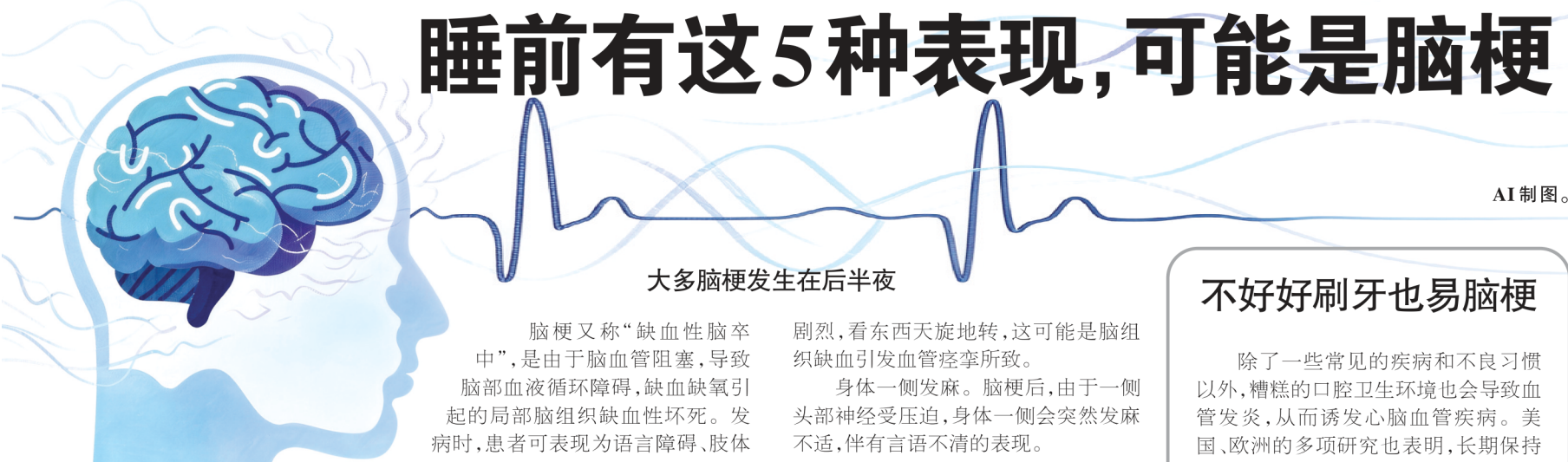




AI制图。

睡前有这5种表现,可能是脑梗

大多脑梗发生在后半夜

脑梗又称“缺血性脑卒中”，是由于脑血管阻塞，导致脑部血液循环障碍，缺血缺氧引起的局部脑组织缺血性坏死。发病时，患者可表现为语言障碍、肢体麻木、视物异常及头晕头痛等。

临床数据显示，大多脑梗发生在后半夜。因为此时人体血液黏稠度最高，且人在睡眠状态下血流速度较慢。如果存在动脉粥样硬化疾病或者血管狭窄，就容易导致脑血管堵塞，引发脑梗。睡前若出现下列症状，就要当心了。

进行性头晕、头痛。睡前出现进行性发展的头晕、头痛症状，且比平时更

剧烈，看东西天旋地转，这可能是脑组织缺血引发血管痉挛所致。

身体一侧发麻。脑梗后，由于一侧头部神经受压迫，身体一侧会突然发麻不适，伴有言语不清的表现。

视物不清。睡前突然两眼发黑、视物不清，休息后仍无法缓解，这可能是因颈内动脉眼动脉段供血不足，引发视网膜缺血。

频繁打哈欠。睡前频繁打哈欠，伴随全身无力、嗜睡、明显头晕等症状，需警惕脑部严重缺氧。

经常流口水。睡觉时流口水，同时伴有嗜睡、头痛或口眼歪斜等症状，这可能是局部脑组织缺血所致。

年轻人也会得,发病前很多人以为“只是累了”

很多人可能以为脑梗是老年人才得的病，但世界卫生组织(WHO)的数据显示：45岁以下人群的中风发病率正在快速上升。更让人意外的是，这些年轻患者大多没有“三高”(高血压、高血糖、高血脂)，体检指标几乎正常。

大脑后半部分的血液供应，主要靠一根叫“椎动脉”的血管。它走在颈椎的骨性管道里，最怕三件事：

久坐、低头——颈椎长时间保持一个姿势，压迫椎动脉，血流变慢。

熬夜、不喝水——血液变得黏稠，容易形成血栓。

暴力按摩、用力扭脖子——可能直接撕裂椎动脉内壁，形成血栓。

很多年轻人出现脑梗前兆时，会以为是“没睡好”“工作太累”“颈椎不好”，结果错过了最佳救治时间。

识别这些预警信号，就等于为大脑抢回“黄金救治时间”。河北省人民医院副院长郭艺芳2026年在其公众号发文，将这些预警信号分成了三类：

第一类:最典型的“报警”信号

看1张脸:面部不对称,口角歪斜。

查2只胳膊:双臂平举10秒钟,有一侧手臂无力、下垂,甚至根本抬不起来。

“聆”听语言:突然言语不清、表达困难,或者听不懂别人在说什么。

只要出现以上任何一项异常,别再

犹豫,立即拨打120!千万不要抱着“休息一下再看看”的侥幸心理。这个时候,每一分钟都决定着大脑的命运。

第二类:容易被忽视的“非典型”前兆

突如其来的眩晕或剧烈头痛:感觉天旋地转、站不稳,或是从未经历过的剧烈头痛,有时还伴有呕吐——这可能是小脑或脑干缺血的表现。

视力突然异常:单眼或双眼视力模糊、眼前发黑、看东西重影,或者感觉某一侧视野突然“缺了一块”。

局部麻木或感觉异常:一侧面部、嘴唇、舌头或肢体出现麻木感、针刺感,好像“半边身体不是自己的”。

平衡失调、走路困难:突然步伐不稳、摇摇晃晃,协调能力明显下降,像喝醉了酒一样。

意识模糊或精神突变:极度嗜睡、神志不清,甚至昏迷。也有些患者会突然性格大变、记忆力急剧下降或判断力失常。

第三类:终极预警“小中风”

更要命的是,上述这些症状,如果只持续几分钟或几小时就完全消失了,很多人会以为“好了”“没事了”。请一定记住:这极有可能是“短暂性脑缺血发作”,俗称“小中风”。它不是“病好了”,而是脑梗发生前最明确、最直接的“最后通牒”,随时可能发展为完全性的、会造成永久残疾甚至夺命的急性脑梗。

(央视新闻、人民日报、河南健康)

不好好刷牙也易脑梗

除了一些常见的疾病和不良习惯以外,糟糕的口腔卫生环境也会导致血管发炎,从而诱发心脑血管疾病。美国、欧洲的多项研究也表明,长期保持口腔卫生的人群,出现脑梗等心脑血管疾病的可能性会更低。

口腔内的细菌、真菌及其代谢产物,可通过血液循环、炎症反应影响全身多个系统。研究发现,慢性牙周炎患者发生脑梗的风险比普通人高24%~35%。

牙周炎的致病菌会侵入血液循环,损伤血管内皮细胞,加速动脉粥样硬化斑块的形成和脱落;同时,牙周炎症会引发全身炎症反应,导致血液黏稠度增加、凝血功能异常,容易形成血栓,堵塞脑部血管,诱发脑梗。

尤其是高血压、高血脂症的人群,口腔卫生差会让脑梗风险大大增加。

(重庆医科大学附属第一医院)

如何预防脑梗

无论什么季节,脑血管的养护,永远赢在“防”上。

主动喝水,别等渴了再喝

养成定时喝水的习惯,每天保证1500~2000毫升的饮水量

晨起一杯温开水,能有效补充夜间流失的水分,稀释血液。

避免一次性大量喝冰水,以免刺激血管和肠胃。

饮食清淡,要“三低一高”

遵循“低盐、低脂、低糖、高纤维”原则。多吃新鲜蔬果(如山楂、芹菜、木耳、洋葱),适当摄入鱼类、豆制品等优质蛋白,少吃油腻辛辣食物。

适度运动,不疲劳为宜

天气暖和时,可进行散步、慢跑、太极拳等舒缓运动,避开清晨低温时段。强度以微微出汗、不感到疲劳为宜。

天气降温,要护好“两头”

头部:头部散热快,出门戴顶合适的帽子,能有效防止头部受凉引起血管收缩。

脚部:“寒从脚起”,双脚暖和了,全身血液循环才顺畅。睡前用温水泡脚,是不错的选择。

勤测血压,稳住高血压

高血压是脑血管病最重要的危险因素。要加强血压监测,每天定时测量。如果发现血压波动明显,及时咨询医生调整用药,千万不要自己停药或改药。

戒烟戒酒,降低发生风险

研究明确显示,每日吸烟量越大,脑梗死风险越高。被动吸烟同样会增加风险。吸烟者应尽早戒烟,不吸烟者也要避开二手烟。饮酒者应尽量减少饮酒或戒酒。

控制体重,给血管“减负”

超重和肥胖者通过调整饮食、增加运动来减轻体重,不仅有助于降压,也能显著降低脑梗死风险。(人民日报)

筋膜枪按脖子,当心脑梗

近日,浙江杭州一名36岁男子因颈部不适,连续3天用筋膜枪按摩脖子,几天后突然头晕、恶心呕吐,迅速陷入昏迷,被紧急送往医院,被确诊为椎动脉夹层引发脑梗,经过手术后脱险。

脖子是筋膜枪使用最危险的区域之一,这里集中着各大血管、神经、呼吸与消化通道,它的重要性不亚于头和心脏。

为了拥有高度灵活性,脖子处主要覆盖着肌肉、皮肤和筋膜,没有重型骨骼或厚脂肪组织保护。

而且脖子很多血管,所在位置都非常浅表,比如颈总动脉,位于颈部气管两侧,用手便能摸到它的搏动。

这些血管内膜极其娇嫩,筋膜枪高频暴力震动,很容易把血管内壁震出缺口(椎动脉夹层),缺口处掉落的血栓顺着血流冲进大脑就是脑梗。

医学文献里也有记载:临床案例里,一位年轻女孩因为拿筋膜枪按摩脖子导致缺血性卒中(脑梗),最后不得不切开气管抢救。

(央视新闻)

