



10月29日是第16个世界卒中日,今年的主题是“警惕卒中症状,尽早识别救治”。29日,江苏省人民医院和南京鼓楼医院分别举行了“世界卒中日”大型专家义诊活动。专家表示,识别卒中早期症状,要记住“BE FAST口诀”,前5个字母各代表一个早期症状,最后1个字母是提醒一旦发现卒中症状,应立即拨打急救电话,尽快就医。

通讯员 董菊 徐高峰 现代快报+/ZAKER南京记者 刘峻 任红娟

记住 BE FAST 口诀

快速识别卒中早期症状

脑卒中 善行多变危害极大

江苏省人民医院卒中中心执行主任、介入放射科主任施海彬教授介绍,脑卒中这个病来势较快,病势险恶,犹如自然界的风一样“善行多变”,所以,中医把这类病称为“中风”。这种病的发生是脑血管意外地出了毛病,发病突然,因此又叫“脑血管意外”。西医则把它称为“脑血管病”。

卒中发生后,每分钟大约有190万个脑细胞死亡,脑组织及其所支配的运动、语言、认知及情感等多个功能也将同步逐渐丧失。患者如果错过了静脉用药的时间窗,那就需要采用血管内治疗,这样才有可能恢复患者的语言功能和肢体功能。

南京鼓楼医院神经内科主任徐运表示,脑卒中是影响我国群众健康的重大疾病,具有发病率高、复发率高、致残率高和死亡率高及经济负担重的特点。全世界每6个人中就有1人可能罹患卒中,每6秒钟就有1人死于卒中,每6秒钟就有1人因为卒中而永久致残。近年来,我国脑卒中发病率呈现上升趋势,约有3/4患者不同程度丧失劳动力或生活不能自理,给家庭和社会造成巨大负担。高血压、血脂异常、糖尿病,以及生活饮食习惯与脑卒中的发生关系密切,如高盐高脂饮食、吸烟、饮酒、缺乏体育锻炼等都已证实是脑卒中的危险因素。

如何早期识别卒中呢?

2021年7月,中国卒中学会在第七次学术年会期间正式发布了识别卒中早期症状的“BE FAST口诀”,前5个字母各代表一个早期症状,最后1个字母是提醒一旦发现卒中症状,应立即拨打急救电话,尽快就医:

- “B”—— Balance是指平衡,平衡或协调能力丧失,突然出现行走困难;
- “E”—— Eyes是指眼睛,突发的视力变化,视物困难;
- “F”—— Face是指面部,面部不对称,嘴角歪斜;
- “A”—— Arms是指手臂,手臂突然无力感或麻木感,通常出现在身体一侧;
- “S”—— Speech是指语言,说话含混、不能理解别人的语言;
- “T”—— Time是指时间,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。

血压血糖,你应该这样监测

徐运表示,研究显示,我国94.3%的脑卒中与高血压、糖尿病、血脂异常、心脏病、吸烟、酗酒、饮食、超重或肥胖、体力活动不足、心理因素在内的10项可改变危险因素相关。换句话说,控制住这10项危险因素,患脑卒中的风险将大大降低。

控制高血压 70%—80%的脑卒中病人都有高血压,有高血压病的人比无高血压病的人患脑卒中的危险高7倍。长期、持续的血压升高,会加速动脉硬化,如果血管内压力突然增高,就可能导致脑内血管破裂而发生脑出血。普通高血压患者应将血压降至<140/90mmHg,伴糖尿病或肾病的高血压患者依据其危险分层及耐受性,还可进一步降低。老年人(>65岁)收缩压可根据具体情况降至<150mmHg。

控制糖尿病 糖尿病使脑卒中的发病提前约15年,使脑卒中的发病率提高约3倍。成人应定期测量血糖,有心脑血管

管病危险因素者应定期测定血糖,必要时测定糖化血红蛋白。糖尿病患者应控制饮食,加强体育锻炼活动,2—3个月血糖控制仍不佳,应使用药物治疗。

控制高血脂 单纯的血脂升高不会引起太多不适,常不被察觉,但危害极大,被称为“无声杀手”。血脂检查可以尽早预防冠心病、心梗和脑卒中的发生。40岁以上男性和绝经后女性应每年进行血脂检查,脑卒中高危人群建议定期(6个月)检查血脂。

科学饮食,应该这样吃

施海彬表示,科学饮食可以遵循“八字方针”:进食顺序,水果在先。40岁以上人群膳食结构与数量可以遵循“十个网球”原则,也就是不超过一个网球大小的肉类,相当于两个网球大小的主食,要保证三个网球大小的水果,不少于四个网球大小的蔬菜。还要讲究四个一:也就是一个鸡蛋、一斤牛奶、一小把坚果、一副扑克牌大小的豆腐。

运动强度,不同时期不同要求

运动可以预防卒中的发生。每周应该运动1—5次,运动持续时间应该保持在5分钟到30分钟。不同的人群,可以按照下面的运动强度:5—17岁高强度60分钟/天,较高强度3次/周;18岁以上有氧运动150分钟/周,大肌群抗阻力运动2次/周;老年人提高平衡能力+预防跌倒活动3次/周。

施海彬表示,防范卒中容易发生在时刻,比如热衷于体育比赛,看比赛过于兴奋;冬天洗澡时;从暖和房间突然到寒冷的厕所;职场压力过大或者过劳;上厕所用力;夏天运动大量出汗。所以有高危因素的人群,平时要特别注意这几个时刻。当然,戒烟限酒也非常重要。专家说,吸

烟加重血脂异常、诱发动脉硬化,是最直接对血管造成伤害的行为。

身边人出现脑卒中,你应该这样做

“我们医院通过四年的建设,现在脑卒中的急诊救治体系已经非常顺畅了。医联体跟双向转诊机制的建立为脑卒中的救治提供了更有效的支撑。”施海彬说。

徐运介绍,鼓楼医院也建立了完备的脑卒中救治机制。徐运告诉记者,脑卒中主要分为缺血性和出血性两大类,目前85%的发病患者为缺血性脑卒中。脑血栓、脑梗塞、腔隙性脑梗等属于脑缺血,大家常说的脑溢血属于脑出血。对于缺血性脑卒中,发病后4.5小时以内采取静脉溶栓,是最主要的治疗措施,专家提示,如果能够成功溶栓,病人恢复正常的概率还是挺大的。所以,一旦发生脑卒中,就是一场生死时速的抢救。

如果家里和同事,一旦有意识不清、神志恍惚;肢体无力、麻木;吐词含糊、失语;饮水呛咳、吞咽困难;头痛头晕、恶心呕吐;天旋地转、视物双影;抽搐发作、晕厥猝倒等症状,立即拨打120。

急救车抵达前,家人或者同事要缓解紧张情绪,保持手机通畅,正确回答120的问题,同时要当事人做一点处理,最重要的就是防止误吸。可以让当事人原卧位,头肩部垫高,头偏向一侧。同时松解衣服,有假牙的要取出假牙,勿盲目给病人喂水、饮料或药物。另外,还要注意找到患者身份证、医保卡等。救护车来到后,尽量不要自己搬运病人,如需自行搬运,2—3人同时用力。正确搬运方法是一人托头和肩部,避免头部震动和扭曲,平抬患者到硬板床或担架上。

