

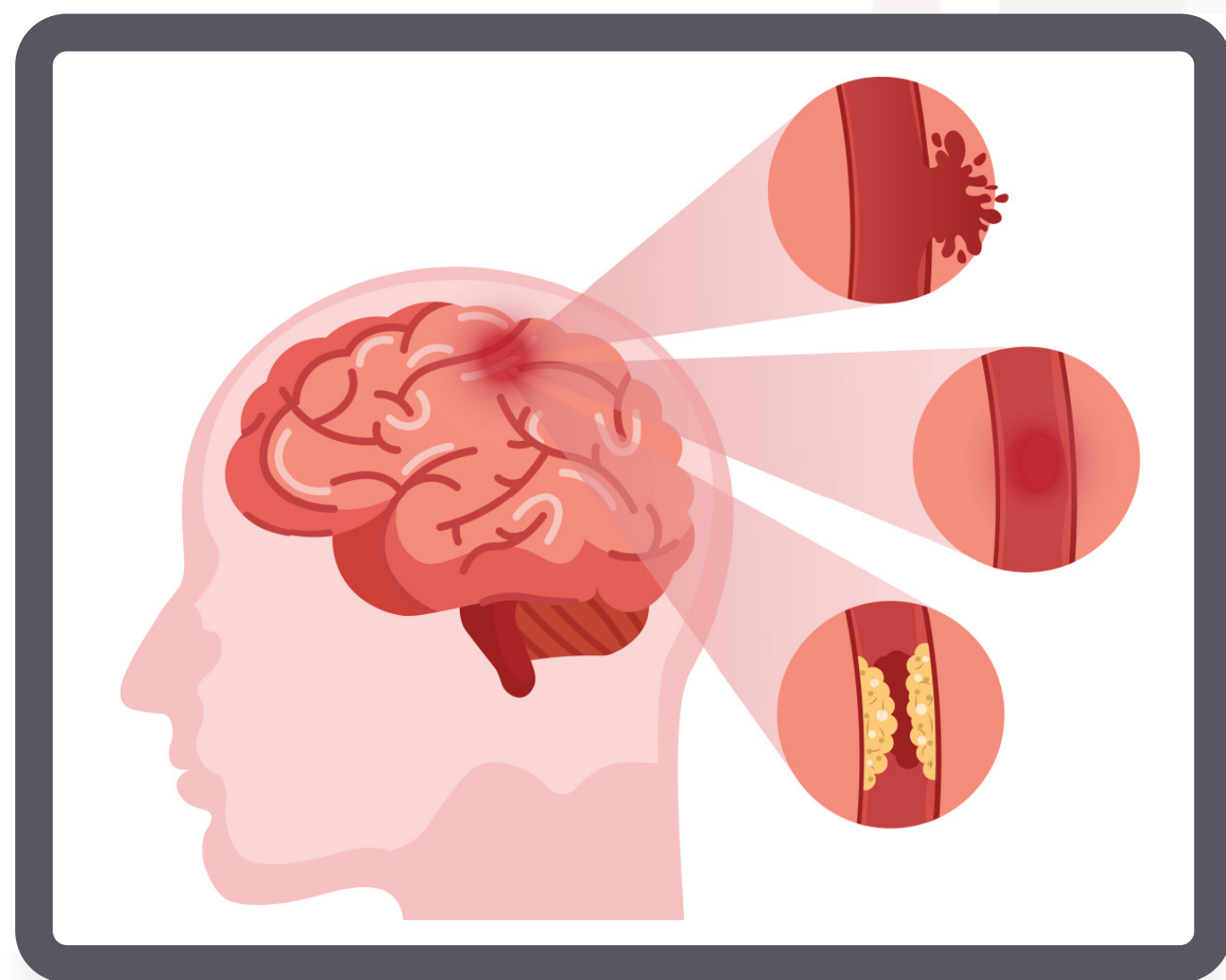
中风基本知识

什么是中风?

当大脑血液供应中断时，就会发生中风，导致脑细胞损伤。中风的影响因脑部受影响区域和损伤程度而异。

什么是TIA?

短暂性脑缺血发作（英文缩写TIA），俗称“小中风”。小中风与中风类似，可能在毫无征兆的情况下突然发生。小中风的症状可能持续几分钟，也可能长达 24 小时。中风与小中风的区别在于，小中风的症状最终会消失。



为什么中风是一种紧急情况?

您的大脑控制着身体的所有功能。血液供应中断的时间越长，损失的脑细胞就可能越多。如果怀疑中风，请立即拨打911。医生可以使用血栓分解药物来恢复血流，但必须在中风发生后迅速使用。不要耽搁，立即拨打911。

为什么小中风是一种紧急情况?

短暂性脑缺血发作（TIA）是一种严重警告，预示着未来可能会发生中风。它与中风的预警信号相同，因此不要等着看症状是否会消失。立即拨打911。即使症状很快消退或消失，医生也必须确定其原因，以帮助预防未来的中风。

认识中风的征兆非常重要。记住FAST:



F 面部歪斜

有没有一边下垂?



A 手臂无力

双臂都能抬起吗?



S 讲话困难

讲话是否含糊不清?



T 时间至关重要

马上拨打911

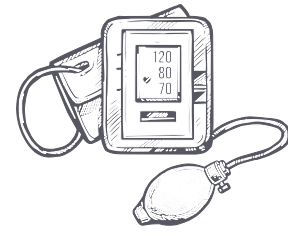
中风的风险因素

可纠正的



吸烟和吸电子烟

吸烟可使中风死亡风险增加三倍。



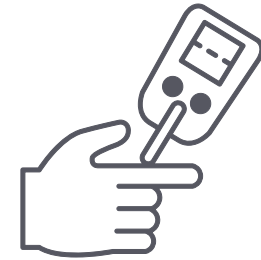
血压

高血压是中风的头号危险因素，而且通常没有任何预警信号或症状。



不健康的饮食

高脂肪、高糖、高加工和/或高盐饮食可能会增加患高血压、体重增加和糖尿病的风险。我们摄入的盐分大约75%来自与外出就餐或加工食品。



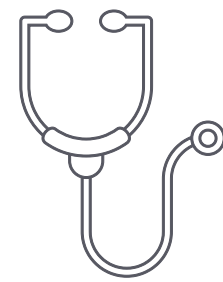
糖尿病

高血糖水平可能会损伤动脉，导致高血压。



锻炼不足

缺乏锻炼可能会导致高血压、糖尿病、体重增加和压力增大的风险提高。



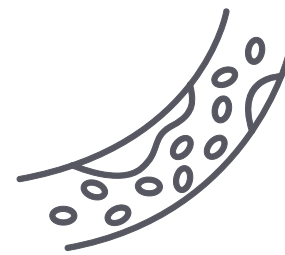
房颤

心房颤动是一种不规则的心律，可导致心脏内形成血栓，血栓可能会进入大脑，影响血液流动。



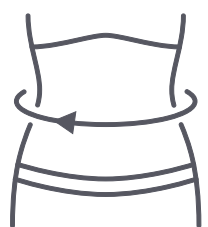
饮酒过量

喝太多酒可能会增加您的血压和中风的风险。



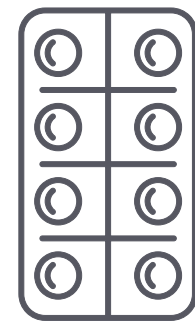
胆固醇

高胆固醇会导致脂肪（斑块）在动脉壁上堆积，使血液流动的路径变窄，增加中风风险。



不健康的体重

体重过重可能导致高血压、高胆固醇、糖尿病和睡眠呼吸暂停。



节育/激素替代疗法 (HRT)

含有雌激素的药物可能会增加中风风险。



压力

高压水平可能与不健康的生活方式有关。压力还可能会导致高血压、肥胖、焦虑和抑郁。



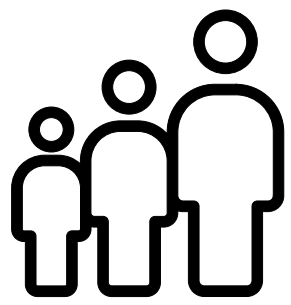
吸食毒品

吸毒者患中风的风险可能是不吸毒者的六倍。



中风的风险因素

不可纠正的



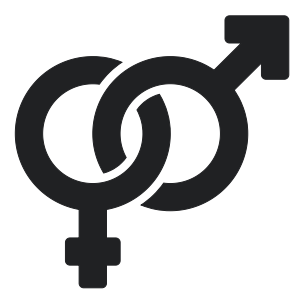
年龄

中风可发生于任何年龄。随着年龄的增长，中风的风险也会增加。



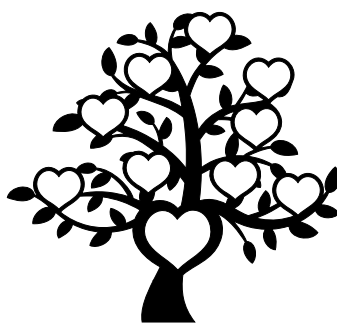
非洲和南亚血统

非洲血统或南亚血统的人患高血压和糖尿病的可能性更大，因此他们患中风的风险可能更高。



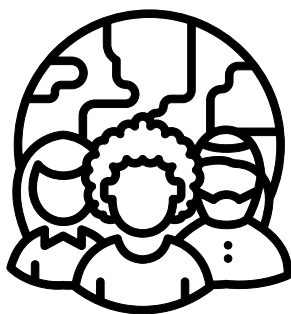
性别

更年期后中风的风险可能会增加。



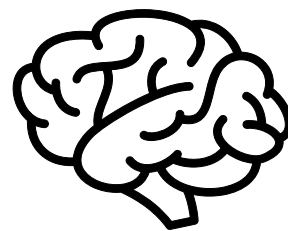
家族史

如果有家族成员在65岁前发生过中风，那么您中风的风险会增加。



原住民血统

第一民族、梅蒂斯人和因纽特人患高血压和糖尿病的可能性更大，因此他们患中风的风险可能更高。



曾有过中风或短暂性脑缺血发作 (TIA)

如果之前发生过中风和/或 TIA，则发生中风的风险更大。

降低风险

风险因素越多，中风或小中风的风险就越大。幸运的是，近 80% 的中风可以通过健康的行为来预防。

- 如果您吸烟或吸毒，请采取措施戒除。
- 每周至少锻炼 150 分钟。
- 按照《加拿大食品指南》摄入均衡饮食。
- 如果您饮酒，请少量饮用。
- 保持健康的体重。
- 定期请医护人员检查血压。
- 如果您有房颤，请遵医嘱服药。
- 限制摄入加工食品和高脂肪食品，控制胆固醇水平。
- 如果您患有糖尿病，请在医护人员指导下控制病情。
- 找出您的压力源，并尽可能采取措施加以控制。
- 按医嘱服用所有药物。
- 了解中风/小中风的预警信号。

如果您出现中风迹象，请不要开车！拨打911。如需了解更多信息，请咨询您的医疗服务提供者，并浏览 www.heartandstroke.ca

