

## 中风的警示预兆

**突然**出现下列症状：

虚弱乏力  
说话困难  
视力问题  
麻木  
头晕目眩/失去平衡  
剧烈头痛

**不要拖延。**

# 拨打911

Mandarin



\* 有关中风及TIA的内容取自加拿大心脏病及中风基金会 (Heart and Stroke Foundation of Canada) 出版的“您得了TIA”及“主动掌控”

有关风险因素的内容改编自西南安省中风网络 (Southwestern Ontario Stroke Network) 出版的“女性与中风”

## 降低中风的风险

**您知道吗？**

“大多数中风都是可以预防的。”

“如果您出现中风的先兆，立即拨打”

“中风在任何年龄都可能发生。”



## 什么是中风？\*

中风在大脑局部供血受阻时发生。缺少了富含氧气的血液，脑细胞开始死亡。如果供血不能恢复，受影响的大脑局部就会坏死，从而引起残疾或死亡。

## 为什么中风是紧急症状？\*

您的大脑控制着身体的每个部分。供血中断的时间越长，越多脑细胞可能死亡。

立即拨打911或您当地的急救号码，以迅速获得援助。

医生可以给您一种打开阻塞的药品来恢复大脑供血，但该药只能在中风后很短时间内给出。不要迟疑。拨打911。

## 中风的先兆有哪些？

**突然**出现以下一个或多个症状：

- 麻木
- 虚弱乏力
- 头晕目眩/失去平衡
- 视力问题
- 说话或理解困难
- 剧烈头痛

## 什么是短暂脑缺血(TIA)？\*

短暂脑缺血 (TIA) 是一种“迷你中风”。和中风一样，它也可能在没有预警的情况下突然发生。TIA持续时间为数分钟或长达24小时。中风和TIA的区别在于，如果是TIA，症状最终会消失。

## 为什么TIA是紧急症状？\*

TIA是您日后可能得中风的严重警示预兆。

TIA和中风都有相同的警示预兆。不要抱着等症状消失的念头。不要想自己去弄明白症状因何而导致。拨打911。

即使症状消失了，医生亦应很快找出这些症状因何而导致。这将有助于预防将来的中风。

## 怎样才能防止中风？

如果您具有的风险因素越多，得中风或TIA的风险就更高。幸运的是，多达80%的中风都是可以预防的。大多数风险因素都是可以控制的。请往下阅读，以了解如何能够降低您的风险。

## 您可以试图控制的风险因素。。。

1. **吸烟**：吸烟及二手烟都能导致高血压及动脉阻塞。如果您既抽烟又服用避孕药或既抽烟又有偏头痛，中风的风险则更高。
2. **不良饮食**：饮食的脂肪、糖份过高，以及加工或过咸的食物，会增加高血压、体重增加及糖尿病的风险。
3. **缺乏锻炼**：这可能导致高血压、糖尿病、体重增加及压力程度增高的风险。
4. **腰围女性超过80厘米，男性超过94厘米**：随着腰围的增大，中风的风险也增高。身体过重可能导致高血压、高胆固醇及糖尿病。
5. **饮酒**：每天饮酒超过2个（女性最多每周9个，男性最多每周14个）会增加中风的风险。

6. **未诊断/未控制的高血压**：因为关键风险因素无法“感觉到”，许多人不知道自己具有风险因素。经过治疗及控制，中风的风险会下降。
7. **未诊断或未治疗的不规则心率（心房颤动）**：该症状会导致心脏血管阻塞的形成，这可能切断、阻断对大脑的供血，导致中风。
8. **糖尿病、特别如果未经控制**：高血糖会损坏动脉，并引发高血压。
9. **压力**：压力水平高和不健康的生活方式（饮酒过量、不健康饮食等）有关。压力还可能导致高血压、过度肥胖、焦虑及抑郁。
10. **高胆固醇**：这是您血液中的脂肪。高胆固醇会导致动脉壁脂肪（脂肪层）的堆积，缩窄血流通道，增加中风的风险。

80%的中风是可以预防的



## 您无法控制的风险因素

1. **年龄**：中风可能在任何年龄发生。随着年龄增长，中风的风险也日益增高。大部分中风（约为2/3）发生在65岁以上人士身上。
2. **性别**：男性比更年期之前的女性中风的风险更高。更年期之后的女性中风的风险与男性基本相当。



3. **族裔**：原住民及非洲、中国、拉美或南亚裔人士得高血压和糖尿病的比率似乎较一般人口高。因此，他们得中风的风险也更高。
4. **家庭史**：如果您有近亲（父母、子女、兄弟姊妹）在65岁前得了中风，您中风的风险则更高。
5. **先前的中风或TIA**：如果您得过中风或TIA（通常称为迷你中风），您中风的风险会更高。

## 怎么做能够降低您的风险。。。

1. 如果您吸烟，想办法戒烟。
2. 每天锻炼至少30分钟。
3. 吃低盐并符合加拿大食品指南要求的健康食物。
4. 将饮酒限制在每天1-2个标准单位，每周少于9个标准单位。
5. 达到并保持健康的体重。
6. 至少每年量一次血压。
7. 接受检查，看看您是否有不规则心率（心房颤动）。
8. 了解您的胆固醇水平，并致力保持其在控制之下。
9. 如果您患有糖尿病，遵照医嘱将其保持在控制之下。
10. 将压力水平保持在控制之下。
11. 按处方服用所有药品。
12. 了解中风/TIA的警示预兆。如果出现预兆，立即去医院就诊。不要驾车。  
**拨打911.**

**请征求您医生的意见**

**请浏览[www.heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca)网站**