

它与动脉硬化是相互促进的关系，即长期高血压患者的动脉硬化发生得早，且严重；动脉硬化加重会反过来对高血压产生不利影响。

此外，一些不良的生活习惯也是老年人出现小中风的常见诱因，如肥胖、高热量和高动物性脂肪的饮食、长期吸烟嗜酒、嗜卧少动、情绪易波动、长期紧张的脑力活动、熬夜、某些微量元素的缺乏、绝经等。随着年龄增长，老年人的血管壁逐渐出现生理性退化，包括纤维组织增生、脂质和钙质的沉积等动脉硬化改变。在以上危险因素的长期刺激下，老年人就容易动脉硬化。此外，情绪激动、大便干燥、深度睡眠中血压偏低、食欲减退、冠心病及感染发热造成血容量不足、低温诱发血管痉挛、夏季脱水造成血液黏稠等也是致病因素。

### 3. 低温地区人群

◎低温可使体表血管的弹性降低，外周阻力增加，血压升高，促进动脉粥样硬化发生。

◎寒冷的刺激会使交感神经兴奋，肾上腺皮质激素分泌增多，从而使小动脉痉挛收缩，增加外周阻力、血压升高、脑血管缺血。

◎寒冷还可使血液中的纤维蛋白原含量增加，血液浓度增高，促使血栓形成而发病。

◎寒冷会使呼吸道抵抗力降低，急性炎症会引起粥样硬化斑块破裂，大量的炎症介质会破坏血液系统，凝血失衡，导致血栓形成。

## ◆ 小中风有哪些症状

肢体麻木无力：如上肢无法抬举、拿东西，行走时下肢拖曳，上楼梯困难，偏身麻木，冷热疼痛感觉减退等。

言语不清：如完全不能言语或不能完整

说出一句话；口齿不清，说话结巴，声音嘶哑等。

口角歪斜：口角向一侧歪斜，吃饭漏饭，流口水。

头晕、步态不稳：头晕，感觉昏昏沉沉或天旋地转，行走时左右摇晃或往一侧偏斜。

视物不清：双眼一过性黑蒙或视物重影、视野缺损等。

突发认知障碍：突然不认识家人，答非所问，不能正确说出时间、地点等。

## ◆ 怎样预防小中风发生

小中风是中风的预警器。小中风发病后的2~7天内为中风的高风险期。研究表明，患者7天内的中风风险高达10%。因此，早预防、早识别小中风至关重要。主要预防措施如下：

①定期筛查并监测各类危险因素，如血压、血糖、血脂、血黏稠度、房颤等心律失常，发现异常及时治疗。

②注意饮食，控制量的同时改善饮食结构，多以低盐、低糖、低脂食物为主，主食建议选择玉米、荞麦等粗粮加新鲜蔬菜水果，少食肥肉、内脏、油炸、咸菜等高脂肪、高胆固醇、重盐食物。

③养成健康的生活方式，保持规律作息，调整睡眠，加强锻炼，鼓励参与散步、慢跑、做体操、练气功等运动，保持良好身体状况。

④保持大便通畅，避免用力排便而导致血压升高。稳定情绪，避免过度疲劳和情绪波动，避免长期熬夜。

⑤戒烟酒，避免吸入二手烟，户外活动时注意保暖。

⑥快速识别小中风症状，第一时间就诊，确保得到有效救治。🏥