

大脑喊救命时会发出三个警报

□ 陈麓竹 姜岩



近日，“21岁女生头晕以为没睡好查出脑梗”的新闻一经发出便登上热搜。人们在感叹脑梗不再是老年病的同时，也对脑梗发生前的身体征兆更加关注。

想象一下，您的大脑是一个24小时不休的精密指挥中心，而脑血管就是负责输送“能量”和“指令”的生命补给线。突然某天，补给线被“路障”堵死（脑梗），或是突然“决堤”（脑出血）——这场发生在头颅内的“交通事故”，就是致命的脑血管病。早一步发现，早一刻治疗，就能为大脑夺回一片“生机”。

> 读懂大脑的“求救暗语”

大脑在受伤前，会拼命向我们发出求救信号。这些信号有时很剧烈，有时却转瞬即逝。这几个“密码”，一定要刻在脑子里：

面部“失控”的警报 照照镜子，或是看看身边的亲人，笑

容还对称吗？有没有一侧嘴角不听使唤地耷拉下来？

手臂“掉线”的警告 像做广播体操一样平举双臂，是否有一只手固执地抬不起来，或是不由自主地往下坠？

语言“乱码”的危机 尝试

说一句“吃葡萄不吐葡萄皮”，是否变得吐字不清，或者脑子里想得好好的，话却说不出口？

如果出现以上任何一条，您的大脑可能正在缺血，请毫不犹豫地拨打120。

> 这些“小毛病”是加急求救

还有几个容易被当成“小毛病”的“杂音”，其实是大脑的“加急求救”。即使以下这些症状只出现几分钟就消失了，也绝不能当作“虚惊

一场”。这是“小中风”，医学上称为短暂性脑缺血发作。识别它，是您避免一场巨大灾难的最后一次黄金机会：

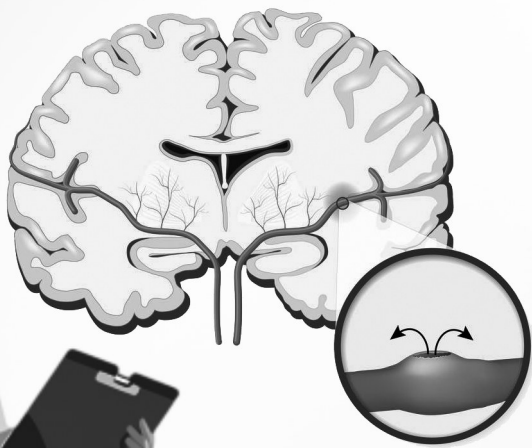
1. 突然一侧眼睛“黑

蒙”，像窗帘拉下，几秒后又恢复。

2. 没来由的天旋地转，走路像喝醉了酒，无法走直线。

3. 从未有过的剧烈头痛。

特别提醒：经历了一次小中风，必须立即去医院检查，且后续需要定期复查。这是预防进展为脑梗、降低复发风险的关键措施。



> 重点人群开启“主动防御模式”

真正的健康赢家，从不是等生病才补救，而是提前堵住风险。您是不是脑血管病“重点关注”的人？咱们来对对号：

有没有“三高”（高血压、高血糖、高血脂）？

心脏是否曾报警（尤其房颤）？

是否与香烟、酒精

为伴？

体重超标且习惯“久坐”？

家族中有脑血管病的病史？

如果答案是肯定的，那么您需要启动“主动防御模式”：

基础防线 像盯紧股票一样盯住您的血压、血糖、血脂。

血管“巡检” 定期给脖子上的“主干道”（颈动脉）做个“超声”，看看有没有“路障”（斑块）。

脑内“勘探” 通过头CT或磁共振，为大脑拍一张“风险地图”。

这些检查，就像派出的侦察兵，能在“风暴”形成前发现云图上的细微扰动。

> 抓住“黄金期”给大脑一线生机

一旦信号确认，风暴真的来了，每一秒都在跟死神抢机会。

脑梗 就是血管堵了。这时要争取黄金4.5小时，这是溶栓治疗的“钻石时间”，通过药

物直接“爆破”血栓。

当然，还有“机会24小时”。如果是大血管堵了，24小时内还能做微创手术，用特殊工具把血栓“网住”或“吸出来”，但一定要快，多耽误一分

钟，都可能留一辈子后遗症。

脑出血 就是血管破裂，其治疗的核心是：止血、降低颅内高压，必要时手术清除血肿。

康复是另一场“早”字当头的竞赛。在病情稳定的第一时

间，康复师就会介入。从如何正确地摆放手脚，到尝试活动第一个关节，这些早期的“微操作”，是为未来重新行走、说话播下的第一颗种子。

来源：人民网

