

预防中风“六字要诀”

罗 进

江安县中医医院 644200

【中图分类号】R242

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2020) 09-102-01

中风是中医学里对急性脑血管疾病的统称，是脑血液循环障碍性疾病的一种。主要症状有：偏瘫、偏盲、失语、头痛、眩晕、呕吐、意识障碍等。中风可能突然发生，也有可能是渐进发展。患者最开始会感觉身体乏力，一侧肢体麻木等。急性中风，发作迅速、病情凶险，给人预留的抢救时间有限，抢救不及时危及患者生命。中风还会引起脑水肿、癫痫、吸入性肺炎、情感障碍、排尿障碍等多种并发症，严重影响患者身体健康和生活质量。在日常生活中，中医对预防中风提出了“六字要诀”，即静、动、节、治、勤、快。

1 预防中风要“静”

预防中风要“静”，“静”并非指一动不动，天天在家躺着坐着，这样反而不易身体健康。“静”即心静，心境平和安定。《黄帝内经》指出中风病位在脑，即“血与气并走于上”。这是由于狂喜、暴躁、抑郁、焦虑等不良情绪诱导中风病的发生。日常生活中多看书、写字、散步、听舒缓的音乐、心胸开阔、情绪稳定有益身心健康。同时保持乐观的生活态度，积极向上的情绪，可以有效预防中风。



2 预防中风要“动”

预防中风要进行适当的锻炼。例如：散步、体操、打太极等较为舒缓的运动，适量运动有益增强体质，提高身体免疫力，预防中风。避免长跑、打篮球等剧烈运动。肥胖之人要通过合理饮食、运动来控制体重，避免因肥胖诱发中风。



3 预防中风要“节”

“节”，指生活有节制、作息有规律，工作张弛有度，做到劳逸结合。良好的生活习惯能够保障身体健康，防止疾病的侵袭。所以无论是在日常工作中，还是饮食作息方面，都要学会自律、节制，做事学会量力而行，不争做无法完成的事情；饮食清淡绿色、营养均衡；保持早睡早起，身心愉悦。保持良好的生活习性是预防中风的重要方法。



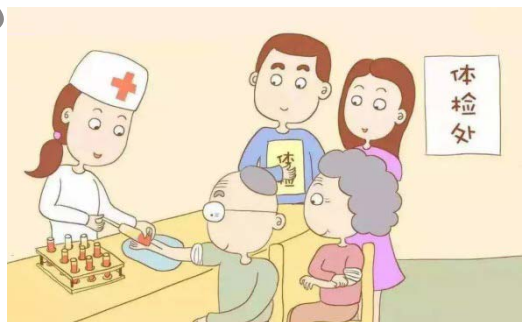
4 预防中风要“治”

中风是由于神经末梢组织发生病变所引起，注意保护神经可以有效防治中风。常见诱发中风的疾病有：高血压、心脏病、动脉粥样硬化、糖尿病、脑血管先天性异常等。中风患者 93% 有高血压病史，心脏病，心动过缓可能引起脑供血不足，引发中风；70% 的中风患者患有动脉硬化，有 30-40% 的中风患者患有糖尿病；脑血管先天性异常诱发中风常常在我们身边发生。对这些容易诱发中风的疾病一定要做到早发现、早治疗，防止病情变化诱发中风。



5 预防中风要“勤”

“勤”即要勤检查。中风高发于中老年人群，老年群体对疾病初期的感知能力较差，早期不易被发现。目前平扫 CT、脑磁共振 MRI 和脑血管造影都可以准确识别大多数脑中风，做到及时发现，针对性的进行治疗。建议每人每年参加 1-2 次的全身体检，及时排除致病因素，防治中风的发生。对患有高血压、高血糖、高血脂的老年人，平时要勤检测、勤监测。



6 预防中风要“快”

“快”即救治要快。一旦出现了中风相关症状，患者及家属千万不能拖！不能等！不能缓！要及时拨打 120，在等待 120 的同时，把患者平卧，同时解开患者衣领，保持呼吸道通畅，把头部稍稍偏向一侧。再将患者平抬（就是通过几个人尽量让患者保持平卧的姿势进入担架）送医院救治。中风急救的黄金时间是在发病之后 6 小时之内，如果发现中风先兆（说话不利索、吐字不清、口角歪斜、一侧肢体麻木无力）等症时请迅速救治！



中风作为临床重症，如何有效预防中风至关重要。由以上分析可知，中风的发生并不是由单个因素所致，而是多种因素累加的结果。所以大家要及时纠正生活中的不良习性，同时积极治疗它病，并熟知中风先兆，真正做到“未病先防，既病防变”。