不到半年夫妻先后中风 医生揭秘不良习惯是元凶

不到半年，一对年过七旬的夫妻先后突发脑卒中，被送往重庆大学附属沙坪坝医院。该院神经内科主任李光建带领介入团队为两位老人分别实施支架置入术后，目前老两口恢复良好。为什么夫妻俩都被脑卒中“盯上”了？医生排查发现，两人共同的高盐油腻饮食、缺乏锻炼及未规律服药等不良习惯是致病主因。专家提醒，脑卒中致死率居高，冬季需格外注意防控。

夫妻先后发病，不良习惯成“元凶”

今年10月下旬，年过七旬的温爷爷因左上肢突然无力，被家人送往重庆大学附属沙坪坝医院就诊。该院神经内科主任李光建带领团队检查后发现，温爷爷大脑多处脑血管重度狭窄，狭窄程度达70%，确诊为脑卒中。而这距离其妻子刘婆婆因脑卒中入院，仅过去不到半年。

据了解，73岁的刘婆婆此前因突发左侧肢体偏瘫紧急入院，检查显示其右侧大脑中动脉重度狭窄达80%，同样被诊断为脑卒中。李光建团队为两位老人分别实施支架置入术后，目前二人恢复状况良好，已能正常生活。

“夫妻短时间内先后患脑卒中，并非巧合。”李光建在详细问诊后发现，夫妻俩的患病与多年累积的不良生活习惯密切相关。两人均患有高血压，刘婆婆还合并糖尿病；饮食上格外偏爱偏咸、油腻的菜肴，日常几乎不参与体育锻炼。此外，温爷爷有长期吸烟史，且未按医嘱规律服用降压药，这些因素叠加，持续损害心血管健康，最终诱发脑卒中。

这一个案背后，是脑卒中高发的严峻态势。重庆市卫生健康委发布的《重庆市2024年度居民健康状况报告》显示，脑梗死在2024年重庆市居民死亡原因排名中位列第三，成为威胁居民健康的“隐形杀手”。李光建指出，近年来脑卒中发病呈现“家庭聚集”趋势，往往与家庭成员共有的饮食、作息等生活习惯相关，需引起高度警惕。

脑卒中致死率居高，冬季是高发季节

脑卒中又称“中风”，是一种急性脑血管疾病，由于脑部血管突然破裂或阻塞导致脑组织损伤，具有发病急、致死率高、致残率高的特点。李光建介绍，脑卒中的发病与血管病变直接相关，高血压、糖尿病、高血脂等慢性疾病患者，以及有吸烟、酗酒、肥胖、缺乏运动等不良习惯的人群，均属于高危人群。

“冬季是脑卒中的高发季节，尤其需要注意。”李光建解释，寒冷天气会导致人体血管收缩、血压升高，对于本身血管弹性较差的中老年人而言，容易引发脑血管狭窄或破裂。此外，冬季人们户外活动减少，饮食上可能更倾向于高油高盐的温热食物，进一步增加了发病风险。

及时识别脑卒中症状，是挽救生命的关键。李光建提醒，脑卒中发作时往往有明确信号，最典型的表现为口眼歪斜、言语不利、一侧肢体无力或不灵活；部分患者还会出现步态不稳、剧烈头痛、恶心呕吐、意识模糊等症状。“一旦发现身边人出现这些症状，务必第一时间拨打120急救电话，在专业医护人员指导下采取急救措施，切忌随意搬动患者。”

预防脑卒中，关键在养成健康生活习惯

“脑卒中可防可控，关键在于养成健康生活习惯，做好慢病管理。”李光建结合临床经验，从饮食、运动、慢病管理等方面给出具体防控建议。

饮食调整是基础。他建议居民增加水果、蔬菜、全麦谷物的摄入量，适量食用豆类、坚果、脱脂牛奶和鱼类，这些食物富含优质蛋白质、不饱和脂肪酸和膳食纤维，有助于保护心血管健康。同时严格控制高盐、高油、高糖食物摄入，每日食盐摄入量不超过5克，烹调油摄入量不超过25克，减少动物内脏、红肉等食物的食用。

规律运动不可或缺。李光建建议，健康成年人每周应至少进行150分钟中等强度有氧运动，每次30分钟至60分钟，快走、慢跑、打太极、跳广场舞等都是合适的选择；身体素质较好者可选择每周75分钟高强度运动。“需注意避免在寒冷清晨剧烈运动，此时血压易波动，可选择上午10点后或下午气温较高时运动。”他特别提醒，久坐人群每小时应起身活动5分钟至10分钟，避免血液淤积。

此外，建议高血压、糖尿病、高血脂患者要定期体检，每月至少监测1至2次血压、血糖，每半年检查一次血脂，严格遵医嘱规律服药，切勿自行增减药量或停药。冬季还要注意颈部、头部保暖，避免血管因受凉剧烈收缩，影响脑部供血。

“预防脑卒中没有‘特效药’，健康的生活方式才是最好的‘防护盾’。”李光建呼吁，居民应树立“早预防、早发现、早治疗”的意识，尤其家庭成员要共同养成健康习惯，相互监督提醒，携手筑牢心血管健康防线。

上游新闻-重庆晨报记者 何艳