

寒潮来临,卒中高发

这几种身体信号是“救命警报”

延伸阅读

脑梗为何多发生在后半夜

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。

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、头痛或嘴眼歪斜等症状，这可能是局部脑组织缺血所致。

红星



当寒潮来临，脑血管健康即进入“考验期”。脑卒中，俗称“中风”。根据2019年全球疾病负担研究，中国是全球卒中患病人数最多的国家，总体卒中终生发病风险为39.9%。这意味着每5个中国人中约有2个会在一生中罹患卒中。青岛市市立医院东院康复医学科医师何蕙同表示，随着年龄增长，脑卒中发病率逐渐上升，老年人成为高发群体。同时，男性发病率略高于女性。因此，要提高警惕，做好脑卒中的预防。

为何寒冷易致脑卒中？

当人体受到寒冷刺激时，血管会自然收缩，导致血压急剧升高，从而大大增加血栓形成或血管破裂出血的风险。同时，冬季室内外温差较大，频繁出入温差明显的环境，容易引起血管反复痉挛，成为诱发脑卒中的重要因素。此外，许多人冬季户外活动减少，饮水也往往不足，这些习惯会使血液黏稠度上升，血栓更易形成，进一步升高发病风险。

分型识别，及时就医

缺血性脑卒中多在安静或睡眠中突然发病，常见症状有一侧肢体无力或麻木、一侧面部麻木或口角歪斜、言语不清、视物模糊、头晕、恶心呕吐等。一般患者意识清楚，病情在发病后10余小时或1—2日达到高峰。不过，若出现大面

积脑梗死，会迅速出现意识障碍、偏瘫、失语、吞咽困难等严重症状。

出血性脑卒中则多在活动中或情绪激动时突然发病，常伴有剧烈头痛、不同程度的意识障碍、呕吐、偏瘫、失语、眼球运动障碍以及瞳孔改变等症状，病情在数分钟至数小时内达到高峰。了解这些症状，有助于我们在发病初期及时识别，为救治争取宝贵时间。

多管齐下，筑牢防线

何蕙同表示，预防脑卒中，关键在于早发现、早干预。

积极治疗基础疾病并定期监测是首要任务。血压控制方面，大多数高血压患者应将血压控制在130/80mmHg以下，80岁及以上老年患者可控制在140/90mmHg以下；血糖控制上，糖化血红蛋白维持在7%以

内，空腹血糖4.4—7.0mmol/L，非空腹血糖<10.0mmol/L，避免低血糖和高血糖急症发生；血脂控制以低密度脂蛋白胆固醇为首要指标；对于心房颤动患者，要积极筛查，确诊后及时干预。

日常生活中的预防也不容忽视。饮食应遵循低盐、低脂、低糖原则，多喝水；适量开展以有氧运动为主的锻炼；顺应四时变化，寒冷季节注意保暖；保持情绪平和，减少紧张、焦虑，避免情绪大幅波动；同时，戒烟限酒。

本报记者



学术赋能精准诊疗 协作守护睡眠健康

睡眠医学发展注入强劲动力。

凝聚协作共识

共启学术新程

开幕式上，山西医科大学第二医院睡眠医学诊疗中心高晓玲主任全程主持，两场仪式分别汇聚行业重磅嘉宾。两天的学术交流干货满满。首日，专家围绕OSA诊疗、多导睡眠监测应用、日间过度嗜睡干预等临床核心议题传经送宝，高晓玲教授就慢阻肺病迈入生物制剂治疗新时代与女性阻塞性睡眠呼吸暂停诊治等方面的内容与参会专家

进行了共识解读，引起全场专家共鸣。

次日，研讨聚焦细分领域突破，专家解读中枢性睡眠呼吸暂停治疗指南更新、GLP-1RA对肥胖相关OSA的治疗价值，中医治疗、儿童OSA个体化诊疗等特色环节亮点突出。MDT案例分享中，多学科专家共商精准诊疗路径，现场互动热烈、研讨氛围浓厚，兼具理论深度与实践价值。

锚定发展方向

守护睡眠健康

闭幕式上，高晓玲主任

总结，此次盛会不仅搭建了高水平交流平台，更凝聚了多学科协作共识，推动了产学研用融合。未来，山医大二院将持续强化学科建设，省相关专委会也将常态化搭建交流桥梁，共同提升区域睡眠医学诊疗水平，为三晋百姓的睡眠健康保驾护航。此次会议的成功举办，既彰显了山医大二院在睡眠医学领域的学科引领力，也为全省临床工作者提供了实操性强的诊疗思路，为山西睡眠医学规范化、精准化发展奠定了坚实基础。



2026年1月31日至2月1日，太原龙城国际饭店迎来睡眠医学领域的学术盛宴。由山西省医师协会、老年医学学会睡眠学专委会联合主办，山医大二院睡眠医学诊疗中心承办的三大核心会议接连召开，以“聚焦前沿、规范诊疗、深化协作”为宗旨，吸引国内顶尖专家与省内外从业者齐聚，为山西