

谁最容易中风？警惕这九类高危人群！

康健中医 曹亚飞

www.wcmclinic.com



中风，医学上称为脑卒中，是一种突发性脑部血液循环障碍疾病，主要分为缺血性中风(脑梗)和出血性中风(脑出血)。它是全球致残和致死的主要原因之一，一旦发生，可能在几分钟内改变一个人的一生。

那么问题来了：谁最容易中风？你是否也在高危人群中？请认真看完这篇文章，及时自查、预防，远离中风！

一、这9类人最容易中风

1、高血压患者

这是中风最主要的危险因素。血压越高，脑血管破裂或堵塞的风险越大。许多脑出血患者发病前血压一直居高不下，但自己却浑然不知。

2、糖尿病患者

长期高血糖会损伤血管内皮，导致动脉硬化，增加血栓形成的可能，从而提高脑梗死风险。

3、血脂异常者

高胆固醇、高甘油三酯会促使动脉粥样硬化形成，脑血管狭窄甚至堵塞，是中风的重要“推手”。

4、有心脏病史者(如房颤)

房颤等心律不齐容易在心腔内形成血栓，血栓脱落后随血液流入脑部，就可能引发脑栓塞。

5、吸烟者

烟草中的尼古丁和一氧化碳会损伤血管、加速动脉硬化，使中风风险大大增加。

6、酗酒者

长期大量饮酒容易导致血压升高、血管受损，也会影响血小板功能，增加出血性中风风险。

7、缺乏运动、肥胖人群

运动不足、体重超标会加重高血压、糖尿病、血脂异常等问题，是中风的“催化剂”。

8、精神压力大、情绪波动大的人

长期精神紧张或情绪激动，会使血压突然升高，诱发脑血管破裂或痉挛。

9、有中风家族史或曾经中风过

中风有一定的遗传倾向，家族中有人曾中风，你的风险会更高。曾经中风过的人，二次发作的风险也显著增加。

二、你是不是高危人群？一查便知

只要符合以下任意两项，就要高度警惕：

- ✓ 年龄≥55岁
- ✓ 高血压、糖尿病、血脂异常史
- ✓ 经常抽烟喝酒
- ✓ 有心脏病
- ✓ 很少运动、长期久坐
- ✓ 有亲属中风史

三、如何预防中风？

- 控制三高：血压、血糖、血脂要达标
- 规律锻炼：每周至少中等强度锻炼150分钟
- 健康饮食：少油少盐，多蔬菜水果，控制体重
- 戒烟限酒
- 定期体检：特别是中老年人，至少每年一次脑血管检查

四、牢记中风的“120”识别法

中风来得快，抢救要争分夺秒，牢记“中风120”原则：

- 1张脸：看脸部是否歪斜、不对称
- 2只胳膊：两只手同时抬起，有无一侧无力下垂
- 0(聆听)语言：是否说话不清或不能表达

一旦出现以上任何症状，立即拨打120送医，越快治疗，越能挽救大脑功能！

结语：中风离我们并不远

中风不是“老年病”，更不是“突然发生”的，它往往是多种危险因素长期积累的结果。了解高危人群、做好日常预防，是避免悲剧的最好方式。