千万别忽视这5个危险信号

脑出血：被低估的“健康杀手”

提到“脑卒中”，大多数人第一反应是“脑梗”——血管堵了。但在脑卒中里，还有非常凶险的“脑出血”——血管破了，起病急，也是最容易因为“不知道”而被耽误的疾病。

2025年，国家神经疾病医学中心发布的《中国神经系统疾病报告2024》中指出，脑卒中已成为我国成人致死、致残的首位病因。每5位死亡者中至少有1位死于脑卒中，我国因脑卒中死亡人数约占全球脑卒中患者死亡总数的三分之一。

其中，出血性脑卒中（俗称“脑出血”）是非外伤引起的脑部血管破裂、血液积聚造成脑组织损伤的急性脑血管疾病。

为什么说脑出血是一个被严重低估的“健康杀手”？因为它的可怕之处，除了致死，还在于致残。很多人虽然被救了回来，却再也回不到从前。脑出血患者中，不少人会留下不同程度的运动、认知或语言障碍——有人偏瘫，有人说不清话，有人记不住事；严重的生活不能自理，甚至长期卧床，需要家人全天照顾。

脑出血来临，身体会发出5个危险信号

浙江省宁波市第二医院心血管内科主任医师杜先锋介绍，脑出血常有以下几个明显的信号：

信号1：剧烈头痛

这种头痛往往突如其来，感觉非常强烈，和平时普通头痛完全不一样，像是脑袋要炸开了一样。

信号2：喷射性呕吐

和普通胃肠炎引起的呕吐区别很大。

信号3：不同程度的意识障碍

可能从嗜睡逐渐发展到昏迷，患者的意识会越来越不清楚。

信号4：肢体麻木无力

突然感觉一侧身体不听使唤，比如拿东西拿不稳，走路突然摔倒，一侧肢体活动变得迟缓。

信号5：言语不清

想说的话无法清晰表达，说出来的话含糊混乱。

怀疑发生脑出血该如何自救

如果怀疑发生脑出血，应如何自救与互救？杜先锋医生表示，记住以下关键步骤：

第一步，立即停止正在做的事情，在安全处坐下或躺下，避免摔倒造成二次伤害。

第二步，尽快拨打120急救电话，保持冷静。如果身边有人，可帮助患者安抚情绪。不要自行驾车前往医院，应等待急救人员转运。

第三步，不要随意挪动患者。若患者领口较紧，可松开领口，保持呼吸道通畅，原地等待急救人员。不要给患者喂药、喂水或吃东西。若患者意识不清，应将其头部偏向一侧，及时清理口腔分泌物，防止呕吐物误吸。

预防脑出血生活中要做好这几件事

脑出血虽然凶险，但大部分是可以预防的。《中国神经系统疾病报告2024》指出，脑出血，也就是出血性脑卒中，是一种可防可治的疾病。超过85%的脑出血，都能通过控制危险因素来提前预防。

1. 控好血压：高血压是脑出血的首要诱因，需规律服药、定期监测血压，避免血压骤升骤降。

2. 健康饮食：避免高盐、高油、高糖饮食。

3. 戒烟限酒：摒弃不良的生活习惯。

4. 控制体重：避免超重、肥胖。

5. 控好血糖：减少血管硬化、斑块形成的风险。

6. 规律运动：坚持散步、太极等温和运动，增强血管弹性。

7. 定期体检：40岁以上人群定期做头颅CT、脑血管筛查，早发现血管异常、早干预。

8. 情绪稳定：避免暴怒、焦虑等。

把这些因素控制好，不仅能预防或推迟脑出血，还能降低它复发的风险。简单说，管好血压、饮食、体重和血糖，少抽烟，就是在保护脑血管。

脑出血起病急、后果重，但许多危险因素可以在平时提前管理。

控制好血压、血糖、血脂，少抽烟、少喝酒，饮食清淡，规律运动，保持情绪平稳，按要求体检和筛查；一旦出现剧烈头痛、喷射性呕吐、意识障碍、肢体麻木无力、言语不清等信号，及时拨打120。这些看似平常的小事，关键时刻可能真的能救命。

（综合自：人民日报健康客户端）

查出颈动脉斑块别慌张

读懂超声报告，守住脑血管防线

■ 记者 吴会雄 通讯员 姚君

随着健康体检普及，不少中老年市民拿到颈动脉超声报告时，看到“斑块”二字便心生焦虑，担心随时诱发脑梗。上海市胸科医院超声科主治医生杨玲提醒，颈动脉斑块属于十分常见的血管问题，无需过度恐慌，只要读懂报告指标、科学干预，就能有效降低脑血管发病风险。

清晨的诊室里，58岁的王阿姨拿着颈动脉超声报告满心焦虑，担心查出斑块就会诱发脑梗、必须立刻服药。这样的疑问，每天都在医院门诊频频出现。报告单上“斑块、内膜增厚、狭窄率”等字眼，常常让不少体检者心神不宁。对此，医生作出科普解读，厘清大家对于颈动脉斑块的认知误区。

颈动脉是向大脑供血的主干道，血管一旦出现狭窄、堵塞，大脑便会缺血缺氧，轻则引发头晕，严重时可造成脑梗、肢体偏瘫。颈动脉超声作为一项零辐射、无创伤、可反复检查的项目，是筛查脑血管风险的首选体检手段。检查主要查看血管内壁厚度、有无斑块、斑块稳定性以及血管狭窄程度，十分适合中老年群体筛查。

看懂报告上几项关键指标，就能摸清血管健康状况。内膜中层厚度＜1.0毫米属于正常；1.0～1.5毫米代表内膜增厚，血管开始老化；厚度≥1.5毫米，或凸入管腔的局部结构变化（厚度≥0.5毫米或＞周边内膜中层厚度50%），医学上判定为颈动脉斑块。而狭窄率代表血管堵塞程度：小于50%为轻度狭窄，血流基本不受影响；50%～69%属于中度狭窄，需定期复查随访；狭窄率达到70%及以上，则属于重度狭窄，务必尽快前往专科就诊评估。除此之外，斑块回声包括低回声、等回声、强回声、混合回声，这是判断斑块稳不稳定的核心，也是大家最容易理解错的地方。

医生提醒，查出斑块不等于马上脑梗，斑块好比水管内壁的水垢，只是血管老化预警，多数小型斑块通过生活干预就能稳住病情。检出斑块不代表一定要吃药，用药需要结合三高指标、斑块稳定性、家族病史等综合判断，轻度斑块人群根据医嘱调整作息饮食即可，切勿自行购药服用。硬斑并非绝对安全，软斑也不一定高危，混合回声斑块反而风险更高，必要时可通过超声造影进一步评估斑块内部风险。

高血压、高血糖、高血脂，烟酒、熬夜久坐等不良习惯，高油高盐的饮食以及年龄增长，都是催生颈动脉斑块的主要诱因。斑块虽很难完全消除，但完全可以控制进展。45岁以上男性、55岁以上女性，三高患者、长期抽烟肥胖人群、有心脑血管疾病家族史，或是经常头晕、眼前发黑的市民，建议定期做颈动脉超声筛查。面对斑块既不要过度恐慌，也不能掉以轻心，遵从医嘱科学管控，就能稳稳守护脑血管健康。

天气舒爽动起来

请收好老年人的“防跌指南”

最近天气舒爽，很适合活动一下呢。在这里要提醒老年朋友，活动时谨防跌倒。除了外出，日常居家活动也要注意预防。本期我们请浦东新区医疗急救中心主治医师阮荣光、上海市中医医院研究员周利红带来一份专属老宝贝们的“防跌指南”，多重维度守护老年健康。

我们需要从居家环境改造、生活行为干预及身心机能强化三个维度入手，构建起预防跌倒的一道道坚实安全防线。

第一维度：居家环境改造

地面要平。保持平整干燥，收起地毯边缘、散落电线等绊脚物。

卫浴要稳。马桶、淋浴旁装牢扶手，铺好防滑垫，避免滑倒。

光线要亮。室内保持通透明亮，走廊、楼梯处加装感应夜灯。

通道要畅。家具避开尖锐棱角，过道留足空间，以免过于拥挤。

特别提醒：很多老人舍不得扔“陈年宝贝”，家里越堆越挤，绊倒风险也随之升高。老人要转变观念，家人更要主动作为——清出杂物，就是最直接的物理屏障。

第二维度：生活行为干预

动作要慢。起床、站立、转身都慢半拍，给身体调节血压的时间。

穿着要合。衣服合身、鞋子防滑，不穿拖鞋出门。

用药要简。定期整理药箱，请医生评估，避免多重用药。

营养要匀。日常均衡膳食，科学补充钙质与维生素D，增强骨骼强度。

第三维度：身心机能强化

运动要勤。生命在于运动，老年人更需要适度运动。

训练要准。太极、八段锦、广场舞，练平衡、强肌肉，显著改善平衡感。

心态要乐。关注心理健康，好心态配上适度运动，延缓身体功能退化。

预防老人跌倒，从当下做起——排查家居隐患，注意日常细节，科学运动强身，共同守护老宝贝们的健康安全。

（来源：上海健康播报）