

辅导作业气到脑出血？

情绪“炸弹”如何引爆脑血管

“两小时写不出一篇作文，数学题也写不对，很难不生气。”早些时候，河南郑州一位36岁宝妈在辅导孩子作业时情绪失控，最终引发脑出血的新闻冲上热搜。无独有偶，近日“夫妻因孩子成绩吵架致丈夫血管破裂”的新闻再度引发关注。

这些新闻引发了许多家长的共鸣，同时也令人心惊——平常的情绪波动竟可导致如此严重的后果。情绪与脑出血之间究竟有什么联系？哪些人需要特别警惕？季节因素又是如何推波助澜的？



情绪激动 压垮血管的最后一根稻草

当我们情绪激动时，身体会进入一种“战斗或逃跑”的应激状态。这时，体内会释放大量的肾上腺素和去甲肾上腺素，这些激素会使心跳加快、血压骤升。对健康人而言，这种反应是暂时的；但对某些人来说，这种突然的血压飙升可能就是灾难性的。

全身的血液都是在血管系统内流动，血流的动力是心脏跳动，心脏每一次搏动都会推动血液前进，同时冲击血管壁，心脏跳动每分钟几十次，也就是说血管壁常年承受着每分钟几十甚至上百次的冲击。

想象一下，我们的血管就像一根橡皮管，长期使用会老化、变硬甚至出现微小损伤。当血压突然升高，就像突然

大幅度拧开水龙头，强大的压力冲击着已经脆弱的血管壁，最终导致血管破裂出血。

大脑内的血管尤其脆弱，一旦破裂，血液会直接压迫破坏脑组织，导致脑细胞缺氧坏死，这就是脑出血的发生机制。临床上因争吵、情绪激动而突发脑出血的案例并不少见。

生活中难免遇到让人情绪激动的事情。回到开头的新闻，我们理解家长辅导作业的焦虑，但健康永远是第一位的。下次当怒火中烧时，不妨深呼吸，提醒自己：生气的成本可能是生命。先平静下来，换个时间再辅导。保护好自己脑血管，才能更好地陪伴孩子成长，享受更多家庭欢乐时光。

这些危险时刻要当心

除了情绪激动，以下情况也容易诱发脑出血。

剧烈运动 突然进行的剧烈运动，特别是没有充分热身，剧烈运动会使血压迅速升高。

极端温度变化 从温暖环境突然进入寒冷环境，血管会急剧收缩，导致血压上升。

突然用力 如便秘时过度用力排便、搬重物时憋气用力，都会使颅内压骤然增高。

给血管减负的日常策略

预防脑出血，关键在于控制血压、保护血管。以下实用建议可以帮助降低风险。

定期监测血压 尤其是有高血压家族史或35岁以上人群，应定期测量血压。早期发现高血压是预防脑出血的第一步。

平稳控制情绪 学习情绪管理技巧，如深呼吸、暂停反应（情绪激动时先离开现场）、冥想等。辅导作业时不妨设定时间限制，避免陷入“持久战”。

适度运动 坚持规律的有氧运动，如快走、游泳、骑自行车等。运动前注意热身，避免突然进行剧烈运动。

饮食调整 采用低盐、低脂、高纤维饮食。多吃蔬菜水果、全谷物，限制加工食品和红肉摄入。注意补充钾质（如香

蕉、土豆、菠菜等），有助于降低血压。

戒烟限酒 烟草对血管的伤害是明确且严重的，戒烟是保护血管的必要措施。酒精则应严格限量。

保持适当体重 肥胖会增加心脏负担，导致血压升高，减轻体重能直接降低血压。

定期体检 特别是45岁以上的高危人群，排查血管危险因素。

避免突然用力 预防便秘，勿搬过重物品，避免突然的剧烈活动。

合理安排作息 避免长期熬夜和过度疲劳，保证充足睡眠。

注意温度调节 冬季保暖，夏季避免空调直吹；洗澡水温不宜过冷过热。

谁是脑出血的高危人群

值得注意的是，近年来脑出血有年轻化趋势。像新闻中36岁的患者，可能本身就存在未被发现的高血压或脑血管异常，情绪激动就成了“引爆”血管的导火索。脑出血的风险并非人人平等，以下几类人群需要格外注意。

高血压患者 长期高血压会使脑血管壁变脆、变薄，如同长期过度使用的橡皮管，最容易在压力骤增时破裂。这是脑出血最常见的危险因素。

中老年人 随着年龄增长，血管弹性自然下降，动脉硬化程度加重。特别是60岁以上人群，脑血管意外风

险显著增加。

有脑血管疾病家族史的人 如果直系亲属中有过脑出血或中风病史，自身风险也会相对较高。

生活方式不健康者 长期吸烟、过量饮酒、高盐饮食、缺乏运动等都会损害血管健康。吸烟会使血管收缩、变硬，过量饮酒会使血压急剧波动。

肥胖和糖尿病患者 这类人群常伴有代谢紊乱，加速动脉粥样硬化进程，损害血管健康。

工作压力大、经常熬夜的人 长期疲劳和睡眠不足会使血管长期处于紧张状态，更容易在情绪激动时“崩溃”。

冬季是脑出血的高发期

临床数据表明，脑出血与季节确实存在相关性。季节更替时容易发生脑出血，而冬季也往往是脑出血的高发期，原因在于寒冷气温使血管收缩，导致血压升高；冬季室内外温差大，血管反复收缩扩张增加负担；冬季节日多，尤其是春节临近，无论是家庭聚会还是朋友欢饮，情

绪兴奋，饮酒增加，同时饮食中盐分和脂肪摄入也会增多，给血管健康埋下隐患。

当然，夏季也不可掉以轻心，特别是从炎热的户外进入空调冷气很足的室内时，温度急剧变化同样危险。此外，夏季大量出汗导致血液浓缩，黏稠度增加，也可能增加风险。

识别脑出血的早期信号

脑出血是急症，争分夺秒就是抢救生命和大脑功能。早一分钟治疗，就能多保留一些脑功能。脑出血起病急骤，出现下面这些症状需要立即就医。

突然剧烈头痛，不同于以往任何一次头痛；一侧肢体无

力或麻木；口角歪斜，流口水；言语不清或理解困难；视力突然模糊或重影；行走不稳，头晕伴恶心呕吐；意识障碍或抽搐。

牢记“FAST”原则：F(Face 面部下垂)、A(Arm 手臂无力)、S(Speech 言语困难)、T(Time 立即就医)。来源：人民网