

以为只是累了 结果却是脑梗

国家医保局最新数据：它是住院人次排名第一的疾病

你知道吗？有一种病，3年来始终霸榜全国医保住院结算的“榜首”，住院人次累计超过4500万——它就是脑梗，我们日常俗称的“脑中风”。8月7日，国家医保局公布的数据：2023—2025年，脑梗住院人次位居所有疾病之首。

专家提醒，脑梗虽然凶险，但它可防、可控。关键就在于日常把预防做在前面，把身体的求救信号放在心上。真正把脑血管当成“头”等大事，才能安稳度过每一个季节，把平安牢牢握在自己和家人手里。

脑梗不是“突然”来的 发病前很多人以为“只是累了”

脑梗是我国居民致残和致死的头号病因。急性脑梗发生前，身体往往会提前拉响警报，很多人却以为“只是累了”。

识别这些预警，就等于为大脑抢回“黄金救治时间”。河北省人民医院副院长郭艺芳2026年在其公众号发文，将这些预警信号分成了三类：

第一类：最典型的“报警”信号

这是一个简单有效的快速识别方法，适用于大多数典型情况，请务必牢记牢：

- 1——看1张脸：面部不对称，口角歪斜。
- 2——查2只胳膊：双臂平举10秒钟，有一侧手臂无力、下垂，甚至根本抬不起来。
- 0——“聆”听语言：突然言语不清、表达困难，或者听不懂别人在说什么。

只要出现以上任何一项异常，别再犹豫，立即拨打120！千万不要抱着“休息一下再看看”的侥幸心理。这个时候，每一分钟都决定着大脑的命运。

第二类：容易被忽视的“非典型”前兆

除了上面这些典型表现，还有一些信号更容易被误诊或忽略，同样需要高度警惕：

1. 突如其来的眩晕或剧烈头痛：感觉天旋地转、站不稳，或是从未经历过的剧烈头痛，有时还伴有呕吐——这可能是小脑或脑干缺血的表现。
2. 视力突然异常：单眼或双眼视力模糊、眼前发黑、看东西重影，或者感觉某一侧视野突然“缺了一块”。
3. 局部麻木或感觉异常：一侧面

部、嘴唇、舌头或肢体出现麻木感、针刺感，好像“半边身体不是自己的”。

4. 平衡失调、走路困难：突然步伐不稳、摇摇晃晃，协调能力明显下降，像喝醉了酒一样。

5. 意识模糊或精神突变：极度嗜睡、神志不清，甚至昏迷。也有些患者会突然性格大变、记忆力急剧下降或判断力失常。

第三类：最后的预警“小中风”

更要命的是，上述这些症状，如果只持续几分钟或几小时就完全消失了，很多人会以为“好了”“没事了”。请一定记住：这极有可能是“短暂性脑缺血发作”，俗称“小中风”。

它不是“病好了”，而是脑梗发生前最明确、最直接的“最后通牒”，随时可能发展为完全性的、会造成永久残疾甚至夺命的急性脑梗。

所以，哪怕症状已经完全消失，也必须立刻就医，查明原因、及时干预，绝不能被“暂时恢复”迷惑。

科学预防脑梗发生 这几类人尤其要当心

如果你是以下人群，请务必把自己当成重点保护对象：

中老年人群（尤其50岁以上）；
高血压、糖尿病、高脂血症患者；
有吸烟、酗酒等不良习惯者；
肥胖、缺乏运动者；
有脑血管病家族史的人；
已确诊有冠心病、房颤等心脏疾病者。

无论什么季节，脑血管的养护，永远赢在“防”上。下面这8条实操建议，今天就能做起来。

1. 主动喝水，别等渴了再喝

养成定时喝水的习惯，每天保证1500—2000毫升的饮水量。

晨起一杯温开水，能有效补充夜间流失的水分，稀释血液。

避免一次性大量喝冰水，以免刺

激血管和肠胃。

2. 饮食清淡，要“三低一高”

遵循“低盐、低脂、低糖、高纤维”原则。多吃新鲜蔬果（如山楂、芹菜、木耳、洋葱），适当摄入鱼类、豆制品等优质蛋白，少吃油腻辛辣食物。

3. 适度运动，不疲劳为宜

天气暖和时，可进行散步、慢跑、太极拳等和缓运动，避开气温最低的早晚时段。强度以微微出汗、不感到疲劳为宜。

4. 天气降温，要护好“两头”

头部：头部散热快，出门戴顶合适的帽子，能有效防止头部受凉引起血管收缩。

脚部：“寒从脚起”，双脚暖和了，全身血液循环才顺畅。睡前用温水泡脚，是不错的选择。

5. 勤测血压，稳住高血压

高血压是脑血管病最重要的危险因素。要加强血压监测，每天定时测量。如果发现血压波动明显，及时咨询医生调整用药，千万不要自己停药或改药。

6. 戒烟戒酒，降低发生风险

研究明确显示，每日吸烟量越大，脑梗死风险越高。被动吸烟同样会增加风险。吸烟者应尽早戒烟，不吸烟者也要避开二手烟。饮酒者应尽量减少或戒酒。

7. 控制体重，给血管“减负”

超重和肥胖者通过调整饮食、增加运动来减轻体重，不仅有助于降压，也能显著降低脑梗死风险。

8. 管好情绪，放松别激动

情绪激动、紧张、焦虑都会让血压骤升。学会自我调节，保持心态平和，对预防脑血管意外同样重要。

专家提醒，疲劳和脑梗有着本质的区别：普通疲劳的症状为全身性，如浑身乏力、犯困；休息、补觉后快速缓解；不会出现单侧脸、手、腿不适，也无口角歪斜、视物模糊。脑梗前兆是症状突发、单侧、不对称；休息后无法缓解，几分钟到几小时内反复发作、逐渐加重；常见单侧麻木无力、口角歪斜、视物异常等。

脑梗虽然凶险，但它可防、可控。关键就在于日常把预防做在前面，把身体的求救信号放在心上。真正把脑血管当成“头”等大事，才能安稳度过每一个季节，把平安牢牢握在自己和家人手里。

据《人民日报》健康客户端报道



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 手臂感觉无力或麻木	
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

	1. 控制好血压，中风风险↓48%；
	2. 增加活动，中风风险↓36%；
	3. 管好血脂，中风风险↓27%；
	4. 饮食健康，中风风险↓19%；
	5. 戒烟，中风风险↓12%；
	6. 管好房颤，中风风险↓9%；
	7. 限制饮酒，中风可减少↓6%；
	8. 学会释放压力，可减少↓6%；
	9. 稳住血糖，中风可减少↓4%。

声明公告 编辑:13164692093 注销公告 武昌区粮道街复华林社区学而乐青少年服务中心(统一社会信用代码:52420TT106MJH335070T)拟申请注销登记,请债权人于见报之日起45日内向武昌区粮道街复华林社区学而乐青少年服务中心清算小组申请债权、债务,特此公告。联系人:喻明晶 电话:15377611789 武昌区粮道街复华林社区学而乐青少年服务中心	房租出租 前进四路1中旁3楼,1室1厅1500元每月,13607186232 遗失声明 武汉茂庆恒建筑工程有限公司(统一社会信用代码:91420117MA4F0P4M1Q)遗失公章一枚,声明作废。 遗失声明 武汉听怡文化传播有限责任公司91420112MAD9L41X0E遗失公章,声明作废。	公示 武昌区才汇巷82、95号东湖景园小区C区、B区房屋即将办理不动产权证,以下房屋存在交易过户(买卖)。现将相关信息予以公示,公示期为15天,如有异议,请自本公示之日起15日内携异议资料到武汉市东湖生态旅游风景区渔光村村民委员会提出异议。联系电话:86781951 地址:武汉市欢乐大道东湖景园C区33栋。
《工伤认定申请举证告知书》公告 湖北德辉机械有限公司(法定代表人:张程):您单位员工宁宇华松2026年7月13日向我局提交工伤认定申请材料,经审核我局于2026年7月24日予以受理,并于2026年8月3日通过中国邮政特快专递方式向贵单位注册地址送达《工伤认定申请受理决定书》及《工伤认定申请举证告知书》等申请材料。因无法联系到收件人未能送达,于2026年8月10日被退回,现予以公告。自本公告发布之日起30日视同送达,请您(单位)在本公告期限满后15日内履行用人单位举证责任,逾期未能举证,本局将依法做出认定决定。 武汉市人力资源和社会保障局 2026年8月12日		