

小心二次中风！预防脑卒中卷土重来的小妙招

徐学平

四川省广安市前锋区人民医院康复医学科 638019

【中图分类号】R743

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2024) 10-095-01

当我们谈及中风，大家可能都在心底隐隐作痛。中风来得往往突然，让人猝不及防，而二次中风的风险更是让不少曾经遭遇过它的人感到忧心忡忡。作为一种严重的健康威胁，中风的复发可能会对生活质量产生深远的影响。但别急，适当的改变和一些日常小习惯能够帮助您有效地降低二次中风的风险。

那么，什么样的因素会增加二次中风的可能性呢？说到这里，生活中的一些“小恶习”可能要背一些“锅”。首先是高血压、高血脂和高血糖这“三高”因素。这些都是已知的影响因素，常常与二次中风相关。除此之外，吸烟、酗酒、不健康的饮食和缺乏运动也是不可忽视的危险因子。对于许多人来说，调整这些生活习惯可能就是避免中风再次造访的关键。

那么，有哪些简单易行的方法可以帮助防患于未然呢？首先，调整饮食结构可谓是一个重要步骤。适量减少盐的摄入有助于稳定血压。您可能忍不住下意识地多加一勺盐调味，但试试看，用更多的香草和香料来替代，它们不仅能增强菜品的风味，对健康也略有帮助。多吃新鲜的蔬果、全谷物和优质蛋白质，而不是依赖快餐和加工食品，这些对心脏有好处的食物往往也是大脑的好伙伴。

运动是另一种不容忽视的手段。它不仅对身体健康有益，还能显著提高精神状态。您不需要报名参加马拉松或沉溺于高强度训练，只需每天坚持适量的锻炼，比如快走、慢跑或者简单的瑜伽练习即可。运动不仅能帮助维持体重，还能促进血液循环，是全身健康的润滑剂。

心理压力？别害怕，放松技巧可以帮助您缓解。良好的心态是健康生活的重要基石。无论是通过听音乐、读书还是简单地做些深呼吸练习，这些都有助于将压力化解于无形。生活中，我们无法避免压力，但可以改变我们应对压力的方式，从而提升生活质量。

此外，戒烟限酒也是预防中风的重要一环。虽然偶尔来一杯饮料可能帮助你放松心情，但每天大量饮酒对健康是不利

的。对于吸烟者来说，戒烟可能并不容易，但逐步减少烟草的摄入量，或者通过替代疗法来帮助戒烟，长久来看，对心脑血管健康都是大有裨益的。

当然，保持规律的作息，良好的睡眠也是必不可少的一部分。我们的身体需要休息时间来修复和恢复，全然不像是不停运转的机器。通过安排每日固定的作息，即使是在周末，也能对身心健康起到积极的作用。

需要注意的是，定期的健康检查不失为一种有效的预防手段。通过定期检查血压、血糖和血脂等健康指标，可以及时发现异常，并在必要时做出相应的调整。这不仅有助于及早干预和调整健康策略，还能带来心理上的安心。

尽管对中风预防已达成一定共识，但社会上依旧存在一些错误观点需要澄清。有人认为中风只发生在老年人中，这是一个典型的误解。事实上，生活方式不健康的年轻人同样有可能成为中风的受害者。此外，许多人寄希望于快捷而单一的“特效食品”或“神奇疗法”来防止中风，但真正的防控更多依赖于多方面的综合措施，包括健康饮食、规律运动和良好的生活习惯。还有的人觉得偶尔放纵一下没关系，但长期的不良习惯积累才是中风复发的隐形推手。经过深思熟虑的生活选择和持续的健康关注才是有效的预防策略。通过科学的方法管理健康，才能真正降低二次中风的风险。

二次中风的风险可能伴随某些生活阶段而升高，但通过掌握这些日常健康小技巧，我们能够减少中风再次发生的几率。这些方法不仅简单易行，而且不需要花费巨资或投入过多时间，只需在日常中稍作调整即可。家庭成员在这个过程中可以扮演一个支持者的角色，帮助照顾曾经中风的家人，共同督促日常习惯的改善。生活中可能有些小障碍不易察觉，但在爱的支持和细心呵护下，这些问题都可以被妥善解决。健康是一项持久的事业，我们可以通过妥善管理自己的生活方式，建立起健康的屏障，对抗中风这个“小捣蛋鬼”。生活中每一个积极的改变，哪怕看似微不足道，都是向健康迈出的重要一步。

（上接第 93 页）

牙齿需要美容的原因一般包含，以前牙为主，与牙齿的颜色有关（如一些神经坏死引起牙齿变色、发黄的老年性牙齿、四环素牙、氟斑牙、牙齿存在烟斑、茶渍以及自己感觉牙齿不够白）；对自己牙齿的排列、外形不满意者（如前牙排列不齐、

轻度扭转、牙齿间隙、过小牙）。美容的步骤包含进行详细的检查、与就诊者沟通了解其具体要求，确定具体的治疗方案，根据制定的方案进行超声波洗牙、冷光美白、牙齿贴面或牙齿矫正等。

（上接第 94 页）

患者会慢慢消失该情况，只有少部分会持续下去。第三，手术中的合并症，该情况主要是因为角膜瓣切割不良而导致，如切割不完全或切割不平整，可再次手术进行矫正。第四，由于个人因素导致表皮出现愈合不良情况，该类病症多见于 PRK 术后，可用多种方法进行复原。感染也是常见的副作用，主

要原因在于手术或术后存在不洁情况，导致伤口受到病菌感染，可用药物进行控制治疗。

综上所述，近年来我国近视人群逐渐增多，尤其是青少年，学习压力较大，出现用眼过度情况，对眼睛造成一定的伤害，应注意对眼睛的保护，出现问题需要及时治疗，以保证视力不受影响。