

The background features a white surface with several large, flowing, abstract shapes in light green, light blue, and light purple. Interspersed among these swirls are numerous small, yellow, triangular shapes that resemble sun rays or confetti, scattered across the page.

腦卒中危險因素



脑血管病现况

- 脑血管病近年在死因顺位中呈现明显前移的趋势。城市居民脑血管病死亡已上升至第一、二位，农村地区在20世纪90年代初脑血管病死亡列第三位，90年代后期升至第二位。
- 脑血管病是致残率很高的疾病。据统



脑血管病现况

- 不健康的生活方式，缺乏科学的防病保健知识，是导致脑卒中发病率上升的原因。因此，目前了解脑血管病的危险因素，进而控制这些危险因素，在脑卒中发病中具有重要意义。



脑血管病的危险因素

• 可干预因素

不可干预因素

高血压

年龄

糖尿病

家族遗传性

心脏病

吸烟

酗酒

血脂异常

颈动脉狭窄

肥胖

高血压

- 脑卒中发病率、死亡率的上升与血压升高有着十分密切的关系。这种关系是一种直接的、持续的、并且是独立的。

- 国内有研究显示：

收缩压每升高**10mmHg**，脑卒中发病的相对危险增加**49%**

舒张压每增加**5mmHg**，脑卒中发病的相

高血压

- 当血压水平 $<140/90\text{mmHg}$ 时可明显减少脑卒中的发生。有糖尿病和肾病的高血压患者，降压目标应更低一些，以 $<130/80\text{mmHg}$ 为宜。
- 对于早期或轻症患者首先采用**改变生活方式**治疗，3个月效果仍不佳者应加用抗

高血压

措 施

- 膳食限盐 6g,减少膳食脂肪,增加新鲜蔬菜每日400~500g, 水果100g, 肉类50~100g, 鱼虾类50g, 蛋类每周3~4个, 奶类每日250g, 每日食油20~25g, 少吃糖类和甜食。
- 增加及保持适当的体力活动
- 保持乐观心态和提高应激能力
- 戒烟、限酒



心脏病

- 各种类型的心脏病都与脑卒中密切相关。扩张型心肌病、瓣膜性心脏病、先天性心脏病、心房纤颤是脑卒中的一个非常重要的危险因素。据统计，缺血性卒中约有20%是心源性栓塞，高达40%的隐源性卒中与潜在的心脏栓子来源有关。

心脏病

● 建议：

- 成年人（ ≥ 40 岁）应定期体检，早期发现心脏病
- 确诊为心脏病的患者，应积极找专科医师治疗
- 对非瓣膜病性房颤患者，在有条件的医院可使用华法令抗凝治疗，但必须监测国际标准化比（INR），范围控制在2.0~3.0；
- 冠心病高危患者也应服用小剂量阿司匹林50~150mg/d，或其他抗血小板聚集药物



糖尿病

- 糖尿病是脑卒中的独立危险因素，
2型糖尿病患者发生卒中的危险性
增加2.6倍

糖尿病

• 建议:

- 有心脑血管病危险因素的人应定期检测血糖，必要时测定糖化血红蛋白
- 糖尿病患者应首先控制饮食、加强体育锻炼，2~3个月血糖控制仍不满意者，应选用口服降糖药或使用胰岛素治疗
- 糖尿病患者更应积极治疗高血压、控制体重和降低胆固醇水平

高血脂

- 大量研究已经证实血清总胆固醇、低密度脂蛋白升高，高密度脂蛋白降低与脑血管病有密切关系。

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/398105037077006054>