

重在预防 防在日常
关于脑卒中这些知识要知道

脑卒中因其高发病率、高复发率、高致残率、高死亡率,已成为威胁我国居民生命健康和生活质量的“头号杀手”。脑卒中危险因素有哪些?如何评估脑卒中风险?“中风120”口诀是什么?……10月29日是“世界卒中日”,本期健康周刊就带您一起来学习相关知识。 蔡富根/整理

脑卒中有什么危害?

脑卒中俗称“中风”,是一种急性脑血管疾病,是由于脑部血管突然破裂引起出血(脑出血)或因血管阻塞导致血液不能流入大脑引起缺血(脑梗死),造成脑组织损伤,导致残疾甚至生命危险。



脑卒中发病急、病情进展迅速,可导致肢体瘫痪、语言障碍、吞咽困难、认知障碍、精神抑郁等。

如何进行脑卒中风险自我评定

■自测卒中“8+2”危险评分

8项主要危险因素

高血压、血脂异常、糖尿病、吸烟、心房颤动、超重或肥胖、缺乏运动、卒中中家族史。

2项警示病史

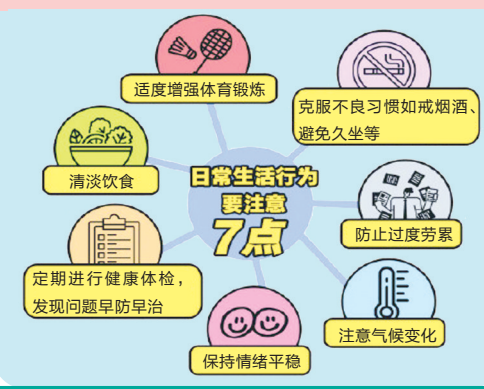
发生过卒中或有短暂性脑缺血发作。

高危	具有3项及以上危险因素;或发生过卒中;或有短暂性脑缺血发作。
中危	具有少于3项危险因素,且患有1项慢性病(高血压、糖尿病、心房颤动)。
低危	具有少于3项危险因素,且无慢性病。

高中危人群需定期随访并针对其危险因素开展有针对性的诊疗处置

脑卒中预防关键点是什么

脑卒中的预防要以合理膳食、适量运动、戒烟酒、心理平衡的“健康四大基石”为主要内容。养成健康的生活方式,定期进行卒中危险因素筛查,做到早发现、早预防、早诊断、早治疗。



如何快速识别脑卒中?

“中风120”“BE FAST”口诀是适用于民众的可迅速识别脑卒中和即刻行动的策略

- “中风120”口诀
- “1”代表“看到1张不对称的脸”。
- “2”代表“2只手臂是否出现单侧无力”。
- “0”代表“聆(零)听讲话是否清晰”。

如果有任何一个症状突然发生极有可能是脑卒中

要立刻拨打急救电话120

- “BE FAST”口诀
- Balance 症状:平衡或协调能力丧失,突然出现行走困难。
- Eyes 症状:突发的视力变化,视物困难。
- Face 症状:面部不对称,口角歪斜。
- Arms 症状:手臂突然无力感或麻木感,通常出现在身体一侧。
- Speech 症状:说话含混、不能理解别人的语言。
- Time 上述症状提示可能出现卒中,请勿等待症状自行消失,立即拨打120获得医疗救助。

卒中康复训练? 怎么做

卒中急性期治疗后出院,应每天至少45分钟康复训练。卒中偏瘫患者肢体功能康复过程需循序渐进,从翻身-坐-站逐步训练,再到迈步行。

康复训练强度要考虑患者体力、耐力和心肺功能情况,有心源性高危因素的患者应避免心率和血压的剧烈波动。同时,不宜进行高强度、频繁剧烈的体位变化。

训练强度以不出现心慌气短、头痛、头晕等症状为宜。

注意 脑卒中后康复治疗的最佳时间是在发病后3个月以内。

脑卒中的常见误区!

- Q 脑卒中是老年人的病?
A 脑卒中发生与性别和年龄关系不大。年轻人患脑卒中的危险因素除高血压、糖尿病、高血脂、吸烟外,还有先天性脑血管畸形、心脏疾病等。纠正不健康生活方式、治疗原发病是年轻人远离脑卒中的关键。
- Q 吃阿司匹林可预防脑卒中?
A 临床医生推荐的阿司匹林用药是因人而异的。在脑卒中治疗中需要根据病情加入降压、调脂、降糖的药物,这些都需要在医生指导下服用。
- Q 脚底、手指放血可治疗脑卒中?
A 发生脑卒中后患者放血“自救”不靠谱。开通闭塞动脉的治疗方法包括静脉药物溶栓和动脉导管取栓治疗,这才是卒中后的有效治疗方式。
- Q 多吃活血补品,可溶解血栓?
A 错误!迄今为止还没有口服的特效溶栓药,活血药物更没有溶栓功效,所以三七等中药材不是溶栓药。
请记住:活血≠疏通血管≠防治中风
- Q 换季输液能预防脑血管疾病?
A 没有科学依据!脑梗死的发生是高血压、高血脂、糖尿病等多种危险因素长期作用的结果。未经医生评估而盲目输液反而会增加出血风险。
- Q 脑卒中病好了就不用吃药了?
A 错误!中风后即使肢体康复,血管堵塞情况仍可能存在,还是需要遵医嘱坚持服药。超半数卒中患者5年内易复发,致残率、死亡率更高。

卒中抢救? 需注意什么?

脑卒中发病急、进展快。脑细胞缺血缺氧6分钟就会发生不可逆的死亡,延迟治疗的每1分钟大约将有190万个脑细胞死亡,脑组织及其所支配的运动、语言、认知及情感等功能将同步逐渐丧失,危害极大。



患者在发病后要立即拨打120,并通过“卒中地图”小程序功能找到距离最近的有卒中急救能力的卒中中心医院,可以立刻进入卒中急救绿色通道,及时得到溶栓、取栓等急救,减少卒中致死、致残的发生。