



预防脑卒中，从管理血压血脂开始

无锡市人民医院神经诊疗中心

戴 征

脑卒中已成为中国居民健康的“第一杀手”

- 卒中已成为我国第一大致残和致死疾病



- 目前中国卒中患者：至少**700万**
- 卒中患病率呈**上升趋势**
- 2013年卒中住院总费用高达：**677.42亿元**



在我国，每**12**秒有一人发生卒中

每**21**秒有一人死于卒中



如何察觉卒中的发生?

使用FAST评估方法可尽早察觉卒中的一些突发体征和症状，**一旦发现卒中应及时就诊**

- ◆ **F (Face)** :您(他)是否能够微笑? 是否感觉一侧面部无力或者麻木?
- ◆ **A (Arm)** :您(他)能顺利举起双手吗? 是否感觉一只手没有力气或根本无法抬起?
- ◆ **S (Speech)** :您(他)能流利对答吗? 是否说话困难或言语含糊不清?
- ◆ **T (Time)** :如果上述三项有一项存在, 请您立即拨打急救电话120。

F



Face is uneven
面瘫/口角歪斜

A



Arm is weak
肢体无力

S



Speech is strange
言语不清

T



Time to call
120
迅速求助

使用120评估方法可尽早察觉卒中的一些突发体征和症状，**一旦发现卒中应及时就诊**

- ◆ 1:您(他)是否能够微笑? 是否感觉一侧面部无力或者麻木?
- ◆ 2:您(他)能顺利举起双手吗? 是否感觉一只手没有力气或根本无法抬起?
- ◆ 0:您(他)能流利对答吗? 是否说话困难或言语含糊不清?
- ◆ 如果上述三项有一项存在, 请您立即拨打急救电话120。



1看1张脸

不对称
口角歪斜



2查2只胳膊

平行举起
单侧无力



0(聆)听语言

言语不清
表达困难



快打120

有上述任何突发症状



请思考

问题1：脑卒中（中风）的发生是可以被预防吗？

- 是
- 不是



脑卒中如此可怕，能预防吗？

80%的卒中是可以预防的！

主要是通过通过对可干预的危险因素进行积极的控制！



治疗高血压



控制高血脂



管理高血糖



适当运动



健康饮食



戒烟

如何控制高血压?





治疗高血压是防治脑卒中的重要措施



国内外权威指南均指出：

高血压是脑卒中最重要危险因素！

治疗高血压是防治脑卒中最有效的措施！



定期测量，可以及早发现高血压

- 高血压患者，每月测量1次血压
- 有高血压危险因素者，每6个月测量1次血压
- 正常血压成人每2年至少测量1次血压
- 出现头晕、头痛、心悸、气促、耳鸣、失眠、夜尿增多等症状时，要尽快测量血压，明确有无高血压
- 日常到医疗机构就诊时，均要测量血压



如何正确测量血压?



- 测量前30分钟内不吸烟、饮用含咖啡因饮品或体力活动

- 端坐，背部紧贴椅背。
- 双脚平放于地板。
- 手臂平放于桌面，上臂与心脏在同一高度。
- 确保袖带中央置于肱动脉上方



- 每次测量血压，需间隔1分钟采集2-3次读数并记录。
- 医生将计算平均血压，判断您的血压水平，并根据您合并的危险因素给出适合的目标血压

发现高血压后，如何防治呢？

改善生活方式



戒烟戒酒



合理饮食



心理平衡



适量运动

药物治疗



- 在医生的指导下，根据个体情况选择药物。
- 优先应用长效制剂：尽量1天1次服用，具有24小时平稳降压作用的长效制剂。

健康生活方式和合理应用降压药，二者缺一不可
两者结合，才能有效控制高血压

评估总体风险，启动药物治疗

高危患者



必须立即开始服降压药，
并同时治疗并存的危险
因素和临床疾病

中危患者



改善生活方式1个月,若血
压仍 $\geq 140/90$ mmHg
则启动药物治疗

低危患者



改善生活方式3个月,若
血压仍 $\geq 140/90$ mmHg
则考虑药物治疗

血压值降到多少才算达标呢？

不同人群**降压目标值**不同



请思考

问题2：高血压、糖尿病与脑卒中有关吗？

- 有关，是脑卒中的危险因素**
- 无关，不会导致脑卒中**



请思考

**问题3：同时有糖尿病/肾病/冠心病的高血压患者，
血压应该控制在多少合适？**

- <140/90mmHg
- <130/80mmHg



请思考

问题4：高血压、高血脂与脑卒中有关吗？

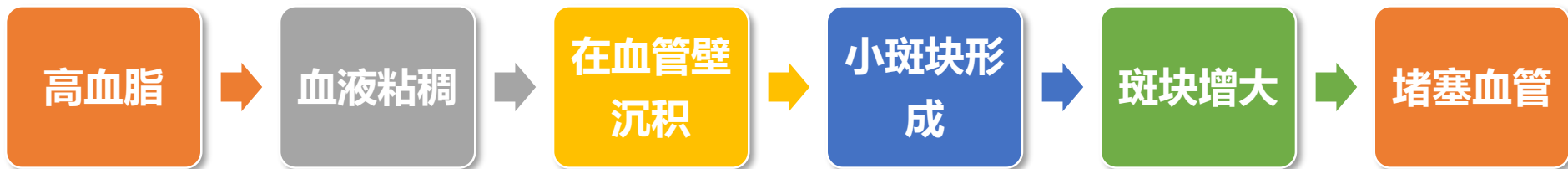
- 有关，是脑卒中的危险因素**
- 无关，不会导致脑卒中**



如何降低高血脂?



高血脂是脑卒中的罪魁祸首



血管内斑块就像小河里的石子，如果石子过多，就会堵塞河道，就会导致脑卒中的发生





规律体检，及早发现高血脂



20岁以上成年人：至少**每5年**检测1次

40岁以上男性和绝经期后女性：**每年**检测

缺血性心血管病及缺血性卒中高危人群：
每3-6个月检测1次

请思考

问题5：控制高血脂可以有效预防卒中的发生吗？

- 可以
- 不可以



多管齐下治疗高血脂，减少卒中发生



健康饮食



科学运动



戒烟限酒

治疗
高血脂



良好心态



药物治疗

他汀类药物治疗是控制高血脂的“法宝”

他汀是降脂药中最常见的一类，临床使用**最广泛**，受到众多**指南**的一致推荐



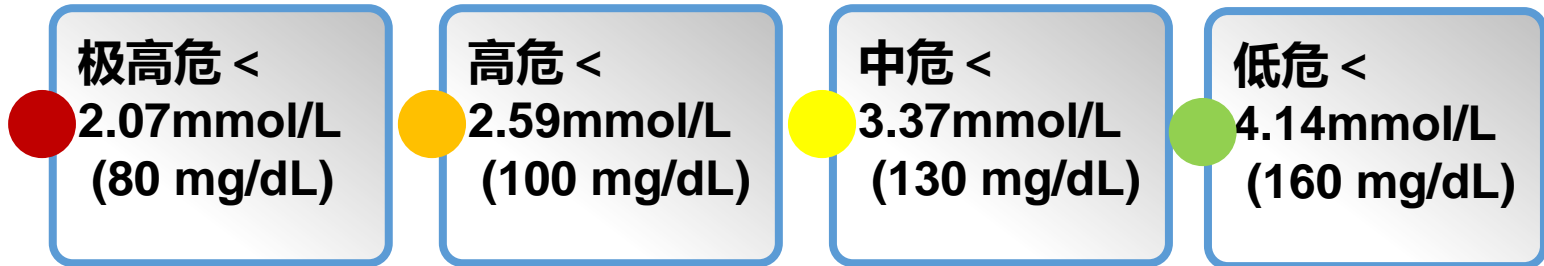
1
通过减少肝脏中胆固醇的合成，降低“坏”胆固醇，稳定/逆转斑块，减少心血管疾病的发生

2
副作用少、服用方便

3
建议长期、足量使用，**听从医嘱，不可擅自减量或停药**

4
即使“坏”胆固醇 (LDL-C) 已达标，仍要长期治疗，维持在较低水平

危险程度不同，血脂目标值也不同



注：血脂目标值是指您的血脂需要达到的理想水平

减少卒中风险，我们还能做什么？

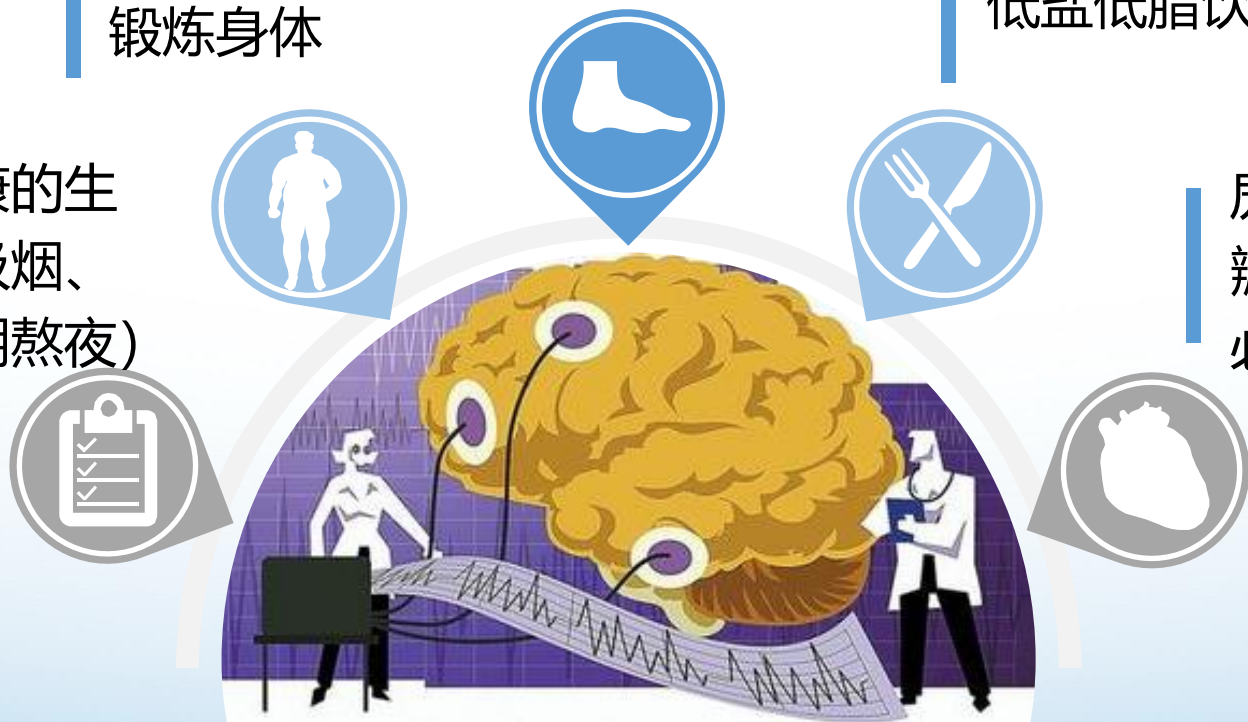
控制体重、
锻炼身体

糖尿病一旦确诊
必须终身服药

低盐低脂饮食

改变不健康的生活
方式（吸烟、
酗酒、长期熬夜）

房颤或者有换
瓣手术的患者
必须抗凝治疗





远离卒中：小结

脑卒中预防要从管理血压血脂开始，根据危险分层合理控制血压血脂到相应目标值

生活方式干预与药物治疗两不忘

长期坚持药物治疗，不可自行减量或停药



谢谢
THANKS