

三类人要严防小中风

■ 夏 健 那扎克提·努尔买买提（中南大学湘雅医院神经内科）



说到中风，很多人谈“风”色变。但当中风前面加一个“小”字，多数人的警惕性就会打折扣，结果任由小中风惹出大麻烦。其中有3类人要严防，如果放任不管，90天内心梗和死亡风险达到25%。

◆ 什么是小中风

小中风，又被称为“短暂性脑缺血发作”，它是指短暂性的血液供应不足而导致的局限性脑功能障碍。其特点是症状突起又迅即消失，发作持续数分钟，患者通常在30分钟内完全恢复正常，最长不超过24小时，且不留任何后遗症。小中风常常反复发生，多则每日数次，少则数周、数月甚至数年发作一次。与中风相比，小中风在临床上表现的症状与体征并不明显。由于小中风发病突然，持续时间短，且没有后遗症，所以很容易被人们忽视。

小中风发作后，如未经适当的治疗而任其发展，有1/3的患者发展为缺血性中风；1/3患者反复出现脑缺血症状，严重影响日常生活；亦有1/3患者可能自行缓

解。小中风患者不仅容易发展为中风，也容易合并心肌梗死、心律失常和猝死等。90天内小中风复发、心肌梗死和死亡事件发生风险高达25%。如果及早发现且及时处理，90天内的中风风险可降低1%~3%。

◆ 哪些人容易发生小中风

小中风好发于50~75岁的中老年人，男性多于女性，发病主要与动脉硬化有关，研究发现，天冷时小中风发病率明显升高。因此，以下三类人群要警惕。

1. 男性

从生理差异来看，与女性相比，男性缺少雌激素，而雌激素有助于保持身体的代谢平衡，减少血压、血脂等指标升高。除此之外，相对女性，男性的社会压力大、口味重，吸烟喝酒等不良习惯较多，也是造成男性小中风风险更高的重要因素。相关研究显示，男性不仅小中风发生率高，其症状严重程度及风险远超过女性患者。

此外，据国外的一项研究表明，做家务等低强度的日常活动可显著降低中风风险。而在中国家庭中，女性普遍承担更多的家务劳动。

2. 老年人

小中风好发于50岁以上中老年人，为什么小中风好发于老年人呢？因为老年人更容易具备小中风发生的基本条件——动脉硬化。动脉硬化、颈动脉狭窄、心脏病发作或心律失常导致的小血栓，是引起小中风最常见的原因。

随着年龄增长，在生理变化和诸多病理性因素相互作用的基础上，血管弹性逐渐减弱，动脉粥样硬化进行性加重，严重时引起血管狭窄。动脉硬化虽有先天性遗传因素的影响，但更多的后天因素是致病的基本因素。其中，高血压是公认的引发小中风的最危险因素之一，