

脑卒中内科用药干预规范

张茁

一、缺血性卒中/TIA的行为干预措施（生活指导）

（一）戒烟

1、**戒烟咨询**：包括自我教育（阅读、视听有关宣传资料）及个别和集体心理咨询。但最为有效的方法是保健人员与吸烟者之间一对一的，或由多个保健人员组成的集体咨询。一般而言，咨询次数越多，时间越长，成功率越高，一般4-7次最为有效。

2、**药物戒烟**：目前主要采用尼古丁替代或戒烟药物治疗。给药途径包括经口（口香糖式）、经皮（粘贴）及经鼻（气雾）三种。推荐药物治疗与行为咨询相结合。

（二）控制体重

1、劝说超重者和肥胖者通过采用健康的生活方式、增加体力活动等措施减轻体重，降低卒中发病的危险。

2、**体重指数(BMI)**目标在18.5–24.0 kg/m²。腰围男性 < 90cm、女性 < 80cm。BMI计算方法：体重(kg) / 身高²(m²)。

（三）合理饮食

提倡多吃蔬菜、水果，适量进食谷类、牛奶、豆类和肉类等，使能量的摄入和消耗达到平衡。限制红肉的摄入量，减少饱和脂肪(<10%/d总热量)和胆固醇(<300mg/d)的摄入量；限制食盐摄入量(<6g/d)。合理膳食（见蔬菜、豆类、瘦肉等）保证达到叶酸、VitB 6 以及VitB 12 的推荐需要量。

（四）体育锻炼

增加规律、适度的体育运动是健康生活方式的一个重要组成部分。成年人每

周至少进行3次适度的体育锻炼活动，平均每天活动的时间不少于30分钟（如快走、慢跑或其他有氧代谢运动等）。

（五）健康教育

目的：

- 1、了解脑血管病的严重危害，引起足够的重视，主动采取积极预防措施；
- 2、宣传脑血管病发病的主要危险因素和诱发因素并知道如何预防；
- 3、了解脑卒中的主要症状，以及应该如何应对。

内容：

1、了解自己的血压

有高血压病史的人应该经常测量血压，以便了解自己的血压变化、服药的效果，以及是否需要调整药物或剂量等。无高血压病史的中年人和小于35岁但有高血压家族史者，也应该半年至一年测量血压一次。一旦确诊为高血压后，即应开始非药物生活调理或药物治疗，并要持之以恒。

2、定期体检

40岁以上的人定期体检是非常必要的保健措施。一般每年检查一次为宜。可了解自己的心脏功能有无异常，特别是有无房颤或缺血性改变。同时也应检测血浆同型半胱氨酸（THCY，血压高者检测更为重要）、血糖（包括餐后血糖或糖耐量检测）和血脂水平，发现异常后即应积极治疗。

3、改变不健康的生活方式

不健康的生活方式包括：体力活动过少、休息时间不规律、膳食营养成份摄入不合理、吸烟和大量饮酒等等。要教育人们注意采用健康的生活方式，多参加一些体育锻炼活动，注意劳逸结合。多吃一些含纤维素较高的食物如：蔬菜、水果、谷、薯、豆类食物等，少吃盐和高脂饮食。吸烟肯定对健康有害，更容易引