

您预防中风 原因是什么？



关于中风

当大脑部位的供血被切断时，就出现了中风。没有血液，大脑细胞就可能受损或死亡。这种损伤可能会产生不同的影响，具体取决于损伤出现在大脑的哪个位置。它可能会影响人的身体、移动和言语，以及思考和感受方式。



中风在全球是一个主要的死亡和残疾原因。中风可能发生在任何年龄的任何人身上。它会影响到每个人：幸存者、家人和朋友、工作场所和社区——但中风是可预防的。我们都有预防中风的原因——您的原因是什么？



worldstrokecampaign.org | [@WStrokeCampaign](https://twitter.com/WStrokeCampaign) | [#WorldStrokeDay](https://www.facebook.com/worldstrokecampaign)

[facebook.com/worldstrokecampaign](https://www.facebook.com/worldstrokecampaign)



中风是可预防的。

90% 的中风涉及到
10 种关键风险因素。

如果您患有糖尿病、心脏问题或中风史/短暂性脑缺血发作（TIA），那么请与您的医生讨论中风风险和预防治疗措施。以下是我们每个人都可以采取的降低中风风险的措施。

了解风险

1. 控制高血压

几乎一半的中风与高血压有关。了解以及通过改变生活方式或药物控制您的高血压，这能降低您的中风风险。

2. 每周进行5次适度锻炼。

超过三分之一的中风发生在那些不进行定期锻炼的人身上。每周进行5次适度锻炼能降低您的中风风险。

3. 健康均衡饮食

差不多四分之一的中风与饮食不佳有关，尤其是水果和蔬菜摄入量过低。吃5份或以上的水果蔬菜能降低您的中风风险。

4. 降低您的胆固醇

超过四分之一的中风涉及到“坏的”胆固醇——低密度脂蛋白（LDL）水平过高。进食低饱和、无氢化的脂肪，而不是饱和脂肪，这能降低您的中风风险。如果您无法仅通过饮食来维持一个健康的胆固醇水平，请与您的医生讨论可能有所帮助的治疗措施。

5. 维持健康的体重指数（BMI）或腰臀比

几乎五分之一的中风与肥胖有关。了解您是否需要减肥的一个不错方式是用您的腰围除以您的臀围。如果结果超过0.9（男性）或0.85（女性），那么您的体重正让您处于较高的中风风险中，并且您会从减肥中受益。

6. 停止吸烟，避免暴露于二手烟

超过十分之一的中风与吸烟有关。停止吸烟将降低您的中风风险。获取戒烟帮助，提高您的成功几率。

7. 减少酒精摄入

每年超过100万例中风是与过量饮酒有关。将您的酒精摄入量降至每天2单位（男性）或1单位（女性），这将有助于减低您的中风风险。

8. 识别和治疗心房颤动

心跳不规律或其他心脏疾病与8%的中风有关。请与您的医生讨论可能的治疗措施，降低您的风险。

9. 糖尿病

除了拥有一些共同的风险因素之外，糖尿病能增加中风风险。降低您的糖尿病风险可以降低您的中风风险。如果您患有糖尿病，请与您的医生讨论治疗措施，降低您的中风风险。

10. 收入与教育

在很多国家中，低水平的收入和教育都与中风有关。用于解决贫困和提高平等获取医疗保健和教育权利的政府政策将对中风和其他非传染性疾病产生积极影响。



worldstrokecampaign.org | [@WStrokeCampaign](https://twitter.com/WStrokeCampaign) | [#WorldStrokeDay](https://twitter.com/WorldStrokeDay)

facebook.com/worldstrokecampaign



**World Stroke
Organization**

预防中风， 您可以做什么？

个人

1. 利用获得临床批准的中风风险评估工具（例如：世界卒中组织（WSO）支持的免费中风风险评估器应用程序），了解关于您个人中风风险的更多信息。
2. 检查您的血压。
3. 与医疗保健从业者讨论您降低风险预防中风采取的措施。采取措施实施积极的生活方式改变，减少暴露于空气污染。
4. 获取支持。与家人和好友讨论您预防中风的原因，并识别能有助于让彼此做出积极生活方式改变的方式。

医疗从业者

1. 了解病情和行为如何影响患者的中风风险。三分之一的中风发生在拥有中风/TIA病史的患者身上。确保拥有中风史的或心血管疾病的患者能获得预防性治疗。采取措施控制您患者的高血压和房颤。
2. 为您的患者和社区提供血压和脉搏检查。
3. 为患者和社区提供信息与支持，并帮他们采取能降低终生中风风险的措施。
4. 倡导公平获取医疗保健权利以及能提高社区健康的政策。

政府和医疗保健制度决策者

1. 针对中风的经济、环境和因素实施全人口范围内的预防战略。
2. 消除获取预防性筛查的财务障碍，领导制定可持续的低成本风险评估和管理战略。
3. 与医疗保健人员、研究人员、中风幸存者和支持组织合作，制定和实施有效地全国性、区域性和全球性中风预防战略。

企业合作伙伴

世界中风运动已经通过企业合作伙伴慷慨的捐助而成为可能。

铂金+

Medtronic

铂金



黄金



白银



青铜



关于世界卒中组织

世界卒中组织的使命是通过预防、治疗和长期护理，降低中风的全球影响。我们努力降低中风对个人及其家庭和社区的影响。我们的会员一起努力提高人们的中风风险意识，并提升预防和护理。我们相信，降低中风的全球影响能够让世界成为大家更健康的居所。



worldstrokecampaign.org | [@WStrokeCampaign](https://twitter.com/WStrokeCampaign) | [#WorldStrokeDay](https://hashtage.com/#WorldStrokeDay)

facebook.com/worldstrokecampaign



World Stroke
Organization