

# 关于中风

## 中文情况说明书

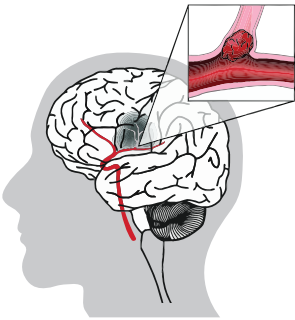
About Stroke Fact Sheet  
Chinese Simplified

### 什么是中风？

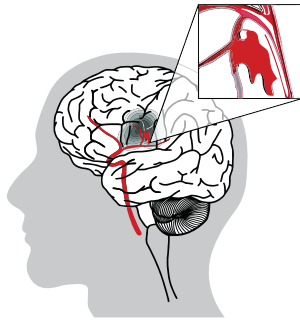
中风发作于管控人体的大脑。大脑需要血液中携带的氧气和营养素。当大脑无法获得所需的血液时，就会发生中风。

当脑细胞没有得到足够的供血时，脑细胞很快会死亡。每分钟可能有多达190万个脑细胞死亡。

中风分两种类型：



缺血性中风  
血凝块或斑块阻塞动脉



出血性中风  
动脉破损或爆裂

中风的症状各不相同。中风对人的影响取决于其在大脑中的位置，以及中风的大小。

中风可以影响一个人的身体、情绪，以及思维方式。中风可能导致肌肉无力，以及语言、记忆、听力或视力方面的问题。

**中风从来都是紧急病症。**

**一旦出现中风症状，立即拨打三个零（000）。**

### TIA有何不同？

TIA是一种短暂性脑缺血发作。当大脑血液供应短时间受阻时，就会发生TIA。TIA与中风有相同的征兆，但这些迹象会自行消失。通常，症状只持续几分钟。

**绝对不要忽视TIA。立即拨打“三个零”（000），即使症状消失，感觉好多了，也要拨打急救电话。**

## 了解中风的迹象



### 脸部

歪斜？



### 手臂

抬不起来？



### 口齿

不清或困惑？



### 时间

**非常关键！立即拨打000（急救电话）。**

如出现任何这些迹象  
则要尽速行动，立即拨打000



请将这四条症状信息与家人和朋友分享。

# 健康生活的5个秘诀



## 抽出时间做身体检查

请看医生做定期检查，了解是否存在中风的危险因素。如果年龄超过45岁，这一点就更为重要。

- › **要求进行血压检查。** 高血压是中风的最大风险因素。没有医生或药剂师的检查，您无法判断是否患有高血压。检查时间很短，没有伤害。
- › **检查胆固醇。** 请医生检查您的血液中胆固醇水平是否过高。您可以通过不吃诸如动物脂肪等饱和脂肪来降低胆固醇。
- › **请向医生了解糖尿病。** 您可以通过健康饮食、定期运动和检查血糖水平来控制2型糖尿病。
- › **检查脉搏是否不规则。** 心房颤动是指心脏无法以平滑的方式搏动。与医生探讨如何医治。



## 健康饮食

不良饮食会导致高血压、高血脂、糖尿病、心脏病和中风。健康饮食对降低中风风险很重要。

- › **平衡饮食。** 吃水果、谷物、蔬菜、瘦肉、家禽、鱼、减脂牛奶和酸奶。少吃动物脂肪。
- › **减少盐的摄入。** 阅读食品包装标签，了解其中钠的含量。
- › **替代糖的摄入。** 吃坚果或新鲜水果代替甜点。喝水代替含糖饮料。
- › **食用新鲜食材。** 从市场购买新鲜食物。少吃加工食品。



## 坚持活动

不活动、超重或体内脂肪过多会导致高血压和胆固醇。经常锻炼。

- › **步行。** 散步或丛林徒步代替开车试着加快平时走路的步伐
- › **报名参加每周课程。** 例如，可以参加舞蹈、健美操或运动集训课程。
- › **参加户外活动。** 享受户外活动，如骑自行车、游泳或打理花园。



## 避免饮酒

饮酒过量会增加中风的风险。

- › **饮酒前要三思。** 饮酒会导致高血压、房颤、2型糖尿病以及肥胖，从而增加中风的风险。房颤患者如果饮酒则会导致更频繁的房颤发作。
- › **给健康人士的饮酒建议。** 为了减少酒精导致伤害的风险，健康的男性和女性每周饮酒不应超过10个标准杯的量。请咨询医生有关饮酒的问题。



## 不吸烟

吸烟会增加血压并减少进入大脑的氧气。吸烟会增加中风的风险。

- › **戒烟对您有立竿见影的好处。** 戒烟后的最初24小时内，身体就会开始修复。心脏病发作和中风的风险立即开始下降。
- › **在戒烟的一个月内，** 血压可以恢复正常。

## 关于Stroke Foundation

中风基金会是一个国家慈善机构，与社区合作预防中风，拯救生命，促进康复。

☎ StrokeLine 1800 STROKE (1800 787 653)

🌐 [strokefoundation.org.au](http://strokefoundation.org.au)

📘 /strokefoundation

🐦 @strokefdn

📷 @strokefdn