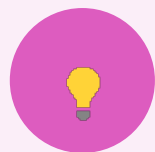



脑卒中预防知识普及讲座

01

脑卒中概述及危害

脑卒中的定义及分类



脑卒中的定义

脑卒中，又称为中风，是由于脑血管破裂或堵塞引起的脑组织损伤或死亡。主要分为两种类型：缺血性脑卒中和出血性脑卒中。



脑卒中的分类

- 缺血性脑卒中：由于脑血管堵塞，导致脑组织缺氧和缺血。
- 出血性脑卒中：由于脑血管破裂，导致脑内出血。

脑卒中的发病率与死亡率

脑卒中的发病率

脑卒中是全球第二大死因，仅次于心脏病。近年来，脑卒中的发病率逐年上升，已成为我国居民的主要死因之一。

脑卒中的死亡率

脑卒中的死亡率在不同地区和人群中存在差异，但与年龄、性别、种族、高血压、糖尿病、高脂血症等因素密切相关。

脑卒中中的危害与影响

01

脑卒中中的危害

脑卒中可导致肢体瘫痪、言语障碍、吞咽困难、认知障碍、精神抑郁等症状，严重影响患者的生活质量。

02

脑卒中的影响

脑卒中不仅给患者带来身心痛苦，还给家庭和社会造成巨大负担，影响国家的经济发展和公共卫生事业。

02

脑卒中的危险因素与预警症状

脑卒中的主要危险因素



不可控制的危险因素

- 年龄：随着年龄的增长，脑卒中的风险逐渐增加。
- 性别：男性脑卒中的发病率高于女性，女性在绝经后的风险逐渐增加。
- 种族：某些种族脑卒中的发病率较高，如非洲裔美国人。



可控制的危险因素

- 高血压：长期高血压是脑卒中最主要的风险因素。
- 糖尿病：高血糖可导致血管病变，增加脑卒中的风险。
- 高脂血症：血脂异常可导致血管狭窄，增加脑卒中的风险。
- 吸烟：吸烟可损伤血管内皮，增加脑卒中的风险。
- 饮酒：过量饮酒可导致高血压、心律失常等问题，增加脑卒中的风险。
- 心律失常：某些心律失常可导致栓子脱落，增加脑卒中的风险。

脑卒中的预警症状与识别



脑卒中的预警症状

- 头痛：突发的剧烈头痛，可能伴有呕吐、意识障碍等症状。
- 肢体麻木：一侧肢体或面部麻木，特别是上肢和面部。
- 言语障碍：言语不清，甚至无法说话。
- 视力模糊：突然出现的视力模糊或双重视觉。
- 眩晕：突然出现的眩晕，可能伴有呕吐、平衡障碍等症状。
- 意识障碍：突发的意识障碍，如昏迷、嗜睡等。



脑卒中的识别

使用“中风120”原则进行识别：1看（面部）、2查（上肢）、0（聆）听（语言），出现上述任何症状，应立即拨打急救电话。

如何降低脑卒中的风险

01

控制危险因素

- 定期体检，了解自己的血压、血糖、血脂等指标，及时调整治疗方案。
- 戒烟限酒，保持良好的生活习惯。

02

健康饮食

- 增加蔬菜、水果的摄入，减少盐、糖、油的摄入。
- 保持饮食均衡，避免过度肥胖。

03

适量运动

- 每周进行至少150分钟的中等强度运动，如快走、游泳等。
- 增加肌肉锻炼，提高身体协调性和平衡能力。

04

心理健康

- 保持乐观积极的心态，学会减压和放松。
- 与家人和朋友保持良好的沟通，获得情感支持。

03

脑卒中的急救与治疗

脑卒中的急救措施

● 拨打急救电话

一旦出现脑卒中症状，应立即拨打急救电话，寻求专业医疗帮助。

● 保持呼吸道通畅

避免患者窒息，如有必要，可进行人工呼吸或气管插管。

● 平稳搬运患者

尽量保持患者平卧，头部抬高，避免剧烈颠簸。

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/266150020104011002>