

“控指标+调体质”： 中西医共筑中风“防火墙”

关注
世界预防中风日

“这些提示可能中风的
表现比半身不遂、口眼歪斜
来得更早，一旦出现就应系
统调治。”基于大量临床实
践，中国中医科学院西苑医
院脑病科主任孙林娟认为，
预防中风，中西医方法完
全可以协同增效。

脑卒中俗称中风，早在
《黄帝内经》中就有相关记
载。中风主要包括缺血性和
出血性两类，具有高发病率、
高死亡率、高致残率等特
点。西医认为，存在高血压、
糖尿病、吸烟等8项危险因
素中的3项及以上，或存在
既往脑卒中、短暂性脑缺血
发作2项极高危因素之一，
即为中风高危人群。而中医
认为，中风的发生与“风、火、
痰、瘀”密切相关，是人体气
血阴阳长期失衡的结果。

无缘由的阵发性眩晕、头部昏沉，走路
时如踩棉花，往往与肝阳上亢、风痰上扰有
关；舌质紫暗或舌下静脉迂曲怒张，提示体
内已有明显瘀血……

基于中国中医药循证医学中心长期的
临床研究，中医科研人员从整体辨证的角度
探索出脑卒中更早期的观察方法，并为中医
“预警系统”找到循证医学证据。

西苑医院脑病科主治医师周波说，缺血
性脑卒中的发生与中医体质类型的阴虚质、
气虚质、痰湿质密切相关。在这些高风险体
质患者的西医指标达到干预阈值以前，中医
启动调理体质、饮食指导、情志调摄等早期
干预，可将“治未病”防线进一步前移。

作为全国首批成立的中医医院脑病专
科之一，中国中医科学院西苑医院脑病科年
门诊量已超过10万人次。获批为国家卫生
健康委脑卒中筛查与防治基地后，医院探索
出社区脑卒中高危人群管理的中西医协同
有效模式：先采用西医量表初筛将人群分
层，再对中、高风险人群进行中医体质辨
识，依据辨识结果分层干预。

记者在西苑医院看到，这里设有“脑/颈/
椎动脉狭窄专病门诊”，通过规范脑血管
狭窄患者的诊疗流程，结合西医精准诊断和
中药、针灸等中医疗法改善患者血液循
环。

“西医与中医都强调‘防’重于‘治’，中
西医结合预防中风将走向精准化、智能化、

个体化。”首都医科大学附属北京世纪坛医
院神经医学中心副主任毛之奇计划设立“中
西结合卒中预防门诊”，患者挂号一次便
能完成西医风险评估和中医体质辨识，获得
“中西医结合个体化预防处方”。

这位专家指出，西医精准控制血压、血
脂、血糖等指标，守住安全底线，中医识别
并调理偏颇体质，优化身体整体状态，不仅
靶点互补，而且能够提升患者的依从性与生
活质量。比如，对于颈动脉粥样硬化狭窄低
于50%的患者，西医缺乏更积极的药物手
段，而中医活血化瘀、软坚散结的方剂在延
缓斑块进展方面经验丰富。

常年熬夜、饮食厚腻，身体已“痰浊内
伏”；长期睡眠不好，遇劳累或情绪刺激就
容易血压波动……上海中医药大学附属曙
光医院神经内科主任医师陆征宇指出，“内
有积损，外有触发”，中风发病年轻化多
与长期违背健康生活方式密切相关。

“饮食有节、起居有常、动静有度、情
志调和。”陆征宇说，如已有肥胖、家族
史、吸烟酗酒等情况，应尽早评估危险因
素，不宜自行长期服用活血、清热、开窍
类中成药。

5月25日是世界预防中风日。专家特
别提示，突发视物模糊或视物成双，一
侧面部口角歪斜，一侧肢体无力或麻木
……这些提示中风的信号出现任意一个，
应立即拨打急救电话。（新华社北京5月
24日电 记者田晓航）

夏季脑卒中预防指南： 血压平稳是关键

进入初夏，气温升高、湿度增大，专
家提醒，大家普遍认为冬季寒冷才是脑
卒中的高发期，但实际上，夏季同样是
脑卒中的“危险窗口”，高温天气对高血
压及心脑血管疾病患者并不“友好”，需
要提高警惕。

天津市环湖医院副院长、主任医师岳
伟表示，脑卒中俗称“中风”，主要包
括脑梗死和脑出血。夏季气温高，人体
出汗明显增多，如果补水不足，血液会
相对浓缩，黏稠度增加，血流速度减慢，
更容易形成血栓。对于已经存在动脉硬
化、脑血管狭窄的人群来说，脱水还可
能导致脑部供血不足，诱发脑缺血。

高血压是脑卒中最重要可干预的危
险因素之一，夏季冷热环境变化容易造
成血压波动。岳伟表示，夏季室外温度
高，室内空调温度有时较低，频繁进出
冷热环境，会使血管反复收缩和舒张。
对高血压患者来说，血压忽高忽低同样
危险，因为这种波动会不断冲击已经受
损的脑血管，增加脑梗死和脑出血风
险。

因此，夏季预防脑卒中，核心是把
危险因素控制住，特别是要保持血压平
稳，同时管理好血糖、血脂、体重和心
率。（据新华社）

公益广告

