



Asia HealthPartners Pte Ltd
imaging . wellness . aesthetics .
gastro/liver . haematology

tel (65) 6235 7888
fax (65) 6732 9789

304 Orchard Road #05-06
Lucky Plaza Singapore 238863

世界中风日

10月29日





作者：Chrystal Fong Chern Ying 医生（MBBS Melb（Aus），FRACGP）

家庭医生

发布日期：2024 年 10 月 29 日

Chrystal 博士的愿景是教育和激励个人和人群获得更好的健康结果。

她的使命是通过她的文章帮助理解对普通人健康很重要的丰富科学文章，并突出影响您的关键健康问题。

#GreaterThan 行程

世界中风日 于每年的 10 月 29 日举行。

中风是导致死亡和残疾的主要原因。

据估计，每 4 人中就有 1 人在其一生中患有中风。

90% 的中风是可以预防的。

这一天是为了提高人们对身体活动在中风预防和恢复中的作用的认知。

什么是中风？

中风是大脑部分血流的损失，这会损害脑组织。

中风有两个主要原因，缺血性和出血性。

一. 缺血性卒中

这些中风是由于向大脑供血的血管阻塞而发生的。血管中的血流阻塞会导致血凝块形成，这称为脑血栓形成。脑血栓形成的主要原因是血管和动脉中的脂肪沉积（动脉粥样硬化）。

血管也可能被身体其他部位形成的血凝块阻塞，通常是心脏或上胸部和颈部的大动脉。有时，血凝块的一部分会脱落，进入血液并穿过大脑的血管，直到到达太小而无法通过的血管。这称为脑栓塞。这种凝块的主要原因是心律不齐，称为心房颤动（AF）。

二. 出血性卒中

当虚弱的血管破裂并出血到大脑时，就会发生出血性中风。血液积聚并对周围的脑组织产生压力。这些出血可能是由动脉瘤或动静脉畸形（AVM）引起的。

动脉瘤

动脉瘤是血管薄弱区域的膨胀。如果不及时治疗，动脉瘤会继续变弱，直到破裂并出血到大脑中。

动静脉畸形（AVM）

AVM

是一组异常形成的血管。这些血管中的任何一条都可能破裂，也会导致大脑出血。

短暂性脑缺血发作（TIA 或小中风）

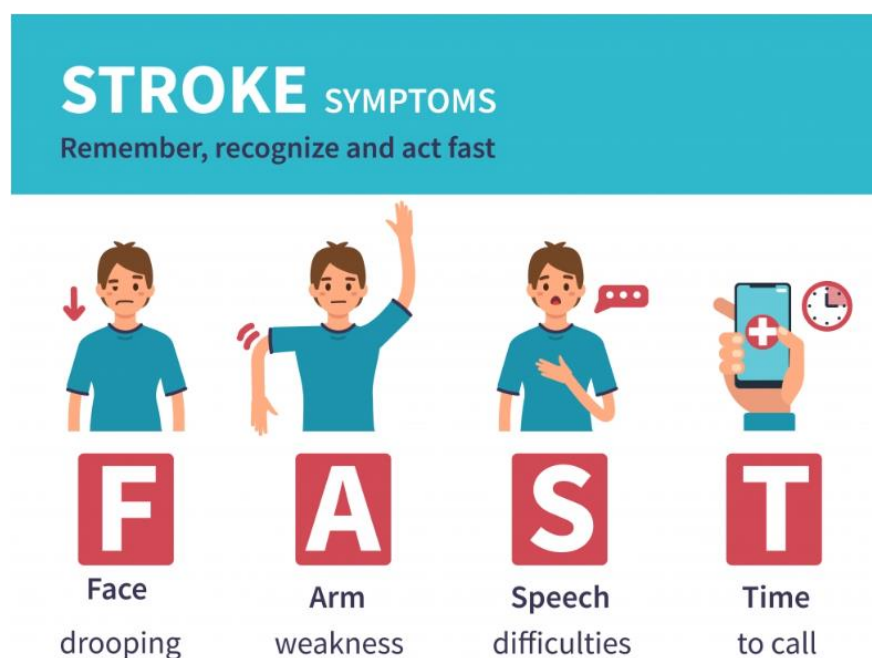
TIA 是由
大脑某个区域的血液供应暂时中断引起的。它可引起类似于中风的症状，但与中风不同的是，这些症状会迅速消失，通常在 24 小时内完全消退。

在 TIA 的早期阶段，无法判断是否是中风，因此拨打紧急服务电话很重要。患有 TIA 的人也有进一步 TIA 或完全中风的风险，因此他们去看医生很重要，该医生可以查看 TIA 的原因并为根本原因提供治疗。

TIA 的危险因素与中风相似，与中风相似，TIA 也会导致痴呆的长期风险增加。

识别某人何时中风并立即获得紧急医疗护理对生存和康复有很大影响。快行动！

快速识别中风症状！



中风的危险因素

您可控的卒中风险因素

- 高血压
- 吸烟
- 糖尿病
- 节食
- 缺乏身体活动
- 肥胖
- 高胆固醇
- 心房颤动

- 睡眠呼吸暂停
- 镰状细胞病
- 颈动脉疾病
- 外周动脉疾病
- 其他心脏病

您无法控制的卒中风险因素

- 年龄增长
- 中风家族史 - 尤其是 65 岁以下中风的家庭成员
- 比赛
- 性别 - 女性比男性更容易中风
- 既往中风、TIA 或心脏病发作

可能与较高中风风险相关的其他风险因素

- Covid 19 感染
- 酗酒
- 滥用药物

中风后的生活

中风后还有生命和希望。

康复可以增强力量、能力和信心。

预防中风

要点

- 您可以通过选择健康的生活方式来帮助预防卒中。
- 与医生讨论您可以采取哪些措施来降低卒中风险。

- 选择健康的食物和饮料
- 保持健康的体重
- 定期进行体育锻炼
- 不要吸烟
- 限制酒精摄入量
- 控制您的医疗状况
- 检查胆固醇
- 控制血压

- 控制糖尿病
- 治疗心脏病
- 吃药

健康提示：

让自己置身于一个有益健康的健康生活环境中。

注意您周围的物理和数字环境。花更多时间参与寻求健康的行为活动和社区，以激发和激励您的健身之旅。

定期与您的医生和健康专业人员交流。

与您的医生、健康教练和其他健康专业人士安排定期健康检查。

发人深思的东西：

感恩有一天在您健康和安全的情况下为您的健康带来改变。

永远不要把健康当作理所当然。

如果你没有，就进行改进。

与运动建立健康的关系。这是你能为自己做的最好的事情。

今天做一些你未来的自己会感谢你的事情。

开始锻炼的最佳日期是今天。

最后的想法：

下次您进行健康检查时，请花点时间反思您的生活习惯，并与您的医生讨论如何改善上述情况，以创造更美好、更健康的您和我们的星球。

“迈向更好的健康结果”



Chrystal Fong 医生 提供全面的健康检查和全科医生服务，以满足您的个人需求。

我们希望为改善您的健康和福祉提供服务

安排与 Chrystal 医生的预约:



微信: +65 9234 3477

电话: +65 62357888

电子邮件: wellness@ahppl.com.sg

网站: <http://www.asiahealthpartners.com/>

关于作者:

Chrystal Fong Chern Ying 医生 (MBBS 墨尔本, FRACGP) 目前在新加坡先进医学研究所 (SAM) 控股子公司的 Asia HealthPartners 担任家庭医生, 该子公司位于新加坡乌节路的 Lucky Plaza。

Chrystal Fong 医生被列入亚洲医疗保健、健康和美容医学出版机构 Health365 的健康检查提供者编辑名单。

她出现在 Britishpedia 的第 6 版“马来西亚和新加坡的成功人士”中。

她是一名活跃的运动员, 对生活方式医学、医疗技术和长寿主题医疗保健有着浓厚的兴趣。她个人以自己践行生活方式医学支柱并通过她的体育社区和社交媒体平台进行宣传而感到自豪。

她个人的口头禅是“世界是由你的榜样改变的, 而不是你的意见”。

她获得了国际体育学院的健康和行为矫正认证, 她的咨询结合了健康教练方法。

她是新加坡家庭医师学院、新加坡医学会、新加坡行为健康学会、新加坡生活方式医学学会、美国生活方式医学学院、HIMSS (医疗保健信息和管理系统协会) 的成员。