

壮年男子中招、老人深夜偏瘫！ 这两类易耽误的中风就在身边

大脑每缺血一分钟，就有上百万个脑细胞死亡。在我国，脑卒中是成年人致残、致死的首要原因之一，其中缺血性卒中占到全部卒中的80%。令人惋惜的是，很多卒中患者在发病前都曾收到过身体发出的“预警”，却因轻视而错过最佳干预时机。

在世界卒中日到来之际，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提醒，卒中防治的每一个环节，都要守住一个“快”字。



1 “小中风”背后藏着大风险！两成患者短期内复发重症

42岁的张先生(化姓)是一名销售，日常应酬频繁，久坐加班、熬夜工作是生活常态。一周前，他曾偶尔感觉到右手发麻、微微发软，于是抬手揉了揉胳膊，十来分钟症状就消失了，他只当是久坐引发的颈椎老毛病，压根没放在心上。直到有一天，他的右侧肢体突然变得麻木无力，连端杯子、抬手都变得困难，张先生这才慌了神，赶忙来到宁波大学附属第一医院就诊。

检查结果显示，他的脑动脉已经出现严重狭窄，发生了缺血性脑卒中。回想一周前那阵短暂的不适，张先生后悔不已，那居然是一次“小中风”发作，当时要是及时来医院检查就好了。

杨剑宏介绍，这种一过性的卒中症状在医学上叫作短暂性脑缺血发作(TIA)，也常被称为“小中风”。“大部分的人症状在10分钟以内就完全好转了，手脚没力气揉一揉就恢复了，很多人根本

没有意识到这其实是中风。”

“有不少‘小中风’患者会在短期内复发，更有20%左右的人会在接下来的一周到一个月内发生严重的卒中。”杨剑宏说，这类延误在不同人群里有着不同的原因：老年人觉得症状轻，不想麻烦子女，总想着再看看、扛一扛；年轻人则容易把手麻、乏力归为颈椎病、肌肉拉伤，一拖再拖，等到真正中风发作时，才追悔莫及。

2 醒后才发现偏瘫，小心这种深夜发作的沉默卒中

如果说轻型卒中是被忽略的“预警信号”，那夜间发作的大血管闭塞性卒中，就是藏在深夜的“沉默杀手”，尤其容易在独居老人身上酿成悲剧。

73岁的王老伯(化姓)独自居住，子女平日里工作繁忙，只能隔几天上门探望一次。这天早上，子女像往常一样上门送早饭，推开门却发现父亲仍然躺在床上，无论怎么呼唤都意识模糊，不仅半边身体动不了，连眼睛都直直地看向一侧，口角也歪向一边。一家人慌忙将老人送到医院，最终确诊为颅内大血管闭塞，也就

是LVO型卒中。

杨剑宏介绍，这类在睡眠中发病的“醒后卒中”，最大的难题就是无法准确判断发病时间，而卒中救治的黄金窗口极其宝贵。“如果发病6小时之内送到有条件的医院，部分患者可以通过溶栓或是取栓手术挽救回来，后续依旧可以独立生活或轻微依赖家属帮助，但像这种睡醒之后发现的卒中患者，由于无法判断脑卒中发生的时间，最终能从治疗中获益非常有限。”杨剑宏表示，大血管闭塞的脑卒中堪称九死一生，严重致残率和死亡率

极高，给家庭和社会带来沉重的负担。

对于普通大众来说，识别大血管闭塞性急性缺血性卒中也有简单的三个特征：一是出现意识障碍，迷糊、昏迷甚至呼之不应；二是半边身体明显瘫痪；三是眼睛偏向一侧注视，有时连头也会跟着斜向一边。

除此之外，杨剑宏特别提到，临床上很多家属面对颅内手术总会过度顾虑风险，迟迟无法做出决定，“从发现到诊疗，每一分钟，都至关重要。每一个环节都提速，才能真正和时间抢夺大脑。”

3 血管损伤悄无声息，这些习惯正在为中风埋下隐患

近段时间气温波动，医院收治的卒中患者也有所增加。“卒中的高发往往和现代人的生活方式息息相关。”杨剑宏介绍，主要有五大高危因素：久坐少动、高油高盐的不健康饮食、长期熬夜、精神压力大以及烟酒嗜好。除此之外，“三高”是卒中最核心的危险

因素，其中又以血压和血脂的影响最为关键。

对于卒中的筛查，杨剑宏建议广大市民可以在定期体检中加入颈部血管彩超搭配颅内磁共振血管成像(MRA)的检查。“这套检查不需要用到造影剂，也不用担心辐射的影响，大部分

明显的血管问题都能发现，很适合作为常规的脑血管健康筛查。”如果是高危人群，或是筛查发现异常，再进一步做增强CT等更精准的检查。对于有卒中家族史、生活习惯不佳的人群，建议尽早干预风险。

记者 任诗妤 通讯员 庞赞

22岁大学生确诊乳腺癌 乳腺癌为何盯上年轻人？

考博成功！这个消息让小林(化姓)和家人都为之振奋，多年苦读终于有了回报。可当她还沉浸在升学的喜悦中，一纸乳腺癌的诊断报告差点将她击倒。

在很多人的传统观念里，乳腺癌只发生在中老年女性身上。然而临床数据表明，年轻女性确诊乳腺癌的比例正在上升。宁波市医疗中心李惠利医院乳腺外科去年实施的乳腺癌手术中，40岁以下的乳腺癌患者占比已达到10%左右。

考博上岸，乳腺肿块却大了一倍

当年26岁的小林是一名优秀的博士研究生一年级学生。在硕士研究生阶段，她在常规体检时查出左边乳房有一个直径约1厘米的肿块，超声提示为3类，医生建议她定期复查。当时正值备考博士的关键时期，巨大的学业压力让她每天神经紧绷，经常熬夜，根本无暇顾及这个不痛不痒的肿块。

当她如愿考上博士后，却发现乳房的肿块明显变大了。小林赶紧来到宁波市医疗中心李惠利医院就诊，在丁锦华的建议下，小林接受了穿刺活检。她最不愿看到的结果出现了：恶性，而且肿瘤直径已经超过了2厘米。为了最大程度保障小林的生活质量，丁锦华主任团队为她实施保乳手术。

考虑到她未来的生育需求，在术后化疗开始前，丁锦华团队为她注射保卵针，以减少化疗对卵巢功能的损伤。如今，小林只需定期服用内分泌药物。更令人欣慰的是，术后3年她带着祝福步入婚姻的殿堂，目前正在积极备孕中。

40岁以下乳腺癌患者约占10%

“以前年轻的女性乳腺癌患者很少见，但现在真的多起来了。”丁锦华痛心地说。在过去一年李惠利医院收治的乳腺癌患者中，40岁以下的年轻患者约占10%。

为什么乳腺癌会越来越年轻化？丁锦华解释，除了少部分与基因突变有关外，现代年轻人面临的巨大压力、持续的精神紧张以及不良的生活习惯，都是不可忽视的重要诱因。长期的高压状态、频繁熬夜、缺乏运动，以及高脂肪、高热量的饮食习惯，都会导致内分泌紊乱，免疫力下降，从而给了乳腺癌有可乘之机。

面对年轻化的乳腺癌，女性朋友们应该如何应对？丁锦华给出了专业的防范建议：

女性应养成定期自检的习惯，最佳时间是月经结束后的第7天到第10天，此时乳腺最为松软，肿块最容易被发现。平躺在床上，身体彻底放松，将食指、中指、无名指三指并拢，用指腹在乳房上平行触摸、打圈，从外围慢慢向乳头方向检查。

定期筛查自检绝不能替代医学检查，如果怀疑乳房有问题，建议及时就医，高危人群(如携带遗传基因、有家族史等)筛查应提前到35岁甚至更早。

记者 陆麒雯 通讯员 张林霞