

别把预警信号当“累了”

相关数据表明：
近三年脑梗住院人次位列所有疾病第一

脑梗，也就是缺血性脑中风，正在成为中国入住院的“头号病因”。

国家医保局8月7日公布的数据显示，2023年~2025年，脑梗医保结算住院人次累计超过4500万，连续三年位居所有疾病之首。而在宁波大学附属第一医院，2025年接诊脑卒中患者逾4000例，较2023年增长了26%。

“很多人以为脑梗是‘突然’发生的，其实不是。”宁波大学附属第一医院脑血管病中心主任杨剑宏主任医师说，“绝大多数脑梗在发病前，身体已经拉响了警报，只是很多人把它当成‘累了’‘没休息好’。”

结合世界卒中组织及国家最新报告，杨剑宏为我们揭开了这个“头号杀手”的真面目。



AI生成图

1 没能及时送医，两位患者至今仍在ICU

记者采访时，杨剑宏刚结束一台急诊机械取栓手术。这也是他24小时内接诊的第二名脑梗患者。

两位患者，一位50岁出头，一位不到40岁，都是男性，都因颅内大动脉狭窄引发急性血栓。尤其令人痛心的是，他们都

因未能及时识别中风信号而延误了最佳救治时机。

“时间的延误，会直接抹杀手术带来的获益。”杨剑宏的语气里透着无奈。这并非个例，而是当下脑血管病医生面临的巨大瓶颈——数据显示，全国仅有11.79%的缺血性卒中患者能在

发病3小时内送达医院；超过半数患者送抵时已超过24小时，错失溶栓、取栓的最佳救治机会。

杨剑宏指出，如果送医及时，这两位患者完全可能在两三天内就恢复很好，甚至可以康复出院。而现在，两人还在重症监护室(ICU)里抢救。

2 沉默的流行病，患者正在年轻化

脑梗塞和脑出血、蛛网膜下腔出血这三大“恶魔”，被合称为脑卒中。《世界卒中组织：2025年全球卒中事实表》描绘了一幅严峻的图景：卒中已成为全球非传染性疾病的第二大死因。其中，缺血性脑中风(脑梗塞)占比高达65.3%，是绝对的“主力军”。

目光收回国内，形势同样不

容乐观。《中国脑卒中防治报告2024》显示，虽然得益于医疗技术进步，我国卒中标准化死亡率下降了26%，但人口老龄化和寿命延长，使得新发病例数和死亡绝对人数仍在攀升。

更令人警惕的是，卒中正在“年轻化”。中国卒中平均发病年龄约为65岁，但40岁~64岁的中青年

竟占有首次发病病例的66.6%，严重冲击着社会的中坚力量。

在宁波大学附属第一医院，这一趋势得到了印证。2025年该院接诊脑卒中患者逾4000例，相较2023年增长了26%。其中，中青年患者的比例不低，前面说过的两位患者就都是四五十岁。

3 识破脑梗伪装，别把预警信号当“累了”

国家医保局公布的数据表明，近三年脑梗住院人次位列所有疾病第一。然而，在发病前，很多人以为“只是累了”。

有专家将急性脑梗预警信号分为三类，其中最典型的是“120”口诀：1，即一张脸不对称，口角歪斜；2，是两只胳膊平行举起，单侧无力；0，指“聆听”，是否言语不清，表达困难。

但杨剑宏特别提醒，还有两

类信号极易被忽视。

一是“非典型”前兆：突发眩晕、剧烈头痛、视力模糊、局部麻木、走路不稳或意识模糊。二是“终极预警”——短暂性脑缺血发作(TIA)，俗称“小中风”。“小中风”可能仅持续几分钟或几小时便消失，极易让人误以为“没事了”。殊不知，这是脑梗发生前最明确的“最后通牒”，必须立即就医，绝不能被“暂时恢复”所迷惑。

他指出，以下人群更是要重点关注、提高警惕：

- 中老年人群(尤其是50岁以上)；
- 高血压、糖尿病、高脂血症患者；
- 有吸烟、酗酒等不良习惯者；
- 肥胖、缺乏运动者；
- 有脑血管病家族史的人；
- 已确诊有冠心病、房颤等心脏疾病者。

4 脑梗可防可控，守护脑血管的四点建议

尽管发病凶险，但脑梗“可防、可控”。杨剑宏向宁波市民提出了四点建议：

第一，科学锻炼、健康饮食永远放在第一位。清淡饮食、规律运动、控制体重，是保护血管最朴素也最有效的方式。

第二，牢记“120”口诀。快速识别，救治不延误。脑梗救治拼的是速度，早识别、早送医，才能为大脑抢回黄金救治时间。

第三，轻微症状不大意，及时就医。别让“小中风”变成“大

麻烦”。

第四，慢病防控是全生命周期管理的长期工程。高血压、糖尿病、血脂异常等患者要做好“目标管理”，按医嘱服药，同时定时监测、定期复查。

记者 林伟 通讯员 庞赞

为什么冰淇淋吃猛了容易“脑壳儿疼”？

炎炎夏日，吃上一口冰冰凉凉的冰淇淋，是很多人最过瘾的时候。但也有不少人大口吃冰淇淋时，容易“脑壳儿疼”。一般情况下，痛感不会持续太久，几十秒到一两分钟内便会自行消失。这是什么原理？

奉化区人民医院神经内科主任康君芳表示，这种现象称为“冰淇淋头痛”，又称冷刺激性头痛，大多可自行缓解。

吃冰淇淋引发剧烈头痛

最近，就有患者因“冰淇淋头痛”的问题专程来到奉化区人民医院神经内科就医。偶尔一次头痛，一般人不会太在意，但几乎每次吃都中招，难免让人有些担心。

该院神经内科主任康君芳表示，冰淇淋吃猛了导致的头痛，并不是颅内实质性病变。她解释，从血管层面来看，大口吞食冰淇淋时，上颌黏膜突然遭受强烈冷刺激，迅速传导至三叉神经末梢，进而引发交感神经反射，导致脑血管急剧收缩。随后又快速扩张，产生头部血管搏动性疼痛。

“疼痛部位一般在前额或双侧太阳穴。吃得越猛，冷刺激越重，神经血管反应越重，痛感也越剧烈。”康君芳说。

康君芳表示，绝大多数情况下，这种疼痛几分钟内可自行缓解，一般不会对大脑造成实质性损伤，只是身体在提醒你：冷得太快、刺激得太厉害了。因此，遇到这种情况，不必过度恐慌。

快速缓解有妙招

值得注意的是，冷刺激头痛存在明显的易感人群。康君芳总结，以下三类人尤其需要当心。

一是偏头痛患者，这类人群本身存在神经血管调节功能减退，冷刺激更容易诱发；二是神经系统发育未成熟者，如儿童、青少年，神经调节功能尚不完善；三是血管调节能力较差者，尤其是有心脑血管基础疾病的人群，受到严重冷热刺激后，血管舒缩反应剧烈。

对于突发的冰淇淋头痛，康君芳给出了简便易行的缓解方案：立即停止进食，或用舌头顶住上颌，用手捂住嘴和鼻子后快速呼吸，或喝几口温水，通过口腔内升温来缓解头痛。

若疼痛持续超过5分钟仍未缓解，或疼痛程度剧烈难以忍受，则可能诱发了偏头痛发作或其他脑血管问题，务必及时就医排查，不可掉以轻心。

此外，吃冰淇淋容易头痛的人，往往三叉神经比较敏感，这类人群在冬季同样需要警惕，避免冷风直吹头部或在寒冷天气中大口吸入冷空气，否则也可能诱发类似症状。

康君芳建议，高温天享用冷饮时不妨放慢速度，小口含化，让口腔逐渐适应低温，既能品味清凉，也能有效避开这“上头”的烦恼。

记者 林桦 通讯员 马碧幸



AI生成图