

当重阳节遇上世界卒中日 老年人如何通过“血管考验”

伸个懒腰中风了？这个动作藏危险

10月29日是重阳节,也是第20个世界卒中日,中国卒中学会发布了2025年世界卒中日中文主题:“尽早识别,立刻就医”。脑卒中俗称“中风”,是一种突然发生的脑血管循环障碍性疾病,主要包括缺血性卒中(俗称“脑梗死”)和出血性卒中(俗称“脑出血”)。

中国居民一生中罹患脑卒中的风险高达40%,在全世界197个国家排在首位。中国每年新发卒中病例约340万(全球占比约30%),平均每10秒有1人发病。它是威胁老年人健康的一大“隐形杀手”,随着秋冬季节气温骤降,它也进入了高发期。



习惯性地“暴力伸懒腰”有引发脑卒中的危险。

中国卒中学会

世界卒中日

10.29

卒中早期识别工具

“中风120”口诀

1 看1张脸:

脸部不对称,口角歪斜

2 查2只胳膊:

双臂平行举起,单侧无力下垂

0 聆听语言:

言语不清,表达困难或无法理解

发现任何一个突发症状

马上拨打120/999等急救电话

Know the signs of stroke and be ready to #ActFAST.

尽早识别 立刻就医

中国卒中学会

世界卒中日

10.29

卒中早期识别工具

“BEFAST”口诀

B Balance 难平衡

突然的行走困难、头晕

E Eyes 看不清

突然的视力模糊或丧失

F Face 脸不正

面部不对称,口眼歪斜

A Arms 臂不平

手臂单侧无力或麻木

S Speech 语不灵

说话含糊不清

T Time 症状出现要警惕

马上拨打120/999等急救电话

尽早识别 立刻就医

中国卒中学会发布“世界卒中日”宣传海报。

伸个懒腰半边脸麻了

当你的身体大角度后仰,脖子晃得“咔咔响”、肩膀发力“猛拉弓”、屏住呼吸伸一个大大的懒腰时,是不是感到很放松?不过,提醒你要小心了,这种用力过猛的动作可能正在“背刺”你的颈椎和血管。

伸个懒腰也能“翻车”?没错,习惯性地“暴力伸懒腰”,可能会频繁触发颈动脉“过载报警”,就像在颈动脉里埋下了一枚“定时炸弹”,随时有引发脑卒中的危险。

前不久,医院接诊了一个特殊的病人——28岁的小薛,突然出现了头晕、左侧面部麻木感,伴随右半边的肢体麻木无力的情况。

年纪轻轻的小伙子,怎么会出现脑卒中的症状?经询问得知,这个小伙子并没有高血压、糖尿病、高脂血症,也不抽烟饮酒,这就让我们更加疑惑了。

再追问病史,小薛回忆起来,出现症状的当天他出地铁后觉得全身疲乏,于是就伸了一个大大的懒腰。伸懒腰同时使劲晃了晃脖子,当时有一瞬间左耳耳后的疼痛感,十几分钟过后就出现了前述脑卒中的症状。

我们进一步检查发现,小薛的左侧椎动脉内膜撕裂,形成了椎动脉夹层。夹层内的血肿在血压的作用下越来越大,最终堵塞了椎动脉,形成了脑干和小脑的梗死。

一个动作触发中风“机关”

伸懒腰是怎么和中风扯上关系的,小薛的问题出在了哪里?伸懒腰这件再平常不过的事,因为一个动作就可能变得危险——大幅度、猛烈地活动颈部。

我们知道,为了保证视听范围的覆盖性,颈部可以有很大的活动范围,尤其是在椎动脉绕过寰枢椎进入枕骨大孔的这段。当我们在伸懒腰时,如果颈部活动过于猛烈,这一段的椎动脉由于受到大幅度牵拉,有可能造成血管内膜的撕裂。一旦出现内膜的破口,血管腔里的血液会在血压的驱动下,进入到血管内膜和中膜之间,就会形成管壁内血肿,且随着血肿越来越大阻塞血流的通过,就形成了脑梗死。

此外,如果伸懒腰时颈部的活动幅度过大,也会牵拉我们的颈动脉,和椎动脉一样,它是颈部的另一个通向大脑的重要血管。颈动脉管壁上有非常丰富的神经纤维,过度牵拉颈动脉会激活神经反射,引起血压下降和心率减慢,这种情况在有颈动脉粥样硬化或有颈动脉斑块的情况下会更加明显,严重时出现晕厥和脑梗死。

另外,有些人在伸懒腰的同时,会习惯性地长吸气后憋气,这个过程如果过久,也可能会刺激我们的迷走神经,导致心率变慢,影响脑部供血,如果我们同时有基础的心脏疾病,这时候还容易造成心律失常,甚至出现心源性栓塞的可能。

这些小动作给中风“埋雷”

用力甩脖子——

特别是有颈椎隐患的久坐族,一个姿势呆久了,想活动活动放松一下,会用力地左右甩脖子,甚至甩得颈椎关节咔咔作响。这就和上面说的大幅度伸懒腰是一个道理,也非常容易撕裂椎动脉造成夹层引起脑血栓,这是要尽量避免的。

不专业的颈部推拿——

正规专业的推拿师会避开我们颈部不能动的“禁区”。但有些所谓的“推拿师”实际上并不了解颈部血管和神经的解剖专业知识,对客人颈部进行不正确的推拿后,会出现血管“按破”的情况,也就是出现了颈部血管的夹层。

高难度游泳动作——

游泳是一项非常健康的运动,它不增加关节的压力,深受各个年龄段人群的喜爱。但有些高难度的游泳姿势并不适合所有人。由于颈部和上肢的活动过于剧烈和幅度过大,可能造成椎动脉的夹层。因此,在我们尚未熟练掌握蝶泳技能的时候,游泳幅度不要过于剧烈。

过于刺激的游乐项目——

有些年轻人喜欢尝试过于刺激的游乐项目,比如过山车、跳楼机等。这些刺激性的项目在进行的时候,我们可能会有深呼吸后用力屏息的情况,瞬间的胸腔压力变化,会急剧升高我们右心的压力,一些存在潜在心脏病变风险的人群,会出现反常栓塞的情况。

预防中风要从细节入手

根据世界流行病学调查研究,脑卒中已经成为目前人类健康的头号“杀手”,具有高发病率、高复发率、高致残率、高死亡率和经济负担高的“五高”特点。

不过,中风是可防可控的,预防还需要我们从生活细节上注意。

脑卒中的发病原因包括一些可控的危险因素,像高血压、糖尿病、高胆固醇血症、高尿酸血症、高同型半胱氨酸血症、无症状动脉粥样硬化、不良生活方式(吸烟、饮酒、少动、肥胖、情绪焦虑抑郁等),对于这些危险因素的管理,需要我们定期到医院进行体检,监测相关身体指标的情况。如果出现异常,及时寻求神经内科专科医生的帮忙。

此外,还需要纠正一些不良生活方式,比如饮食方面要低盐低脂,戒烟戒酒,每周至少运动锻炼两三次,同时要保证一个积极良好的心态和规律的作息。

专家建议,进入秋冬季节后,中老年人出门要戴好围巾帽子,做好头部、颈部保暖。还要做好血压、血糖、血脂监测,日常多喝水、适量运动、谨防跌倒。针对有基础病、心脑血管病史的患者,要规范用药、定期复诊,若出现新发症状需及时就医。最后,还要保持情绪的愉悦,防止情绪波动导致血压瞬间升高,增加卒中风险。

综合《北京青年报》《健康时报》报道