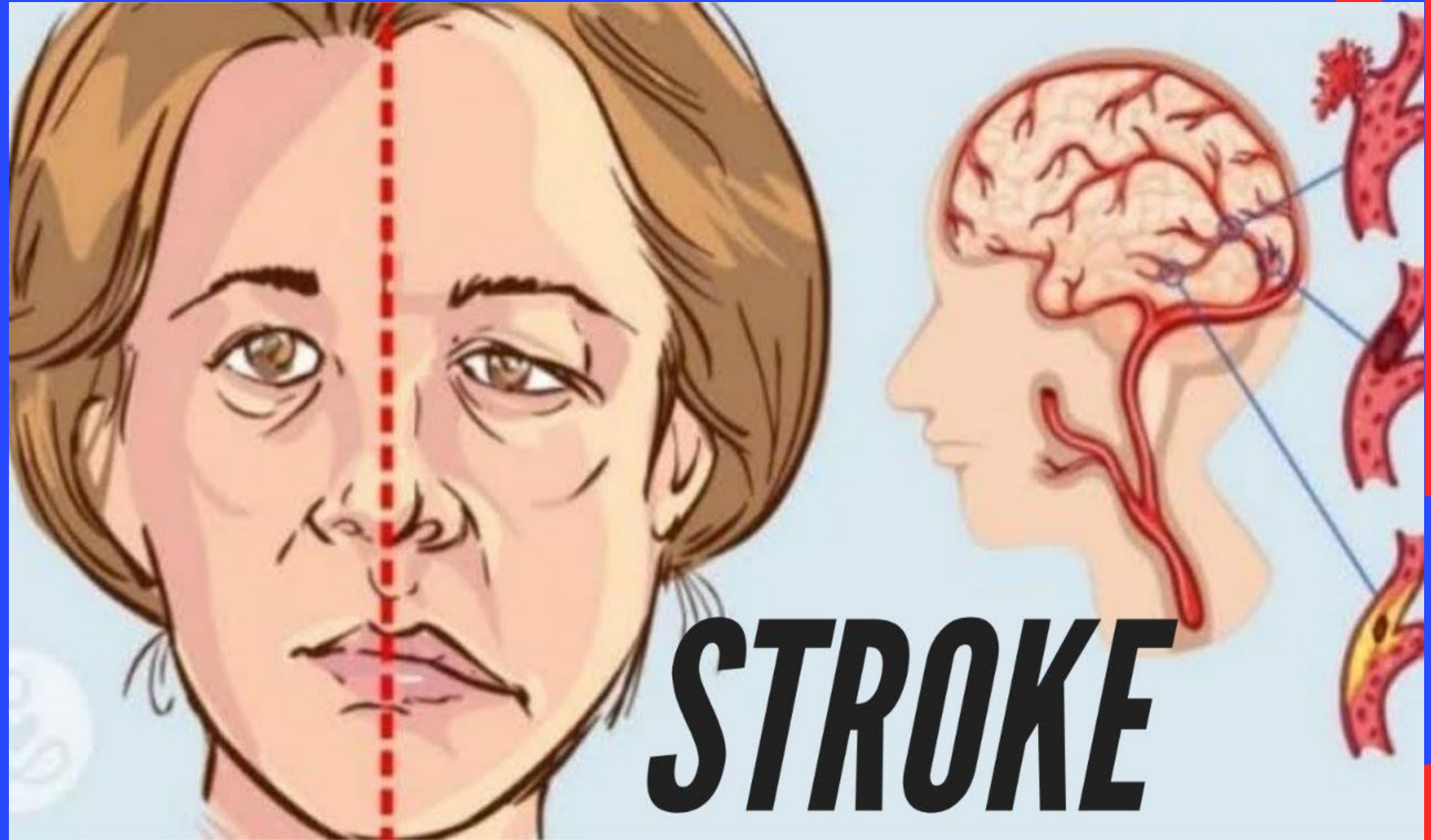


# 中风的临床表现 (Symptoms of Stroke)

症状**突然**出现 (Sudden onset)

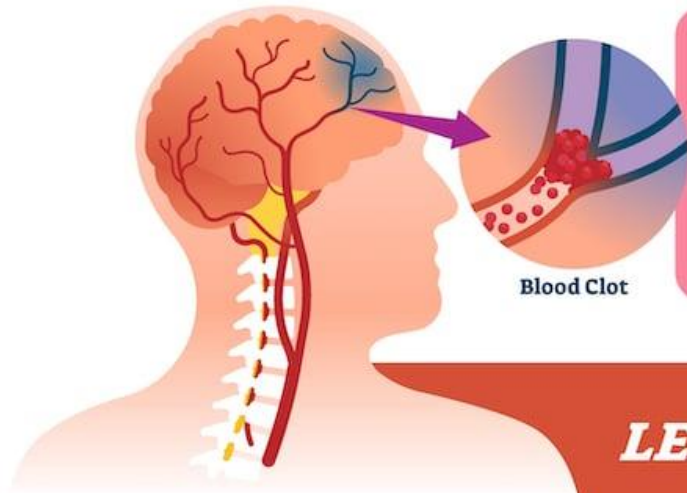
通常**一侧**受影响 (One side is affected)

- 面部瘫痪 (Facial palsy)
- 肢体无力 (Muscle weakness)
- 麻木, 针刺样感觉 (Numbness, tingling)
- 视觉障碍 (Visual disturbances)
- 语言障碍 (Language problems)
- 行走困难 (Difficulty walking)
- 平衡障碍 (Imbalance)



# ***STROKE***





Blood Clot

# STROKE SYMPTOMS



**B** **E** **F** **A** **S** **T**

**BALANCE**  
Loss of Balance,  
Headache or Dizziness

**EYES**  
Blurred Vision

**FACE**  
One Side of the Face  
Drooping

**ARMS**  
Arm or Leg  
Weakness

**SPEECH**  
Speech Difficulty

**TIME**  
Time to Call for  
Ambulance Immediately

# 出现中风症状后怎么办

确认是明显的中风症状

马上打**911**电话

如果病人**清醒**：

- 侧卧位，头部垫高
- 松开紧身衣服和领口
- 保持温暖
- 检查病人的呼吸道是否通畅
- 不要给病人吃喝任何东西
- 观察病人的症状是否有变化
- 记录症状开始出现的时间

如果病人**神志不醒**：

除了和神志清醒病人同样的处理意外，还要

- 检查病人胸部是否有呼吸的活动
- 听呼吸音
- 清理口中任何存留物（如呕吐物）
- 如果没有呼吸，开始做CPR

# 中风的远期后果

## (Long Term Effects of Stroke)

偏瘫 (Paralysis) : 可以整个半身瘫痪或部分瘫痪, 如面部, 上肢, 下肢

语言障碍 (Language difficulties) : 失语 (无法表达或听不懂), 说话不清, 或词不达意

视觉障碍 (Visual disturbances) : 可能单目或双目失明, 或失去某个视野

咀嚼和吞咽困难 (Difficulty chewing and swallowing)

感觉丧失或障碍 (Loss of sensation) : 触, 温, 痛, 位置, 方向, 等等

行走困难 (Difficulty walking) : 原因为肢体无力 (近期和远期效果), 僵硬 (远期效果), 或共济失调 (小脑)

认知和记忆力障碍 (Cognitive and memory impairment) : 不能正确思考, 判断, 分析, 阅读, 计算, 学习新知识, 辨认人脸, 身体部分, 物品, 地图, 记忆力快速减退, 等等

丧失自我生活能力 (Difficulty of activity of daily living) : 如穿衣, 吃饭, 走路, 洗澡, 开车, 购物, 等等

情绪波动 (Emotional instability) : 可以表现为急躁, 焦虑, 抑郁, 情绪失控, 等等

# 预防中风很重要

- 已经得过中风的病人再发生中风的可能性更大
- 预防再次中风非常重要
- 从来没有过中风而且没有或很少中风危险因素的人不需要服预防中风药物



# 中风的危险因素 (Risk Factors for Stroke)

高血压 (Hypertension)

吸烟 (Cigarette Smoking)

糖尿病 (Diabetes)

高胆固醇 (Dyslipidemia)

肥胖, 缺乏运动 (Obesity, lack of physical activities)

小中风 (TIA)

心血管疾病 (CVD)

房颤 (Atrial Fibrillations)

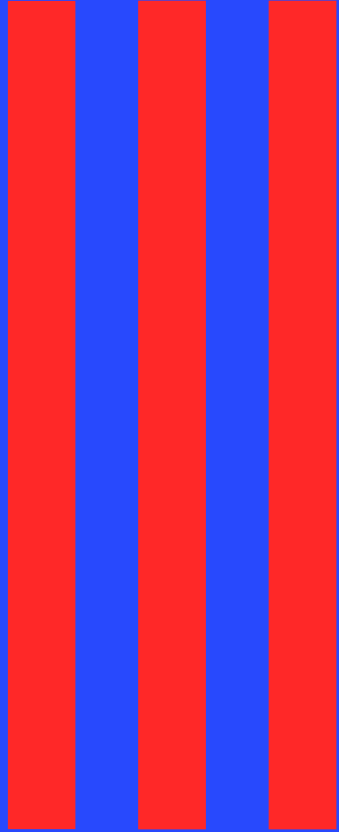
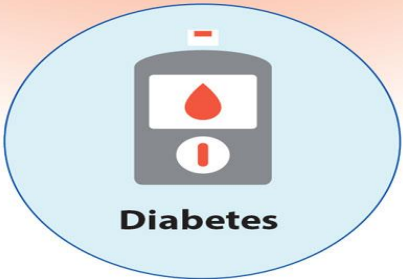
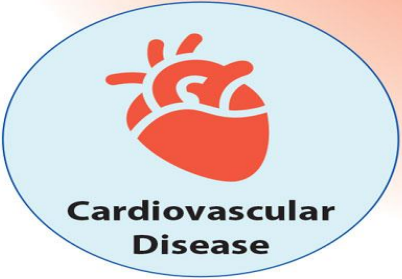
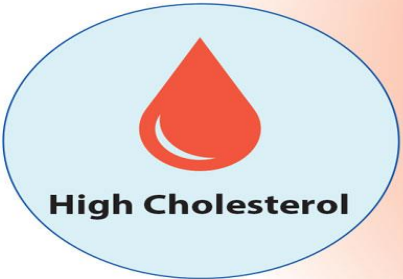
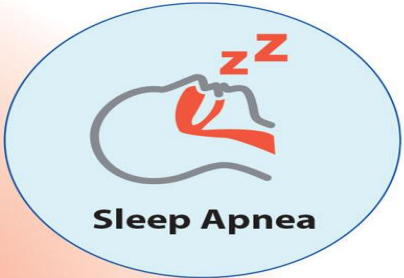
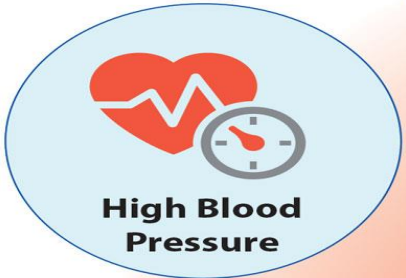
过度饮酒 (Excessive Alcohol)

睡眠呼吸暂停综合症 (Sleep Apnea)

激素失调 (Hormone imbalance) : 雌激素过高 (某些避孕药) 或过低 (更年期过早, 45岁前), 变性人用雌激素

某些毒品 (Some drugs, e.g. cocaine)

某些血液病 (如镰刀贫血) (Sickle Cell Anemia) 或遗传病



# 中风的预防-可控制因素 (Prevention of Stroke – Modifiable Factors)

美国神经内科协会建议 (Recommendation of AAN) :

- 看你的家庭医生至少每年1-2次
- 发现任何脑中风的危险因素
- 健康饮食:地中海饮食(Mediterranean diet)或高纤维, 低脂肪, 低胆固醇饮食有降低中风的作用, 加用坚果类(nuts)和橄榄油(Olive oil)类食物更有好处
- 避免不运动, 鼓励常规有氧运动
- 控制血压在正常范围内
- 戒烟
- 控制糖尿病, 胆固醇
- 控制体重: BMI小于25





# 中风的药物预防

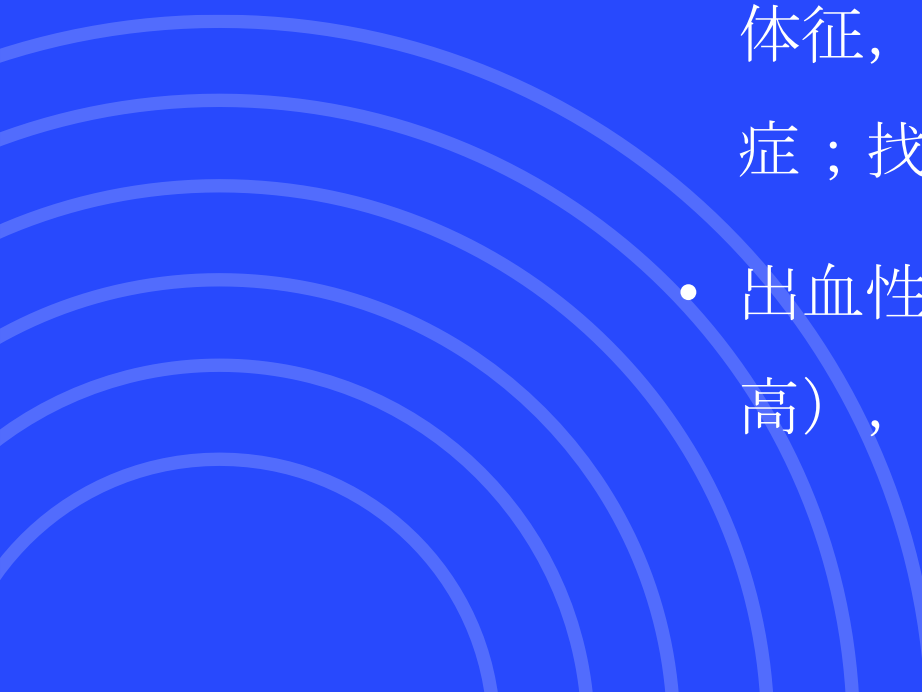
- 抗血小板类药（Antiplatelet Therapy): 阿司匹林（Aspirin）， Plavix, 等等；用于缺血性中风和TIA
- 抗凝血药（Anticoagulants): 华法林（Warfarin), 等等；常用于心源性（如房颤）中风，或有高凝状态的缺血性中风病人
- 降压药：多数中风病人需要两种以上降压药才能达到预期效果；用于缺血性和出血性中风
- 降糖药：某些降糖药证明可以降体重并防治中风和心血管病





# 中风后的治疗

取决于中风的性质，严重程度，位置，大小，和病人的综合状况

- 缺血性中风：溶栓（3-4小时内），抗凝，稳定生命体征，调整血压（急性期不能过低），防止并发症；找出中风原因并治疗
  - 出血性中风：止血，停抗凝药，调整血压（不可过高），找出出血原因并治疗
- 



# 中风以后的康复

因人和症状而异

- 身体康复治疗 (Physical Therapy, PT)
- 运动肢体, 使其尽快恢复功能
- 抻拉肢体, 防止挛缩 (Contracture)和僵化 (Stiffness)
- 语言治疗 (Speech Therapy)
- 协助和重新训练日常生活 : Occupational Therapy (OT); 如吃饭, 穿衣, 行走, 大小便, 洗澡, 交流, 购物, 开车, 等等

# 中风的常见症状和预防要点

了解中风的常见症状:

## 记住**BEFAST**

- Balance (失衡, 行走困难)
- Eyes (视觉障碍)
- Face (面部瘫痪)
- Arms (上肢瘫痪)
- Speech (语言障碍)
- Time (马上打911)

或者记住:

- 一侧瘫痪 (脸, 上肢, 下肢)
- 语言和视觉障碍
- 马上打911

了解中风的危害性和危险因素  
尽最大努力控制以下危险因素:

- **高血压**
- 吸烟
- 高胆固醇
- 高血糖
- 体重超重

## 健康生活习惯

定期看医生

谢谢收看！  
Thank you!

Qingyan Zhu, MD

qingyanzhu99@hotmail.com

