



冬季脑卒中高发,“中风 120”识别口诀要牢记

市中心医院神经内科中心主任胡新平提醒,本身有卒中史、基础疾病多、情绪不稳定的老年人是脑卒中的高发人群,一旦出现症状应及早去医院诊治

■朱嘉林

“脑卒中”又称“中风”“脑血管意外”,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,导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一种疾病。脑卒中被称为“人类健康头号杀手”,严重影响患者身心健康。

进入冬季后,天气越来越冷,中老年人对外界环境变化适应性差,血管收缩加剧,脑卒中的发病率也越来越高。近日,笔者来到衡阳市中心医院神经内科中心发现,连日来,该科脑卒中的患者明显增多。

该中心主任胡新平提醒,本身有卒中史、基础疾病多、情绪不稳定的老年人是脑卒中的高发人群,这类人请注意合理膳食,保持良好心态,养成规律的生活习惯,预防脑卒中的发生。此外,这类人的家人要牢记“中风 120”识别口诀,快速识别脑卒中,及时送院治疗,切勿错过“黄金抢救期”。



积极奋进的神经内科中心团队



专家介绍

胡新平,神经内科中心主任,主任医师,擅长脑血管病的诊治与治疗、微创钻孔治疗脑出血、神经心理学的治疗、睡眠障碍的诊治、癫痫的诊断与鉴别诊断。系中国睡眠研究会会员、湖南省神经病学专业委员会委员、衡阳市中风 120 站站长、衡阳市医学会神经病学专业委员会神经心理学组组长、衡阳市心理协会副理事长、市中西医结合委员会副主任、市神经病学会委员。曾获中国微创钻孔血肿清除技术推广二等奖。

科室简介:

衡阳市中心医院神经内科目前已成为全市规模最大、学科建设最为齐全的学科之一,设有 3 个病区 1 个神经重症监护室(NICU),常年担负衡阳市神经科常见疾病大量的诊治工作及神经科疑难重症的会诊及诊治任务。

共有医疗科研及技术人员 20 人,其中,主任医师 2 人,副主任医师 3 人,主治医师 12 人,有 13 人具有硕士学历。在这支团队中,每个人在注重临床的同时,有自己的研究方向,形成了临床与科研结合的学院派特色。

可开展溶栓治疗脑梗塞、微创治疗脑出血、介入治疗脑动脉瘤、动静脉畸形、血管狭窄。脑脊液置换蛛网膜下腔出血、硬脊膜外封闭治疗坐骨神经痛、高压氧治疗中风后遗症等;擅长各种脑血管病包括脑出血、蛛网膜下腔出血、脑血栓形成、脑栓塞的治疗周围神经疾病、面神经瘫痪、脊髓炎、脊髓疾病、脑病、结脑等各种颅内感染,多发性硬化、脱髓鞘性疾病的治疗;运动障碍疾病、帕金森病、运动神经元病、癫痫的治疗;脑出血的微创治疗,卒中单元、神经心理康复。

A 脑卒中危害大,严重者可致死

胡新平介绍,12 月是脑卒中发生的小高峰,目前科室收治患者相比天气暖和的时候明显增高。分析其原因,主要是由于天气寒冷,造成血管收缩,导致血压升高,而升高的血压会导致血管壁承受不了,发生破裂,则容易形成脑卒中。他指出,尤其是阴阳交接时更容易发生脑卒中,即清晨和午间,在这个期间尤其

要注意。

胡新平详细解释道,正常状态下的血管,血流是畅通无阻的,而卒中发生时血管中就会产生血栓并阻塞血管,若短时间不能打通血管,就会出现相应区域的组织缺血坏死。

“大脑就是人体的‘中枢’和‘最高司令’,主管人的思维、情绪、行动等,如果

大脑的血管堵塞,势必造成‘中枢’出问题,其他身体各个‘机构’也可能随之出现问题。”胡新平运用比喻解释,如果管运动的大脑区域出现损伤,人就会偏瘫或者昏迷;如果管思维、情感的区域出现损伤,人就可能变得痴呆;如果损伤区域较大或损伤程度较严重,那么就有可能导致死亡。

B 牢记“中风 120”,快速识别很关键

据悉,在我国平均每 12 秒钟就有 1 位脑卒中新发患者,每 21 秒就有 1 人死于脑卒中,脑卒中已经变成我国成人致死和致残的首位因素。一旦发生脑卒中,最佳溶栓时间是 3 小时内,4.5 小时是卒中的有效抢救极限,在此时间范围采取溶栓治疗,42%的病人能恢复工作和自理能力,超过 4.5 小时且在 24 小时内,就可能需要进行血管内治疗,如动脉内溶栓或取栓了。

“每延误 1 分钟,就有 190 万的神经元坏死,残疾率将明显提高。一般来说,发病后 3—4.5 小时是缺血性脑卒中救治的黄金时间,在此时间窗内可以使用静脉溶栓治疗,若溶栓效果不好,则采取血管内取栓治疗,尽快使血管疏通。”胡新平强调,对于脑卒中患者,时间就是生

命,若及时得到治疗,能很大程度降低脑卒中的致残率和死亡率,因此,市民快速识别脑卒中症状对于中风救治的很重要,也是赢得抢救时间的关键。

胡新平进一步介绍,为了快速识别脑卒中症状,医生们想了很多方法,并且摸索出了快速识别的口诀,目前最常用的就是“中风 120”口诀,也是衡阳市中心医院神经内科中心所倡导和广泛宣传的,今年该科室还被评为“中国卒中学会中风 120 先锋站”。口诀明确了脑卒中的具体征兆,可供患者及其家属识别:看“1”张脸,脸不对称或是出现口角歪斜;查“2”只胳膊,当胳膊平行举起,单侧无力;聆“0”听语言,言语不清,表达困难。

胡新平提醒,一旦有口诀中的任何一种症状发生,应立刻拨打 120,以最快的速度

将发病者送至附近有救治能力的医院就医,切不可轻信偏方和民间疗法而延误诊治。值得注意的是,脑卒中的救治有黄金抢救 3 小时,即病情发生以后,在家不能超过 1 小时,送医时间不能超过 1 小时,到院后要 1 小时内采取药物溶栓或者手术取栓,恢复血流。如果在发病 1—2 小时内不能及时赶到医院,不留给医生足够的诊治时间,后期治疗效果会大打折扣。

“部分患者首次发生症状的时候不重视,总想着再等等,有的还企图通过按摩来缓解症状,有的还以为自己随便吃一些药物,就可以缓解。”胡新平指出,这些做法都是不对的,一旦出现症状应该及早去医院诊治,切忌随便吃药,切莫因为“再观察一下”的心态,错过了最佳治疗的时间。

C 控制高危因素,降低脑卒中风险

“影响脑卒中的原因有很多,其中最主要的原因与高血压、高血糖、高血脂、高尿酸、肥胖、吸烟、酗酒有关。”胡新平指出,这些因素都可以对血管产生影响,使血管内皮损伤,产生斑块,而斑块是导致脑卒中的最主要的因素。

那么究竟该如何预防呢?胡新平说,疾病固然可怕,但如果全面系统了解了

脑卒中的相关知识,就可有效减少重症发生,使患者得到及时治疗,大大提高生活质量。他指出,有基础疾病的人一定要严格控制自己病情,长期坚持服用降压、降脂药物,来控制血压、血脂,糖尿病患者要格外注意饮食,控制血糖水平。此外,日常生活中注意不要太劳累,养成规律的作息,合理膳食,保持良好的心态,

适当增加室外体育锻炼,规律的运动也可以预防脑卒中。

胡新平特别指出,超过 40 岁的中年人,每年还应该定期体检,除了常规体检项目,还应该做颈部血管超声、脑血流图筛查,可以提早发现颈动脉斑块、脑血管狭窄,提前进行干预,降低脑卒中的发生风险。