1脑梗塞是什么:

脑梗塞是指由于脑供血障碍引起脑组织缺血、缺氧而发生坏死、软化形成梗死的的的脑血管疾病。

脑梗塞是由于脑动脉粥样硬化，血管内膜损伤使脑动脉管腔狭窄，进而因多种因素使局部血栓形成，使动脉狭窄加重或完全闭塞，导致脑组织缺血、缺氧、坏死，引起神经功能障碍的一种脑血管病。

2.脑梗塞原因

很多原因都会造成脑梗死，比如说年龄，衰老，动脉硬化，高血压，糖尿病，高脂血症等等，这种病会反复出现，（危害就是会功能缺失致残，主要的就是肢体功能损失，言语功能，进食功能，有些患情感障碍，记忆力下降和日常生活不能自理）健康的心态更利于脑梗塞病症的恢复。

脑梗塞的主要因素有：高血压病、冠心病、糖尿病、体重超重、高脂血症、喜食肥肉，年龄（45以上），衰老，动脉硬化，高血压，糖尿病，高脂血症等等

3.发病预兆:

重视发病先兆，老年人应对日常发生的脑缺血症状，如突然一侧肢体运动障碍，感觉异常等引起警觉，及时到医治疗

4.饮食：

     4.1日常饮食应注意：   
　　(1)限制脂肪摄入量（尽量少吃肉，或者只吃瘦肉（家禽类）。少吃动物油，多吃植物油，多吃菜）。

         每日膳食中要减少总的脂肪量，减少动物 脂肪，烹调时不用动物油，而用植物油，如豆油、花生油、玉米油等，要限制饮食中的胆固醇，每日应在300毫克以内，相当于每周可吃3个蛋黄。宜采用蒸、炖、熬、清炒、氽、熘、温拌等烹调方法，不适宜煎、炸、爆炒、油淋、烤等方法。

       (2) 要增加膳食纤维和维生素C的食物，其中包括粗粮，蔬菜和水果。有些食物如洋葱、大蒜、香菇、木耳、海带、山楂、紫菜、淡茶、魔芋等食品有降脂作用。

       (3)适量增加蛋白质（1.每天吃点豆制品，豆腐，豆干，对降低 血液胆固醇及血液粘滞有利，2.肉的话选择家禽去皮瘦肉  3.可以选择多吃点鱼，例如海鱼）。愿意：由于膳食中的脂肪量下降，就要适当增加蛋白质。  
　　(4)少吃糖以及甜食，限制精制糖和含糖类的甜食，包括点心、糖果和饮料的摄入。 过多食用高糖食物，可使血液粘稠度加重；饮食过咸可导致血液凝滞  
　　(5)减少食盐的用量，可选择增加一些其他的调料（炒菜时加入醋，番茄酱，芝麻酱），要采用低盐饮食，每日食盐3克 ，可在烹调后再加入盐拌匀即可。  
　　注意烹调用料。为了增加食欲，可以在炒菜时加一些醋、番茄酱、芝麻酱。食醋可以调味外，还可加速脂肪的溶解 ，促进消化和吸收，芝麻酱含钙量高，经常食用可补充钙，对防止脑出血有一定好处。  
　　(7)多喝水，尤其在清晨和晚间。这样可以稀释血液，防止血栓的形成，吸烟、饮水过少、不吃早餐等生活习惯也可使血液粘稠度增高而诱发血栓形成。日常生活中应保证足量饮水，睡前一杯水，起床一杯水。如有必要，半夜加一杯。

  4.2、多吃姬松茸、芦笋、蜂蜜  
     血液垃圾太多、血管老化都会使血管变窄堵塞，饮食上可多吃一些具有清理血液垃圾，养护血管功效的食物，如姬松茸、芦笋、蜂蜜等这些被称为“血管清道夫”的食物。不过我们日常的吃法，由于烹饪过程营养的流失以及药材中的大分子物质不容易被吸收，所以起到的作用不大，想要起到清理血液垃圾，通血管、养血管的作用，最好是喝它们的发酵液。

5.运动：

1、多动手  
我们的手指跟大脑皮层关系密切，手的运动可对大脑皮层运动区产生良性刺激，使大脑在接收和处理信息时变得思维敏捷、反应灵活。手指运动不但对预防脑梗塞、老年痴呆大有裨益，而且对脑梗塞患者的恢复也有帮助。所以，远离脑梗塞平时要多运动手指，可做一些手指活动操。经常活动手指，还可以提高睡眠质量，改善抑郁情绪，让心情变得开朗。

4、多动脑、动嘴  
语言交流是锻炼大脑的体操，平时要多动嘴交流，尤其中老年人，儿女要常跟父母交谈。另外，还要多动脑，勤思考，平时常看些有益于心身健康的书刊杂志。

6.心态

学会自我调节，保持乐观精神状态。健康的心态更利于脑梗塞病症的恢复。