

如何预防脑卒中？

Identification and prevention of stroke

脑卒中定义 / 发病症状 / 治疗方法 / 预防策略

讲者：孙悦礼 副主任医师

时间：2023.8.8

航头





孙悦礼

中共党员

临床骨科医生、科研工作者

知乎医学优秀答主、知乎年度新知答主

丁香医生签约作者

学习工作经历

上海中医药大学	中西医临床医学	学士	
上海中医药大学	中医骨伤科学	硕士	导师：王拥军 教授
上海中医药大学	中医骨伤科学	博士	导师：王拥军 教授
纽约州立大学石溪分校	生物医学工程	博士	导师：钦逸仙 教授
上海中医药大学附属龙华医院			副主任医师、副研究员
上海长征医院	骨外科学	博士后	导师：陈华江 主任
美国斯坦福大学	疼痛医学		访问学者



科普工作引导科学研究面向健康需求
科研工作推动健康科普更加严谨求实

脑卒中的危害性

已经成为我国致死率和残疾率最高的疾病

高发病率



新发病人**200万**，
累计病人约有**600-700万**；

高死亡率



每年死亡人约有**150万**；

高致残率



约有**3/4**人丧失劳动能力，
有**40%**的人重度残疾²；

高复发率



经抢救治疗的存活者5年内
有**20%-47%**的复发率³。

每年脑卒中的医疗费用高达200亿，给家庭和社会造成巨大的经济负担²

目录



01 脑卒中定义及病因

02 脑卒中发病时症状识别

03 发生脑卒中后怎么治疗

04 如何预防卒中

脑卒中定义及病因

什么是脑卒中？

由于大脑里面的血管突然发生破裂出血或因血管堵塞造成大脑缺血、缺氧所致的急性疾病。

脑卒中就是**中风**！



脑卒中有哪些类型

缺血性脑卒中

(约占80%)

脑梗死、短暂性脑
缺血发作



出血性脑卒中

脑出血、蛛网膜下
腔出血

脑梗死的最主要原因 ——血管病变

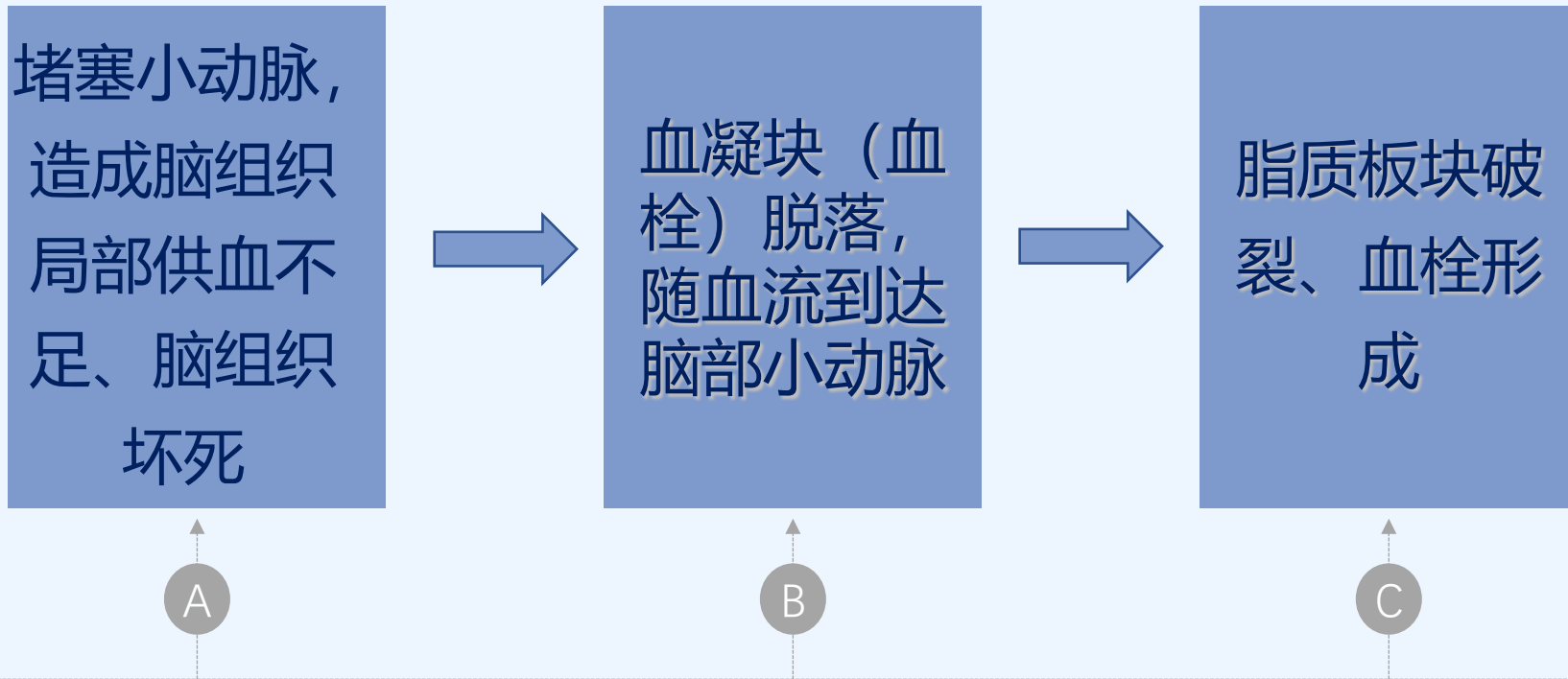
动脉斑块
形成

动脉狭窄

血栓形成

中风

脑梗死常见的发病机制



脑卒中发病时 症状识别

卒中快速识别 ——简易FSAT原则



F

Face Drooping

面瘫，口角歪斜

A

Arm weakness

肢体无力

S

Speech difficulty

言语不清

T

Time to call 120

迅速求助

简单中风口诀



**中风早发现
早就医,
减少残疾!**

记住简单中风口诀,

及时拨打120送往**有溶栓能力**的医院!



发生脑卒中后 怎么治疗

脑梗死急性期有效的治疗



- 3-4.5小时 —— 静脉溶栓治疗
- > 6小时
 - 抗血小板聚集
 - 稳定斑块
 - 改善侧枝循环
 - 控制高危因素
- 2天-6月 —— 康复治疗

急性缺血性卒中 采用溶栓治疗，减少残疾

溶栓治疗，可以溶解血栓，使得闭塞的动脉再通；



溶栓治疗，降低残疾率，近50%患者治疗后功能可以完全或部分恢复；



国内外治疗指南推荐对于对缺血性卒中发病4.5小时内且符合溶栓条件的患者，应尽快给予静脉溶栓治疗；

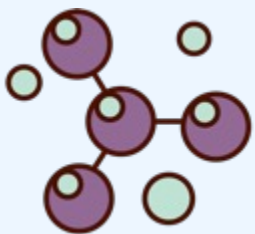


溶栓治疗

要选择有溶栓能力的医院

指南建议有溶栓能力医院应具有以下等条件

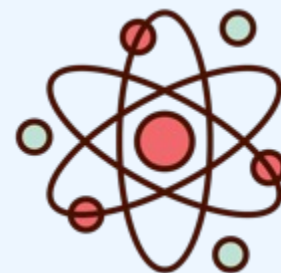
能够做24小时
CT扫描



已建立起救治
中风的标准操
作流程包括静
脉溶栓方案



受过专门溶栓
训练的医护人
员或独立卒中
团队



溶栓能力 ——卒中中心

- 我科2017年8月开展静脉溶栓，11月份建立卒中中心。
- 2018年年初获得中国卒中学会及中国卒中中心联盟授牌，成为溧水首家国家级的卒中中心。
- 从卒中中心成立至今，我科已为65名患者行静脉溶栓治疗。

经验：静脉溶栓疗效的时间依赖性



时间就是大脑， 快速识别是关键！

- 大脑很娇嫩，如果缺氧**6分钟**，脑细胞就会死亡，且不可恢复！
- 对于卒中患者来说，**时间就是大脑，快速识别并及时救治**是关键！

“卒中如若未得到及时救治，患者将以每分钟一百九十万个神经元的速度丧失脑神经功能”



血管已通开 是否需治疗

原来已经通了的血管还能再堵？脑梗死还能再发？动脉硬化引起脑梗死，那么只要抗动脉硬化治疗就能预防缺血性中风了吧？

血管暂时开通并不代表疾病治愈

血管暂时通开不代表疾病治愈，因为供应脑部的动脉血管粥样硬化并没有根本解决

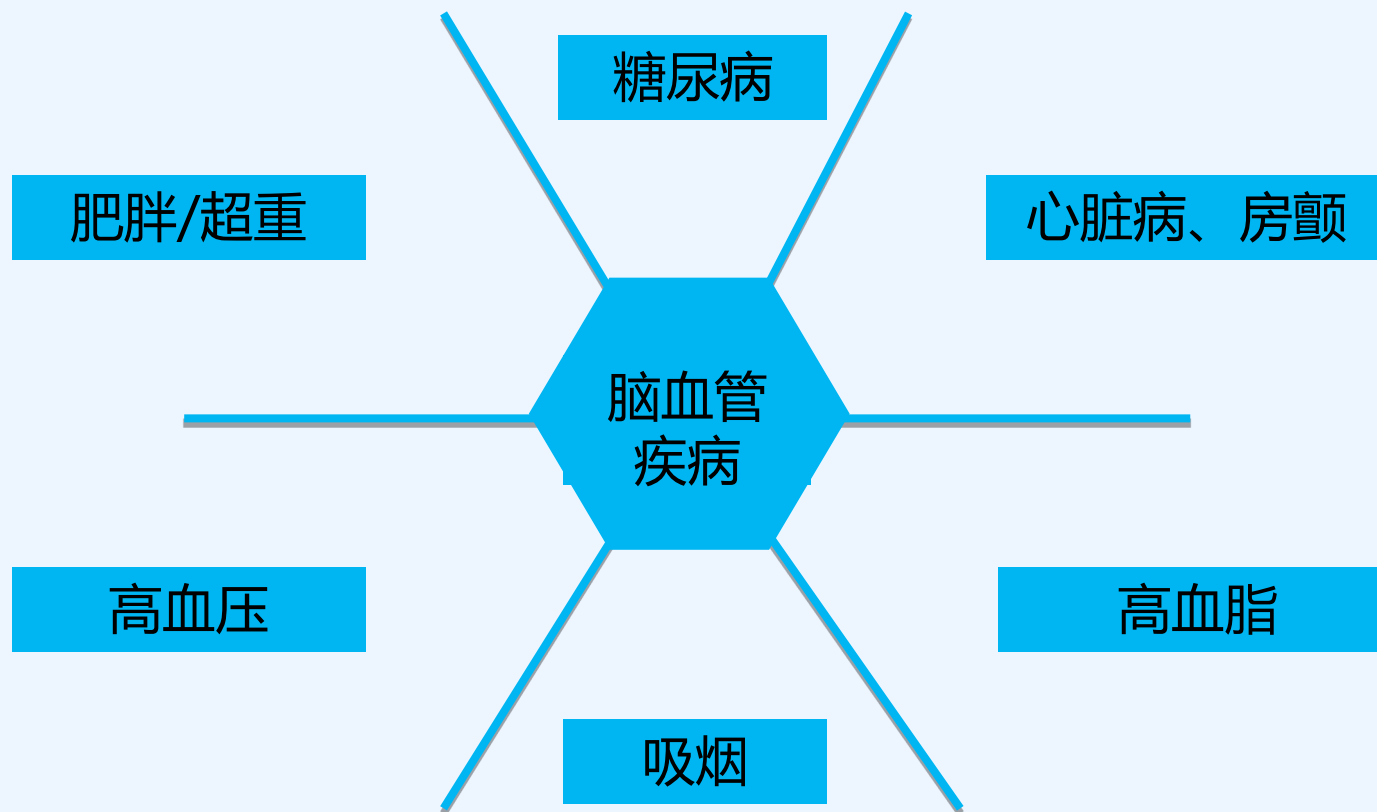
动脉粥样硬化就是动脉壁上有小米粥样的脂质沉积，它使血管腔变得狭窄

不坚持抗动脉粥样硬化治疗中风有可能再发，血管有可能一通再通

中风极易复发!!!



心脑血管疾病的高危因素



如何预防卒中

预防动脉粥样硬化 引起的缺血性中风

预防复发，要“双管齐下”

“管” 药物



“管” 生活方式

一、“管”药物

他汀类药物有什么作用？

- 血液中的“坏”胆固醇**沉积**是引发脑梗的关键致病因素
- 他汀类药物是目前**最有效的**减低“坏”胆固醇，**防治脑梗心梗等事件的药物**
- 他汀除降脂作用外，在急性期还具有**神经保护**作用



患者问题

Q: 对于急性脑梗患者，应什么时候启动他汀治疗？

权威指南指出：

- 发病前未服用他汀治疗的患者，卒中后应**尽早**启动他汀治疗
- 发作前**已服用**他汀的患者，应**继续服用**他汀



复发率

卒中为高复发疾病，一旦复发，病情更凶险

一年内，

每**6**个卒中患者中就有**1**人复发¹

与首次卒中者相比，卒中复发者的
死亡率为其**2.67倍**²



坚持服用药物 是预防复发的关键

- 各国指南都指出，患者能不能坚持规范服药是预防复发的关键



长期坚持规范药物治疗的脑梗患者，
预后更好

患者出院后，为预防卒中复发需继续应用他汀

长期坚持他汀治疗 远离脑梗心梗

研究证实，对于缺血性卒中合并高胆固醇血症患者，他汀治疗5年，
明显降低心脑血管疾病风险

22% 

脑梗复发
风险降低

43% 

致死性卒中
风险降低

49% 

非致死性心梗
风险降低

长期坚持他汀治疗 远离脑梗心梗

他汀要长期使用，那么究竟多长才算长呢？

长期服用他汀安全吗？

“他汀治疗要**长期**坚持，直至终生”

长期使用他汀类药物治疗总体上是**安全的**，可以**长期放心服用**

他汀治疗期间，如果肝酶、肌酶等检测指标持续异常，请及时就医



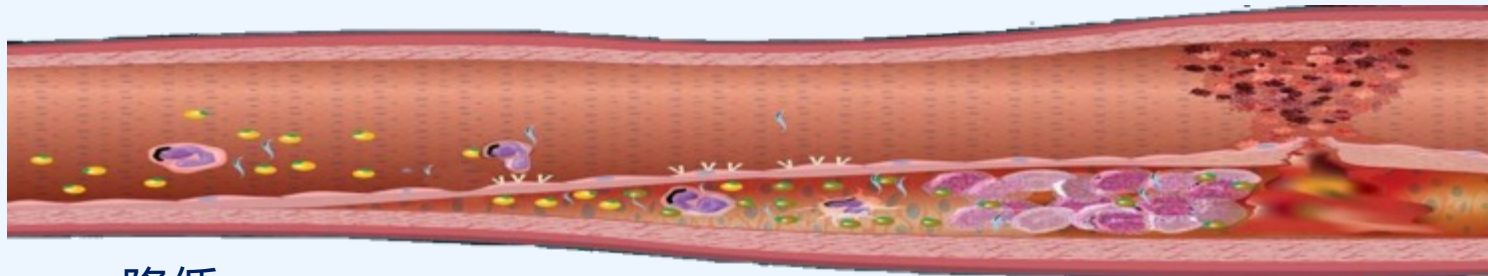
吃中药或保健品可以预防脑梗吗？

- 没有足够的证据证明中药或保健品能够预防脑梗！
- 研究证实只有他汀类药物可降低胆固醇，防治脑梗。建议您遵医嘱用药！

高胆固醇血症阶段

动脉粥样硬化病变、血管腔狭窄阶段

血管堵塞发生心肌梗死阶段



降低
“坏”胆固醇

稳定/
逆转斑块

减少
心血管疾病

降压药要长期 规律服用



- 不规律服药容易造成血压波动，损害心脑血管
- 血压降得过低也容易引起缺血性中风
- 如何长期、规律服用？

- 定期监测血压

- 最好选用半衰期超过24小时的降压药，如氨氯地平，每日只需1次服药。即使偶尔漏服，降压疗效也可以维持更长时间，避免因漏服造成的血压波动



降压目标

一般成人	< 140/90mmHg
伴有糖尿病	< 120/80mmHg
伴有肾脏疾病	< 120/80mmHg

* 原则：应注意降压不要过急过快



降压治疗的误区

❖ 误区一:以自我感觉估计血压

一些病人不是定期检测血压,而是凭借感觉估计血压决定是否吃药,这样往往是不可靠的。因为一些长期高血压患者,已经对高血压“适应”,即使血压明显增高,病人仍然可能没有不适感觉,这样非常危险。正确的做法应该是高血压患者主动定期检测血压,1~2周至少测量一次血压。

❖ 误区二:用药断断续续

有的病人用药不规则,时断时用,导致血压不稳定,甚至一段时期内血压持续较高水平,这样可能造成心、脑、肾等重要器官的损害。治疗高血压一定要坚持“三心”(信心、决心和恒心),只有这样才能防止或推迟机体重要脏器的损害。

降压治疗的误区

❖ 误区三:血压一降就停药

许多高血压患者有这样不正确的服药方法，即服药--停药--服药，结果导致血压出现升高--降低--升高的反复，不仅达不到治疗效果，而且由于血压出现较大幅度波动，将会引起严重的并发症，如脑溢血等。正确服药方法是：服药后出现血压下降，可采用维持量继续服药，或者在医生指导下将药物进行调整，而不是自作主张断然停药。

❖ 误区四:长时间服药而不定期复查

由于一些患者工作繁忙、就诊困难或者嫌麻烦，不能定期测量血压，一味“坚持”服药，形成了“盲目治疗”，也会使血压忽高忽低，或者产生不适感，并且也容易引起副作用和耐药性。正确的做法是：应该定期测量血压，按血压的高低与身体情况决定药物的种类和剂量。

治疗糖尿病的五驾马车

- 控制饮食
- 适量运动
- 血糖监测
- 药物治疗包括口服降糖药和胰岛素
- 糖尿病教育

目前强调早期治疗、长期治疗、综合治疗、
治疗措施个体化的原则。

药物治疗中的 6个注意事项

1:严格按照医生处方,不可自行随意减药或停药

2:他汀应长期服用

3:他汀安全性良好

4:不能用保健品替代药物治疗

5:胆固醇高+血液粘稠, 定期输液不能预防中风/心梗/猝死

6:确诊后仍要定期医院复查

二、“管”生活方式



合理饮食 控制体重

- 少吃富含饱和脂肪酸的食物
- 选择不饱和脂肪酸多的食物
- 减少盐的摄入
- 减少胆固醇的摄入
- 控制总热量
- 戒烟戒酒

中风后康复训练 注意事项



- 避免在康复训练中偏重多练某些部位，而忽视锻炼其他部位，要全面兼顾各关节、肌肉，及各种不同功能
- 开始锻炼时，先做充分的准备活动，预防扭伤筋骨、撕伤肌肉和韧带等事故
- 开始新康复锻炼动作时，应由家属在旁保护，以保证安全
- 保持稳定的情绪
- 避免过于疲劳
- 合理的训练时间和运动量
- 坚持按规定的时间进行，不能缺课和中断，除非疲劳过度而有意休息几天

保持乐观 心理平衡

生病后，患者容易
产生焦虑或抑郁，
应多与亲人、朋友
和医生加强交流，
以减少思想负担



出院后，无论遇到什
么事情，应保持良好
心态，泰然处之

谢谢！请批评指正！

“上医治未病，中医治欲病，下医治已病”

为中医药现代化发声，
为全民健康护航！