



“中风”危险评分卡

8 项危险因素（适用于 40 岁以上人群）		
高血压	<input type="checkbox"/>	≥ 140/90mmHg
血脂情况	<input type="checkbox"/>	血脂异常 或 不知道
糖尿病	<input type="checkbox"/>	有
吸烟	<input type="checkbox"/>	有
房颤或瓣膜性心脏病	<input type="checkbox"/>	心跳不规则
体重	<input type="checkbox"/>	肥胖
运动	<input type="checkbox"/>	缺乏运动
卒中家族史	<input type="checkbox"/>	有
评估结果	高危	<input type="checkbox"/> 存在 3 项及以上上述危险因素
		<input type="checkbox"/> 既往有脑卒中（中风）病史
		<input type="checkbox"/> 既往有短暂脑缺血发作病史
	中危	<input type="checkbox"/> 有高血压、糖尿病、心房颤动之一者
如果您是“中风”高危人群，请立即向医生咨询脑卒中的预防！		

如何减少“中风”危险？

1. 了解您的血压，如果有高血压，找医生帮助控制血压。
2. 如果有糖尿病，仔细听从医生的建议，控制血糖。
3. 定期检查血脂，如存在血脂异常，寻找医生帮助控制。
4. 如心律不规则，请医生诊断有没有心房颤动。
5. 如果吸烟，请尽早戒烟！
6. 如果饮酒，酒精总量男性不超过 25 克/天，女性不超过 12.5 克/天。
7. 在日常生活中积极运动。
8. 低盐、低脂饮食。
9. 学习、了解脑卒中症状。
10. 向医生咨询如何降低卒中风险。

急性脑卒中（中风）症状包括：

- 突然的面面部、肢体的麻木或无力，尤其是在身体的一侧；
- 突然不能说出物体的名称，说话或理解困难；
- 突然单眼或双眼视物不清；
- 突然行走困难，头晕，伴有恶心、呕吐，肢体失去平衡或不协调；
- 突然的不明原因的没有经历过的严重头痛，伴有恶心呕吐。

如果出现上述任何症状，即使是仅持续几分钟，您可能发生了短暂脑缺血发作（TIA）或急性脑卒中。

**-----请立即去医院就诊或
拨打电话 120！**