

中风发作,真会让人“疯”掉

有一种疾病,发作的瞬间让人尊严全失:口歪眼斜、四肢麻木,甚至瘫痪……“铁娘子”撒切尔夫人,二战三巨头斯大林、罗斯福、丘吉尔都因它离世,这便是“中风”。

中风到底是怎样一种感觉?英国牛津大学临床神经科学系乌多·基什卡教授在《柳叶刀》发表的文章中,记述了自己患中风前后的身体变化。5月25日是世界预防中风日,专家教你识别中风,在生活中做好预防。



中风的痛苦,远超出想象

亲历中风的基什卡教授坦言,即便作为专业的神经康复科医生,他也是在患病后,才真正了解了中风的痛苦和无助。

三年前,62岁的基什卡像往常一样在外面夜跑,突然感到右脑疼痛,左半边肢体有轻微的无力感并伴随感知丧失。基什卡回到家后,没有告诉家人发生了什么,继续在办公桌前工作。

第二天一早,基什卡发现自己居然躺在地板上,有一只眼睛看不清东西,一半身体麻木。基什卡吓坏了,不记得前一天晚上是怎样跌倒的。基什卡不能动也发不出声音,那时,惊恐的感觉才涌上心头。中风对身体和心理的影响,远远超出了基什卡的想象。

半边身子不像是自己的

影像学检查显示,基什卡的大脑右侧基底神经节区域有大量出血。基什卡本以为,左半边肢体虽然麻木,但是仍会有知觉。现实却是他完全没办法感知它们,仿佛左半边肢体不再是身体的一部分。有一次,他以为自己抬起了左臂,其实是理疗师帮忙抬起来的。

看东西,像在看恐怖电影

基什卡认为,视力受到的影响只是看东西模糊,事实却是,他会看到一个边缘呈红色锯齿状的黑洞。当他看某个人时,那个人的半张脸都会消失在黑洞中,这种感觉就像看恐怖电影。

恐慌,强烈的焦虑感

除了身体,基什卡的心理状况也变得糟糕。各种不悦的经历不断在他脑海中闪过。精神过度紧张,使他再次发生脑出血。

沟通变得艰难

基什卡的交流能力也在急剧下降。想表达复杂的需求,却连把头摆正、坐下这些最简单的沟通都做不到。自己会喋喋不休说个不停,根本听不进别人讲话。难以控制面部表情,再也无法微笑着回应家人。

康复过程,伴随持续的疼痛和疲劳

康复过程极具挑战,常常是简单动一下,就让人筋疲力尽。当基什卡终于可以尝试站立或走几步时,肩膀和臀部又开始疼痛。不知为什么,他失去了触觉,却会有痛感,且比中风前更强烈。

“持续的疼痛让人睡变得困难,感觉医院的噪声、机器的运作声,都被放大了数倍。无法保证良好的睡眠,也间接影响了我的康复能力。”事后,基什卡回忆说,当时感觉不适后直接回家的做法并不明智,而应该马上寻求医疗救助。

脑中风的发病原因及症状

原因:

1. 动脉粥样硬化;
2. 糖尿病、高血压、心脏病患者引起脑卒中的概率比较大;
3. 吸烟、酗酒,过度肥胖也可能导致脑中风的。

症状:

头晕 一般情况下,头晕时口服药物不会缓解症状。有的时候也伴随着眼前的事物模糊,或者是视野的缺损。如果持续很长时间的头晕,就要及时复查头部CT,排除一些其他性质的改变。

肢体麻木无力 这种情况非常常见,尤其多见于早晨起床后不能翻身、不能下床,突然之间拿不住东西,或者是摔倒。如果是出现这种症状的话,很多情况下都是脑卒中的表现,就一定要及时去医院进行检查。

言语功能障碍 主要是表现是突然之间不能说话,或者是会出现别人知道你在说话,但是不理解你在说什么。

上面这几种都是一些比较常见的症状,有的也会出现一些不常见的症状,包括认知功能的障碍,或者是癫痫抽搐等。

提前测试,发现中风

中风,其实是脑卒中的俗称,分为出血性和缺血性两种:出血性(脑血管破了);缺血性(脑血管堵了)。大多数中风患者均有不同程度的后遗症,如身体残疾、昏迷不醒、不会说话、智力下降等。如果能及时发现中风迹象,科学应对,就可能“逃过一劫”。

“120”镜面测试:

- 1代表“看到1张不对称的脸”;
- 2代表“查看两只手臂是否单侧无力”;
- 0代表“聆(零)听患者讲话是否清晰”。

闭目难立征试验:

又称昂白试验,是用来检查前庭平衡功能是否正常的方法。

具体方法:检查时,双足并拢站立,双手向前平伸,先睁眼后闭眼,睁眼和闭眼时出现摇摆或跌倒,应考虑小脑发生堵塞。

坚持做好几件事,降低中风风险

高血压是最重要的可控制因素,也是降低全球中风负担的重要靶标。生活中,坚持做好几件小事,就能有效降低中风风险:

每天吃盐不超过6克

盐吃得太多会使血压升高,推荐成人每天食盐摄入量不超过6克(少于一个啤酒瓶盖的量)。

少吃油多、盐多、糖多的饭菜,每天吃够一斤蔬菜、半斤水果,并尽量选择不同种类、不同颜色的果蔬。

适量多吃鱼类,有助提供欧米伽3脂肪酸、多种氨基酸等,促进神经递质形成。

减少反式脂肪酸(常见于植物性奶油、马铃薯片、沙拉酱、饼干、薯条等食物)的摄入。

坚决戒烟酒

吸烟会损伤血管内皮,促进血管老化和动脉

粥样硬化的形成,大大增加中风风险。另外,没有所谓的安全饮酒量,尽量做到滴酒不沾。

每周锻炼3次—5次

缺乏体力活动是中青年中风的重要原因,不管是哪个年龄层的人,都应养成规律运动的习惯,每周锻炼3次—5次,每次至少30分钟。

心态平和

突然的情绪激动,可能使血压骤然升高,增加脑血管破裂风险。

房颤及时治疗

临床数据显示,每6个中风的人,就有1个是房颤患者。房颤患者应在医生指导下评判中风危险因素,并坚持科学用药。

中风了吃什么好

黑木耳

大部分老年人是由于血管阻塞引起的中风。黑木耳能够提高人体免疫力,具有良好的抗癌效果。这种食物还具有疏通血管、清除血管中胆固醇的作用,可降低血糖,预防血栓形成,预防脑血管疾病的发生。

黑木耳是一种能有效预防和治疗血管堵塞的保健食品,可以多食用。

芹菜

经过研究发现,我们生活中经常食用的芹菜中含有大量的叶酸,能有效地转化成无害的分子,可以大大降低预防中风的风险。

芹菜在生活中比较常见,可以多食用一些芹菜,无论是煎炒烹炸都可以。

菠菜

菠菜是一种常见蔬菜,这种蔬菜对人体的健康有着很好的帮助。菠菜中含6-羟甲基二酮、氟原素七酚和微量元素,对代谢和健康有促进作用。

菠菜富含类胡萝卜素、维生素C、维生素K、矿物质(钙、铁等)、辅酶Q10等营养成分。因此菠菜有“营养模范生”之称。大量食用菠菜可以降低中风的风险。

据《生命时报》

