

预防再中风



目录

Contents

- 什么是中风?
- 中风的原因和风险因素
- 预防再中风的策略
- 中风后的康复和预防再中风
- 中风患者的心理和社会支持

01

中风的定义



01

中风是一种急性脑血管事件，由于脑部血管阻塞或破裂导致脑组织缺血或出血，进而引发一系列神经功能障碍。



02

中风是全球范围内导致死亡和残疾的主要原因之一，具有高发病率、高复发率和高致残率的特点。

中风的类型



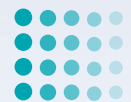
缺血性中风

由于脑部血管阻塞导致脑组织缺血，进而引发一系列神经功能障碍。



出血性中风

由于脑部血管破裂导致脑实质内出血，引发一系列神经功能障碍。



中风的症状

偏瘫：一侧肢体无力或完全瘫痪。

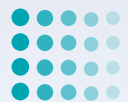


偏身感觉障碍：一侧肢体感觉消失或感觉异常。

偏盲：一侧视野缺失。

失语：语言理解和表达能力丧失。

02



不可改变的风险因素

01



年龄



随着年龄的增长，中风的风险逐渐增加。

02



遗传因素



家族史中有中风或心血管疾病的人，中风风险较高。

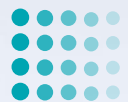
03



种族和性别



某些种族和性别的人群中，中风风险存在差异。



可以改变的风险因素



高血压

高血压是中风的主要风险因素，通过控制血压可以降低中风风险。



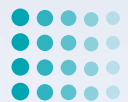
糖尿病

糖尿病会增加中风的风险，通过控制血糖水平可以降低风险。

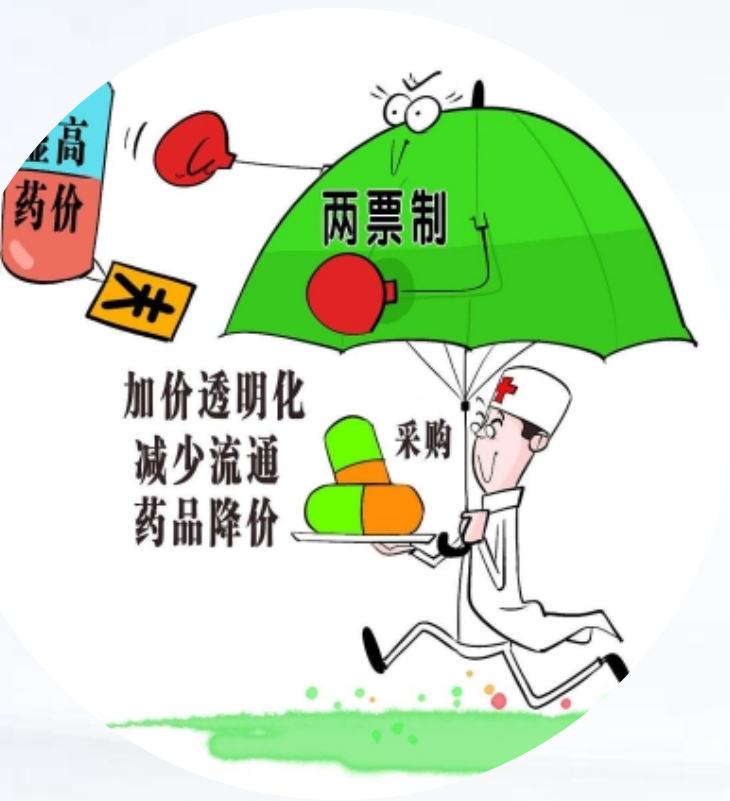


不健康的生活方式

吸烟、饮酒、不健康的饮食和缺乏运动等不良生活习惯会增加中风风险。



风险因素的管理和控制



定期检查

定期进行身体检查，监测血压、血糖等指标，及时发现并控制风险因素。

健康生活方式的养成

保持健康的生活方式，包括均衡的饮食、适量的运动、戒烟限酒等。

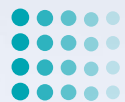
及时治疗和控制慢性疾病

对于已经存在的慢性疾病，如高血压、糖尿病等，应积极治疗和控制，以降低中风风险。

心理和社会因素的管理

保持积极的心态，减轻压力和焦虑，以及建立良好的社会支持网络，也有助于预防中风。

03



健康饮食



总结词

均衡饮食，控制热量摄入，多摄入新鲜蔬菜和水果，减少高脂肪、高糖和高盐食物的摄入。



详细描述

保持健康的饮食习惯是预防再中风的重要措施。应尽量选择新鲜、多样化的食物，控制总热量摄入，避免暴饮暴食。多摄入富含纤维素的蔬菜和水果，以提供足够的维生素、矿物质和抗氧化物质。同时，减少高脂肪、高糖和高盐食物的摄入，以降低血脂、血压和血糖水平，预防动脉粥样硬化和血栓形成。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/076053101052010055>