

改变不良生活方式
控制卒中危险因素
规范化的药物治疗

改变不良生活方式
控制卒中危险因素
规范化的药物治疗

什么是不良生活方式?

生活方式是指人们长期受一定社会文化、经济、风俗、家庭影响而形成的一系列的生活习惯、生活制度和生活意识。生活方式是一个内容相当广泛的概念,它包括人们的衣、食、住、行、劳动工作、休闲娱乐、社会交往、待人接物等物质生活和精神生活的价值观、道德观、审美观等。

这里说的不良的生活方式是人们日常生活中的一些和脑卒中发生有关系的、不良的生活习惯,包括饮食不健康、缺少运动、吸烟、过量饮酒、精神压力大、紧张等。这些不良的生活方式是导致我国脑卒中发病率持续上升,并且出现脑卒中年轻化的直接原因之一。

不良生活方式与脑卒中

生活方式的变化是社会进步、经济发展的必然,给老百姓带来了生活上的方便和富足。但是,它在给人们的生活带来精彩的同时,也带来了一系列与人们的健康休戚相关的问题。不良生活方式与脑卒中有密切关系,可以明显增加患卒中或卒中复发的风险。

近年来,脑卒中发病年龄的年轻化趋势愈来愈明显。研究表明,脑卒中的年轻化,主要是与不良生活方式密切相关。比如,一个既吸烟、又饮酒,脾气又暴躁,容易情绪激动的人,其脑卒中发生的风险比无这些因素的人增加1~3倍。所以,在减轻脑卒中的预防上,改变生活方式是最为重要的干预措施。



圈出部分最好用其它颜色或加深调一下

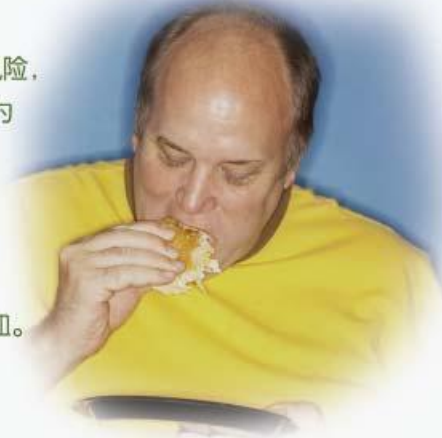
不健康饮食习惯

高脂饮食 如肥肉、洋快餐、油炸食品、动物内脏等。高脂饮食会导致血脂异常、动脉硬化、高血压以及肥胖，这些都是脑卒中的危险因素。

摄盐过多 会导致机体内钠离子增多，血容量增高，直接导致血压升高，增加患脑卒中的风险。流行病学研究显示，凡摄盐量高的地区，如我国东北地区，脑卒中的发病率也相应增高。

长期大量摄入含糖食物 如含糖饮料、冰激淋、甜点心等。不但增加发生糖尿病的风险，同时过多摄入的含糖食物还可以在体内转化为甘油三酯，导致血脂异常，均使得机体发生脑血管病的风险增加。

过量饮酒 饮酒过度会引起高血压，如果在已有高血压的基础上再酗酒，有可能导致血压骤然升高，出现脑血管破裂，发生脑出血。



最好把膳食宝塔的图附上



脑卒中患者的饮食控制要严格，除了遵照《中国居民膳食指南》的原则外，还应根据患者的病情由医生帮助制定和调整具体的饮食治疗方案。

《中国居民膳食指南》中的“中国居民平衡膳食宝塔”概括了合理饮食最基本的要求，并将这些最基本的要求转化成每人每天应吃主要食物的重量。“中国居民平衡膳食宝塔”共分6层，塔底层最宽大，越往上越窄小，表示塔底层的食物在膳食中的地位最重要，应吃的重量最多；塔顶层的食物在膳食中应吃的重量最少。

改变不良生活方式 远离脑卒中

改变“不良生活方式”
远离脑卒中

什么是卒中?

卒中也称作“脑血管意外”，俗称“脑中风”。指因脑血管阻塞或破裂引起的脑血流循环障碍和脑组织功能或结构损害。临床上表现为言语不清、口角歪斜、头痛呕吐、肢体偏瘫等症状，常导致不同程度的功能残疾，严重时可致死，是危害人们健康的严重疾病。

脑卒中可以分为缺血性脑卒中(脑梗死)和出血性脑卒中(脑出血及蛛网膜下腔出血)，其中缺血性卒中占脑卒中患者总数的60%~70%。

卒中的危害

随着社会经济的发展，人们生活方式的改变，脑卒中的发病率在我国呈上升趋势。我国每年新增加约150万脑卒中患者，每年死于脑卒中者近100万，有700万以上的人得过脑卒中，约有3/4的幸存者不同程度地丧失劳动能力，重度致残者占40%以上。我国每12秒钟就有1人发生脑卒中，每21秒钟有1人死于脑卒中。

脑卒中发病率高、死亡率高、致残率也很高，特别是卒中复发，致残和致死风险将会成倍增长，给社会、家庭和患者本人都带来沉重的心理和经济负担。

卒中的年复发率大约在20%左右。如果充分地应用目前已有的预防性治疗方法，可使4/5的患者避免再次卒中。

卒中的快速识别

卒中是神经系统急症

如果出现了以下的卒中预警症状，请尽快拨打120或999急救电话



突发面部、上肢或下肢麻木或无力，特别是症状发生在一侧面部或肢体



突发意识障碍、言语障碍或理解障碍



突发一侧或双侧视物不清



突发头晕、行走不稳、平衡困难或动作不协调



突发不明原因的严重的头疼

越早接受治疗，卒中恢复情况将会越好！时间就是大脑！

快速识别卒中是您得到有效治疗的首要步骤，一旦发现上述卒中预警症状，不要犹豫，立刻行动，拨打120或999急救电话。

推荐您和您的家属使用以下“快速FAST”卒中识别方法

使用FAST识别卒中的征兆



FACE: 让他笑，观察是否有一边面部下垂？



ARMS: 让他抬高双臂，观察是否有一只手臂往下移动？



SPEECH: 让他重复简单的词语，观察是否说话含糊或古怪？



TIME: 如果您观察到上述任何征兆，请立即拨打120或999急救电话。

异常

改变不良生活方式

不良的生活方式是人们日常生活中的一些和脑卒中发生有关系的、不良的生活习惯，包括饮食不健康、缺少运动、吸烟、酗酒、精神压力大、紧张等。这些不良的生活方式是导致我国脑卒中发病率持续上升，并且出现脑卒中年轻化的直接原因之一。其中吸烟、酗酒已经成为脑卒中最重要的危险因素。

改变不良的生活方式包括合理膳食、适量运动、控制体重、戒烟限酒以及保持心理健康。科学研究显示，改变不良的生活方式可以使女性和男性脑卒中发生的危险分别降低79%和69%。因此改变不良的生活方式对预防脑卒中是十分重要的。



卒中的危险因素

通过前面的介绍，我们已经了解了什么是卒中和如何快速识别卒中，由于您已经患过卒中，很不幸的是，您再次患卒中的风险将会较正常人明显升高。多年的科学研究和临床工作经验告诉我们，卒中是一个可预防的疾病。通过改善生活方式，控制卒中危险因素和使用适当的药物可以明显降低我们再发卒中的风险。

卒中的危险因素是各种增加卒中发生的可能性的因素，既包括各类疾病，也包括一些不良生活习惯及年龄，性别因素。危险因素越多，您再发卒中的风险就越高。

卒中的危险因素包括可控制的和不可控制的，我们应通过各种手段控制那些可控危险因素，尽可能把卒中再发的风险降至最低！



2012 1月 January 健康管理日历



北京协和医院
PEKING UNION MEDICAL COLLEGE HOSPITAL

	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
血压 上午 下午 服药情况	1 是 / 否	2 是 / 否	3 是 / 否	4 是 / 否	5 是 / 否	6 是 / 否	7 是 / 否
血压 上午 下午 服药情况	8 是 / 否	9 是 / 否	10 是 / 否	11 是 / 否	12 是 / 否	13 是 / 否	14 是 / 否
血压 上午 下午 服药情况	15 是 / 否	16 是 / 否	17 是 / 否	18 是 / 否	19 是 / 否	20 是 / 否	21 是 / 否
血压 上午 下午 服药情况	22 是 / 否	23 是 / 否	24 是 / 否	25 是 / 否	26 是 / 否	27 是 / 否	28 是 / 否
血压 上午 下午 服药情况	29 是 / 否	30 是 / 否	31 是 / 否				

www.pumch.cn

本月购买/THIS MONTH TO BUY

油	_____斤
盐	_____斤
烟	_____条
酒	_____斤

备忘录/MEMORANDUM

注：油脂常用食用油，如花生油等，非橄榄油；酒指白酒

血脂异常诊断标准/LIPID ABNORMALITY DIAGNOSIS STANDARD

种 类	正常范围	边缘升高	高脂血症
TC/总胆固醇	<5.18mmol/L	5.18~6.19mmol/L	≥6.22mmol/L
TG/甘油三酯	<1.70mmol/L	1.70~2.25mmol/L	≥2.26mmol/L
LDL-C/低密度脂蛋白	<3.37mmol/L	3.37~4.12mmol/L	≥4.14mmol/L
HDL-C/高密度脂蛋白	<div> <div><1.04mmol/L为减低</div> <div>≥1.55mmol/L为升高</div> </div>		



北京协和医院
PEKING UNION MEDICAL COLLEGE HOSPITAL

www.pumch.cn

农 | 历 | 壬 | 辰 | 年 |

2012