大白天就呵欠连天时，不少人会用“春困秋乏夏打盹”调侃自己，但他们不知道，有时候，频繁打哈欠可能是卒中的一种危险信号。临床资料显示，70%以上的中风者在发病前5~10天会频繁打呵欠。今天我们就来和您聊聊卒中来临前有什么“信号”，并送上一套预防手册。

哈欠连天 不一定是犯春困

有种哈欠是卒中前兆

为啥人在春天容易打哈欠

打哈欠是人的一种生理本能，疲倦、睡眠不足时打哈欠，医学上认为是由于大脑缺血、缺氧所致。

打哈欠可以使肺部得到扩张，颅内压下降，静脉的回心血量和输出血量均会增加，从而增加血液中的含氧量，降低脑部温度，改善脑部缺氧状态。

这可以被看作是一种机体的自我保护行为。

人们特别容易在春天打哈欠，主要是因为经历一个冬季的“蛰伏”，收缩的表皮毛细血管在春暖时节会逐渐扩张；皮肤血管血流量一下充盈起来，大脑就会相对冬天血流量减少，出现大脑特别是脑干缺血缺氧的情况。

因此，春天时，每一两个小时打1~2次哈欠都属于正常现象。

有种哈欠是卒中前兆

如果频繁连续打哈欠，意味着大脑缺氧情况比较明显，此时就要引起注意。

如果本就有高血压、动脉硬化等卒中危险因素，同时出现频繁连续哈欠，且伴有肢体乏力，甚至口角歪斜、言语不清等情况，一定要及时就医，因为这很可能是卒中的前期表现。

卒中俗称“中风”，是我国人口首位死亡原因。部分年轻人在不知道自己是否有中风高危因素的情况下，如果经过充足的睡眠后仍然哈欠连天，也要引起警惕。

打哈欠这个动作是由脑干控制的，一旦出现无明显诱因的频繁哈欠，建议到医院进行核磁共振检查，排除脑干病变引起的缺氧。

除了频繁打哈欠，当患者突然出现以下任一症状时也应考虑脑卒中可能：

1. 一侧肢体（伴随或不伴随面部）无力或麻木。

2. 一侧发生面部麻木或口角歪斜。

3. 说话不清或理解语言出现困难。

4. 双眼向一侧凝视。

5. 一侧或双眼的视力丧失或模糊。

6. 眩晕伴呕吐。

7. 出现既往少见的严重头痛、呕吐。

8. 意识障碍或抽搐。

其中，前三种症状最常见。

3个口诀帮你识别中风

如果发现脑卒中，应立刻拨打120，让患者侧卧于平坦处，为其保暖，去除患者口腔异物，记住发病时间或最近一次身体正常时间。

为了方便快速识别，专家把发病症状编成了口诀。

第一个：言语含糊嘴角歪，胳膊不抬奔医院。

第二个为FAST口诀：Face（面部）：微笑时面部是否对称；Arm（手臂）：抬起双臂时是否有一侧垂下去；Speech（言语）：说话的发音是否奇怪；Time（及时）：及时拨打120。

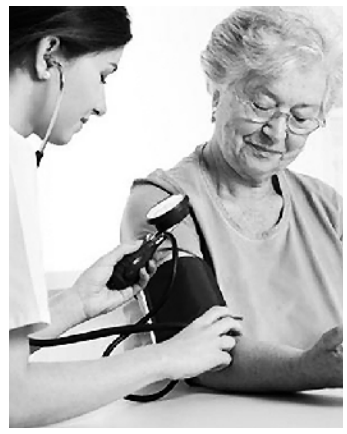
第三个为中国特有的120原则：“1”代表“看到1张不对称的脸”；“2”代表“两只手臂是否单侧无力”；“0”代表“聆(零)听讲话是否清晰”；如有以上症状，应马上拨打“120”。

防中风注意生活细节

中风虽然常常“打”得人们措手不及，但它是一种急性发作的慢性病，可防可治。

中风的危险因素包括：高血压、糖尿病、心脏病等疾病因素；饮食、吸烟、喝酒、运动等行为因素；空气污染等环境因素。

青壮年总熬夜，易血压飙升；工作繁忙，缺少运动；经常应酬，饭菜总高油、高盐、高糖，席间免不了喝酒等，这些都可能导致中风年轻化。



发表在《柳叶刀》上的一项研究发现，九成中风由危险因素所致：

如果控制好血压，可减少48%的中风；如果增加体力活动，会减少36%的中风；如果饮食健康、结构合理，将会有19%的中风可预防；如果戒烟，12%的中风就会减少；如果房颤等控制好，可防9%的中风；如果糖尿病控制好，4%的中风可减少；限制饮酒，可减少6%的中风；学会释放压力，也可防6%的中风；控制好血脂，会减少27%的中风。

其中，高血压是最重要的可控制因素，也是降低全球中风负担的重要靶标，通过合理药物、健康饮食等可有效降低血压，减少中风发生。

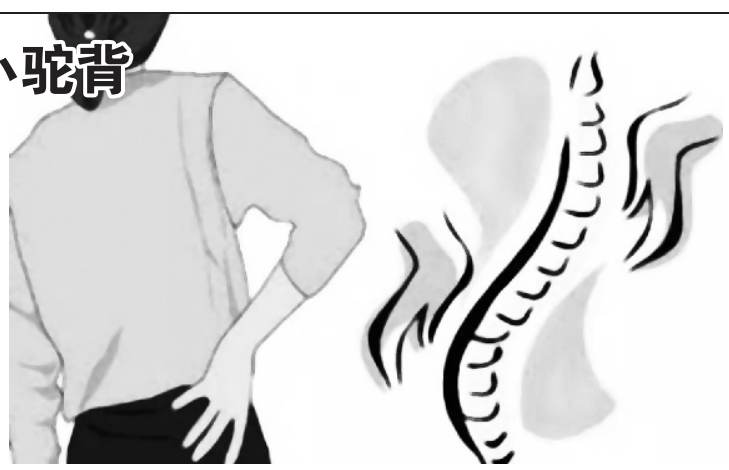
对我国居民来说，除了高血压，缺乏体力活动也是重要危险因素，建议坚持运动。

（王甘）

■健康贴士

青春期高低肩小驼背 当心脊柱侧弯

脊柱侧弯经常在10至14岁之间的青少年中发现，因为这一时期是人一生中第二个生长高峰，脊柱生长得较快，原本轻微的脊柱侧弯此时加重也较快，所以家长对这个年龄段的青少年应特别注意。



四种情况预判孩子有无脊椎问题

1.两侧肩膀高低不平
2.腰两侧不对称
3.女生乳房大小不一致
4.弯腰后，背部平面一边高

只要有异常，就应及时带孩子到医院专科检测。

四个动作易影响脊柱发育

跷二郎腿

不少人都有跷二郎腿这个毛病，人在跷二郎腿时，会让脊柱从正常的“S”形状变成“C”形状，使得脊柱严重受到压迫，在受力不均匀的情况下就会出现变形，出现高低肩等症状。当发现孩子有跷二郎腿的习惯时，家长一定要及时引导他改正。

低头玩手机

现在越来越多的孩子成了“低头族”，长时间低头玩手机不仅会导致视力下降，还会使得头颅重心向前移，时间久了会让脊柱生理曲度变直。

椎动脉型颈椎病还会引发孩子记忆力下降、偏头痛，严重影响到学习。

“葛优瘫”

曾一度非常流行的“葛优瘫”其实也会对脊柱造成伤害，这一坐姿会改变脊柱的生理弯曲度，诱发颈椎病、腰肌劳损等。老话常说“坐有坐相，站有站相”，从小培养孩子正确的坐姿十分重要。

久趴

孩子经常趴在书桌上睡觉，或者写作业时恨不得趴到作业本上，这种错误姿势也会影响孩子脊柱发育。

（陈娜）

男性“危机” 主要看六大健康指数

男性比女性更易在腰部堆积脂肪，从而导致心脑血管、糖尿病等疾病高发，建议男性平时应多关注下列六大健康指数。

体重指数 体重除以身高的平方。流行病学的研究将体重指数确定为18.5kg/m²至23.9kg/m²之间。小于18.5kg/m²为偏瘦，体力耐力较差。24kg/m² ~27.9kg/m² 超重，28kg/m²以上肥胖，如超过24kg/m²，易得糖尿病、高血压、高血脂等疾病。

腰围 正常男性腰围应是90cm以下。腰围与血压在一定程度上呈正相关，腰围大的男性血压一般要高于腰围正常男性，冠心病、脂肪肝等疾病发生的几率也会提高。

血压 根据2018年最新版中国高血压防治指南，收缩压（高压）<120mmHg，舒张压（低压）< 80mmHg为理想状态。收缩压≥140mmHg、舒张压≥90mmHg为高血压。值得关注的是，130~139/85~89mmHg范围区间，也被新指南列入高血压危险分层表。

血脂 正常人的低密度脂蛋白胆固醇应低于3.1mmol/L，但是对于合并有糖尿病、高血压患者，最好控制在2.6以下。血清总胆固醇也应在5.2以下。如果高于标准，患心脑血管疾病的风险就会变大。

尿酸 正常状态下，尿酸应控制在430umol/L以下。尿酸值越高者，患痛风的几率越大。随着酗酒的人增多，高蛋白的食物增多，痛风和肾结石的患病率呈不断上升的趋势。建议多喝水，切忌啤酒和海鲜一起吃。

血糖 空腹血糖即为空腹至少8小时测得的血糖。健康状况下，空腹血糖值应该在5.6mmol/L以下。如果超过5.6mmol/L，就可能是空腹血糖受损、糖耐量受损，糖尿病的发病率高，并且可能会导致心脏、血管、神经和眼睛等一系列疾病的发生。

（陈芳）