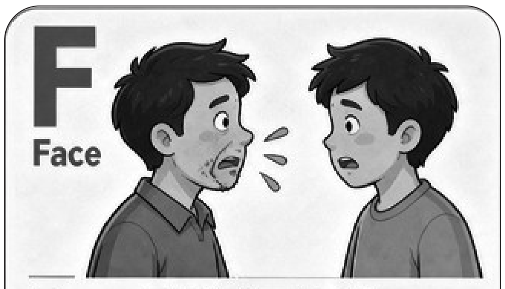
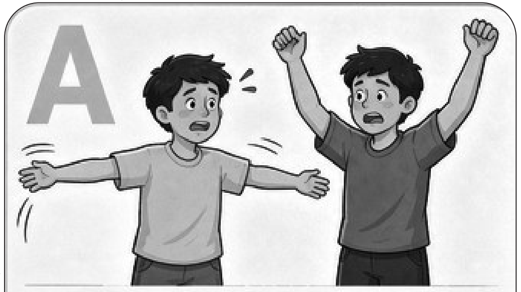
没劲犯困是秋乏？小心脑梗搞突袭

立秋后阳气收敛，秋燥伤津，气阴两虚，气虚乏力，总感觉身体发沉、浑身没劲、总犯困、口唇干燥，有没有？但如果出现难以克制的嗜睡、醒后很快又犯困，不要只当是“秋乏”。在血管的“多事之秋”，这种症状还有可能是脑梗的前兆！

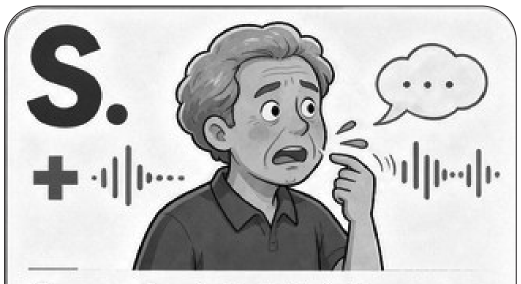
很多人不知道，有研究发现，气温每下降1℃，脑卒中的发病率就会上升约1.3%。气温骤降时，人体外周血管收缩，管腔变窄，血压自然往上蹿。对于高血压、动脉硬化患者来说，这种波动风险极高。今天，医生就来教您辨别正常“秋乏”与脑缺血导致的嗜睡，教您如何在秋天正确养护好血管。



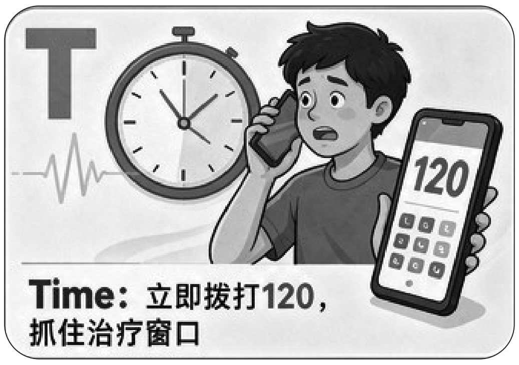
Face：面部突然口角歪斜，双侧不对称



Arm： 双臂平举，单侧无力



Speech：语言突然含糊，表达或理解困难



Time：立即拨打120，抓住治疗窗口

为啥秋天脑血管更易“出事”？

气温变化大 人体的血管就像橡皮管，夏天热的时候舒张，冬天冷的时候收缩。秋天昼夜温差大，早晚气温可能骤降十几度。冷空气一刺激，血管就会反射性收缩，导致血压升高。这个时候对于有高血压、动脉硬化等基础病的中老年人来说，这一收缩使得血管弹性本来就差的他们，血压的波动导致斑块更加容易破裂脱落，斑块一堵住脑血管，脑梗就来了；或者血管承受不住压力直接破裂，脑出血就发生了。

血液变“稠” 秋天空气干燥、相对湿度常降到40%以下，人体水分蒸发加快。很多人没有主动喝水的习惯，等到口渴了才想起来喝，那时候身体已经处于轻度脱水状态。血液里的水分少了，黏稠度自然就高了，血流速度变慢，血小板更容易聚集，血栓形成的风险大大增加。这就好比河水变浅了，泥沙更容易淤积，河道就堵了。

盲目“贴秋膘”进补 立秋后很多人都有“贴秋膘”的习惯，老百姓讲究“贴秋膘”，红烧肉、炖羊肉、火锅轮番上阵，但这一“贴”就容易“贴”出问题。再加上即将到来的中秋、国庆聚餐多，高盐、高脂、高热量食物摄入大增。血脂一高，血液里的“油”就多了，并且盐分摄入过多会导致血压升高，双重影响下，脑血管不堪重负。

在错误时间锻炼 很多人喜欢天刚蒙蒙亮就出门锻炼，认为“一日之计在于晨”。殊不知，清晨是人体血压的自然高峰时段。加上秋季早晨气温低，寒冷刺激叠加血压高峰，此时外出剧烈运动，无异于给脑血管“火上浇油”。很多卒中病例就发生在清晨锻炼的路上。

“秋乏”和脑梗前兆有何不同？

秋对应五脏为肺，肺气虚，则气短、精神不济、易疲乏。秋天犯困、头晕，很多人第一反应是“秋乏”——多睡会儿就好。但犯困和疲乏也可能是脑卒中的前兆，千万要警惕！区分“秋乏”和脑梗前兆的核心原则：秋乏是“全身累”，脑梗不光会犯困，还会有“突然一边不对劲”的情况。

“秋乏”简单来说就是：一到秋天，人就莫名其妙地犯困、没精神、四肢发沉，明明睡够了还是累。它不是病，而是身体顺应季节变化的一种自然生理反应。是渐进式的全身疲倦，症状通常在身体双侧对称出现，休息后能缓解，不会伴随面部麻木、口角歪斜、说话不清。它是慢慢来的，不会“刚才还好好的，突然就不行了”。

而脑卒中多是伴随脑供血明显下降、丘脑或脑干等关键部位缺血时出现。常表现为突然出现的难以克制的嗜睡、全天昏沉、醒后很快又犯困，和普通熬夜、劳累后的疲乏不一样。部分短暂性脑缺血发作患者，发病前数小时到数天，会先出现这类非特异性的精神不振、全身乏力表现。

与此同时，脑梗还会有突发症状，在几分钟甚至几秒内集中在身体一侧：突然一侧面部麻木或口角歪斜；突然一侧胳膊或腿没力气、发麻；突然说话含糊不清或听不懂话；突然视物模糊、重影；突然剧烈头痛伴恶心呕吐；突然走路不稳向一侧偏斜。

特别警惕“短暂性脑缺血发作”，它被俗称为“小中风”，症状可能只持续几分钟就缓解，但这往往是大脑的最后警告，不及时就医几天内可能发展为真正脑梗死。

所以，如果家人说“浑身没劲老犯困”时，多问一句：是身体两边都没劲，还是一边特别明显？这一问可能救命。

“三暖三慢”让血管平稳入秋

既然知道了秋天诱发脑梗的“套路”，我们就可以针对性地采取预防措施。

头要暖、颈要暖、脚要暖 头部血管丰富，散热快，对寒冷最敏感。秋天出门，尤其是早晚，一定要戴帽子。别小看一顶帽子，它能减少头部热量散失，减轻血管收缩反应。很多老人觉得“春捂秋冻”，秋天冻一冻没事。这话对年轻人或许适用，但对有高血压、糖尿病的中老年人，“秋冻”显然不美好。我们脖子两侧有颈动脉，颈动脉是大脑供血的主干道，如果受凉收缩，不仅血压会升高，颈动脉斑块也更容易不稳定。

秋天出门系条围巾，既防风又护血管，一举两得。寒从脚下起，脚底离心脏最远，血液循环相对较差。晚上用热水泡泡脚，能促进下肢血液循环，还有助于睡眠。但要注意，糖尿病患者泡脚前一定要用手试水温，因为糖尿病可能导致末梢神经病变，对温度不敏感，容易烫伤。

起床慢、锻炼慢、吃饭慢 秋天早晨，人体经过一夜的静止，血液黏稠度最高，血压也处于晨峰时段。醒来后不要猛地坐起，更不要立刻下床。正确的做法是：醒来后在床上躺半分钟，活动活动手脚；慢慢坐起，靠在床头半分钟；再把双腿垂到床边坐半分钟。这“三个半分钟”，能有效避免体位性低血压和血压剧烈波动。

秋天锻炼，时间要往后推。等太阳出来、气温回升后再出门，最好上午九点以后或下午三四点。注意，运动前充分热身，不要一上来就剧烈运动。运动强度以微微出汗、不喘粗气为宜。散步、太极拳、八段锦都是好选择，别在冷风中跑步、爬山。

此外，秋天食欲好，但吃饭切忌狼吞虎咽、暴饮暴食。吃得太快太饱，血液集中到胃肠道，心脏和大脑的供血相对减少，容易诱发心脑血管意外。每口饭细嚼慢咽，七分饱就放下筷子，对血管最友好。

秋天食养别只顾“贴膘”

秋燥补水要到位 很多人第一反应就是“多喝白开水”。补水没错，但怎么喝有讲究。补水要少量多次，不要等渴了再喝，也不要一次性猛灌500毫升。建议每隔一小时喝100到200毫升，保持尿液呈淡黄色为宜。晨起空腹喝一杯温水，能降低血液黏稠度；睡前少量饮水，防止夜间血液浓缩，但不要喝太多，以免频繁起夜影响睡眠。

在水的选择上，白开水最好，淡茶水也可以，但浓茶、浓咖啡这些有利尿作用的饮品，反而会加速身体里的水分流失，尽量少喝。此外，含糖饮料中的糖分会让血液变得更黏稠，也要控制饮用量。

秋天讲究“平补” 在不少人心中，炖肉、涮锅是秋天的标配，但大鱼大肉、胡吃海塞式的“胡补”“蛮补”并不可取。须知高盐高脂饮食是血管健康的大敌，秋季“平补”才是王道。因此，建议大家在吃火锅时别喝饱含嘌呤和油脂的涮肉汤；吃炖肉时撇去浮油。鱼肉、鸡肉、豆制品都是优质蛋白，尤其是深海鱼，富含不饱和脂肪酸，对血管有保护作用。秋天每周吃两到三次鱼，比吃红烧肉强得多。

与此同时，每天的盐控制在5克以内，咸菜、酱菜、腊肉能少吃就少吃。油控制在25到30克。

诸如燕麦、玉米、红薯、山药这些粗粮，富含膳食纤维，能吸附肠道里的油脂，降低血脂。粗粮占主食的三分之一到一半，是最理想的搭配。

教你读懂大脑的求救信号

一旦出现“突然单侧异常”，千万别再说“没睡好，休息一下”，立即拨打120。缺血性脑梗死发病后4至5小时内溶栓效果最佳，每耽误一分钟，大量脑细胞在死亡。

记住FAST法则，第一时间识别出大脑的求救信号。

F(Face)脸：笑一笑，看两边脸是否对称，有无口角下垂。

A(Arm)胳膊：平举双臂坚持10秒，看是否一侧无力下垂。

S(Speech)说话：说一句简单的话，看是否含糊不清。

T(Time)时间：上述三项任何一项异常，须立刻记录时间，马上送医。

注意！脑梗发生时，不要自行吃阿司匹林，以免加重脑出血；也不要乱吃降压药，可能加重脑缺血。正确做法：让患者平躺或侧卧，头偏向一侧防呕吐误吸；不搬动、不喂水喂药；拨打120后盖薄被保暖，别捂太厚影响呼吸。

据北京青年报