

发病呈年轻化趋势 牢记中风“120”口诀 让脑卒中可防可治

10月29日是第17个“世界卒中日”，主题是“识别卒中早一秒，挽救大脑恢复好”。脑卒中俗称“中风”，是一种急性脑血管疾病。随着我国老龄化程度不断加深，脑卒中发病率有所上升，并出现年轻化趋势。其致死率、致残率给患者家庭及社会造成了巨大负担。专家建议，全社会要高度重视，要加强早筛早治，避免“卒”不及防。

36岁陈先生发生急性脑梗

36岁的陈先生是一家互联网企业的员工，连续加班数日后，晚上在浴室洗澡时，晕倒在地，醒过来不仅无法说话，半侧身体也不听使唤。家人紧急拨打120送到医院，医生诊断为急性脑梗。这是专家告诉记者的一个近期发生在北京的案例。

专家介绍，我国脑卒中呈现患病率高、死亡率高、致残率高、复发率高四大特点。首都医科大学副校长吉训明教授说，中国脑卒中病人已超过1700万，脑卒中除导致猝死外，还有较高的致残率，严重影响国民生活质量，给家庭和社会造成巨大负担。

“当前我们国家脑卒中复发率是国外的两倍，多数五年内就复发。这与我们的

不良生活方式有关，尤其是心脑血管疾病控制率不高有关。”吉训明说。

受访专家表示，卒中是目前中国成年人致死、致残的首位病因。近年来，随着居民生活水平的提高，受饮食结构不合理和不良生活习惯影响，卒中发病呈现年轻化趋势。

专家介绍，由于卒中是急症，一旦发病，患者马上面临生命危险。因此，让卒中患者及公众快速识别卒中症状，建立及时就医的意识是第一步。当患者出现平衡难、看不清、脸不正、臂不平、语不灵等状况时，家属或目击者须格外警醒，尽快拨打120急救电话，送至最近的卒中救治中心进行治疗。

防治卒中需避免四个误区

专家提示，防治卒中有一些误区需要引起重视。

误区一：脑卒中是老年病，年轻人不会得。专家说，卒中患者中很多都是不到30岁的年轻人。他们误以为脑卒中是属于老年人的疾病，其实现在年轻人的不良生活习惯、环境因素等，都造成了脑卒中风险率的提高。

误区二：输液能降低脑卒中风险。专家表示，一些人认为输液可稀释血液，能降低脑卒中和心梗风险，其实这是错误的，而且非常凶险。脑卒中是动脉粥样硬化的一种表现，而定期输液只是突击行为。低密度脂蛋白胆固醇在动脉血管内壁慢慢沉积形成动脉粥样硬化斑块，使血管变窄、被阻塞住。这些斑块正是一个个“不定时的炸弹”，随时可能破裂，导致急性脑梗、心梗。“拆除炸

危险因素控制率亟待提高

专家介绍，高血压、糖尿病和血脂异常等是卒中患者最普遍存在的危险因素，其中高血压是脑卒中的首要危险因素。提高高血压防治的控制率是改善脑卒中的关键。

世界高血压联盟主席张新华说：“据估算，目前中国高血压患者超过2亿，仅有一小部分人血压控制达标，需进一步加强防治。”

专家建议，下一步要加速提高基层医疗机构防治能力，将高血压纳入入院必测项目。“预防高血压发生是全

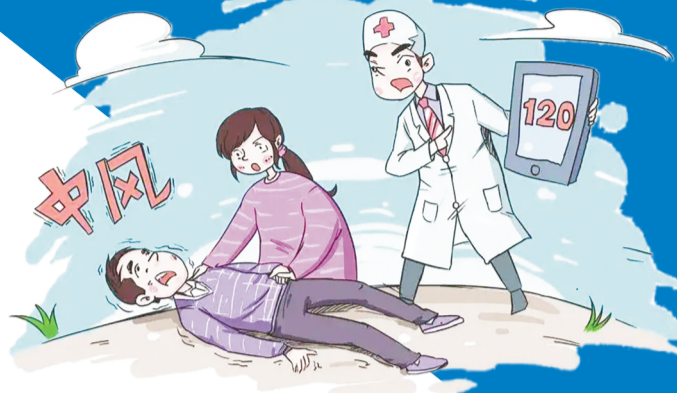
社会”需要控制动脉粥样硬化进程，预防脑卒中与控制动脉粥样硬化进程密不可分，是一个长期过程。

误区三：病“好了”就不用吃药了。专家表示，一些人以为治病以后就不需要服药，也是很大的误区。中风的复发率很高，越是高风险人群越要坚持吃药。还有的人因为腿、脚能动了就不吃药了，实际上中风后即使肢体康复了，血管也不一定好转，堵塞可能还存在，应该遵医嘱坚持服药，同时还要加强康复训练。

误区四：一些药物或者动作，是防治卒中的灵丹妙药。专家表示，对于养生保健来说，规律的生活习惯至关重要，任何食物包括纳豆、卵磷脂等，真正有效的不多，最好的还是保持膳食均衡，每天多吃水果蔬菜和粗粮。

社会的责任，检出和治疗心脑血管疾病高危个体则是医疗服务体系和患者的主要责任。”张新华说，必须通过入院筛查发现高血压人群，一旦确诊立即进行治疗，并长期随访，最终控制血压达标。

资深急救专家贾大成建议，在提高高血压防治控制率的基础上，要加大急救科普力度和救治培训，对心血管病急重症的救治要从院内延伸至院外，尤其要提升心血管急重症的社会救治能力。



医生提示

怀疑卒中 去医院越快越好

针对脑卒中，近日，北京协和医院专家手把手传授如何早发现、早治疗。

快速识别卒中牢记俩“口诀”

北京协和医院神经内科主任医师、教授、博士生导师倪俊介绍，有两个口诀，可快速识别脑卒中。

其一，“BE FAST”口诀：B (Balance)指丧失平衡或下肢无力；E (Eyes)指视物改变；F (Face)指口角歪斜；A (Arm)指手臂抬起时双侧力量不一致；S (Speech)指说话含糊不清，语言理解或表达困难；T (Time)指时间。

“若突发其中一种或多种表现，就要怀疑急性卒中，需要立即呼救。”倪俊说。

其二，“120”口诀：“1”看脸是否对称或口角歪斜，查“2”只胳膊平举时有无单侧无力，聆（“0”）听患者说话是否口齿清晰或流利。

“如果发现患者突然出现这些症状，应怀疑脑卒中，家人须第一时间拨打120急救电话。”倪俊强调，怀疑脑卒中，千万不要等！

“脑卒中是急症，等待可能增加脑细胞的死亡数量，延误最佳治疗时机，应立即拨打120，尽快到达附近的卒中中心接受专业救治。”倪俊介绍，怀疑卒中时，绝不要给患者喂药，更不要喂阿司匹林等“活血药”，因为出血和缺血性卒中中可出现相似表现，但治疗方案完全不同，“活血药”可能加重出血性卒中患者的病情。

急性缺血性脑卒中有哪些治疗方法？

急性患者最好在发病6小时内接受治疗。专家说，静脉溶栓和血管内治疗是急性缺血性脑卒中最有效的治疗方法。

据北京协和医院介绍，统计显示，使用静脉溶栓，患者获得良好结局的可能性增加了30%。“但是，并不是所有缺血性卒中患者都适合静脉溶栓或血管内治疗。”倪俊说，发病时间过长，有出血疾病或倾向等，上述治疗可能给患者带来更大的危险，医生将结合患者的实际情况给予建议。

如何预防脑卒中？远离“三高”

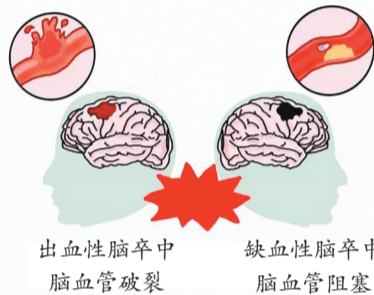
积极控制相关危险因素，适当改变不良生活方式和习惯，可降低罹患脑血管病的风险。其中，远离“三高”是关键。

北京协和医院住院医师、医学博士洪月慧建议，40岁以上男性和绝经女性应每年检查血压、血脂、血糖，及早发现“三高”。早期或轻度“三高”患者，可先改变生活方式，如戒烟、限酒、控制饮食、增加活动、减轻体重，如果效果不佳，应加用长期药物治疗。

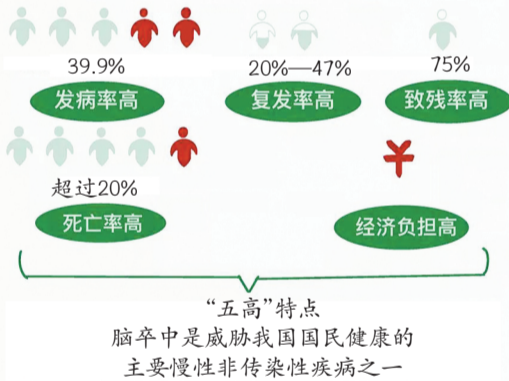
此外，脑卒中的损伤不可逆，缺血或出血后坏死的脑组织无法再生。“但神经系统具有可塑性，早期、持续、针对性的康复训练，有助于卒中患者恢复神经功能，尽可能降低残疾风险。”洪月慧说。

认识脑卒中

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或因血管阻塞导致脑组织损伤的一组疾病。

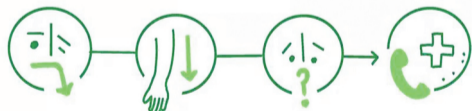


脑卒中的特点



脑卒中的识别

中风120



1看1张脸 不对称 口角歪斜
2查2只胳膊 平行举起 单侧无力
0(聆)听语言 言语不清 表达困难
快打120

BE FAST——快速识别脑卒中



T时间 发生以上任何症状请立即拨打120

