

关注世界卒中日

健康 三亚



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，导致残疾甚至危及生命。脑卒中具有发病率高、复发率高、致残率高、死亡率高及经济负担高的“五高”特点，是威胁我国国民健康的主要疾病之一。今年10月29日是第18个世界卒中日，今年的宣传主题是“卒中识别早，救治效果好！”

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，严重影响患者生活质量，给家庭和社会造成巨大负担。借此契机，记者采访了解放军总医院海南医院康复诊疗区主任黄振俊、主管技师周萍、医师谢一涵，分享关于脑卒中的防治方法。

脑卒中可防可治 健康生活很重要

高血压、糖尿病、血脂异常、房颤等基础疾病，吸烟、大量饮酒、不合理膳食、超重或肥胖、缺乏运动、心理因素、脑卒中家族史等均会诱发脑卒中。脑卒中的预防要以“健康四大基石”——合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡为主要内容。养成健康的生活方式，定期进行脑卒中危险因素筛查，做到早发现、早治疗，可以有效防治脑卒中。

日常生活要注意：清淡饮食；适度增强体育锻炼；克服不良习惯，如戒烟限酒、避免久坐等；防止过度劳累；注意气候变化；保持情绪平稳；定期进行健康体检，发现问题早防治。

有相关疾病的患者还应注意以下细节：高血压患者，应注意控制血压，坚持服用降压药物；血脂异常者，应注意控制胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白，坚持服用降血脂药物；糖尿病患者和高危人群，应积极控制血糖；房颤或有其他心脏疾病者，应控制心脏病相关危险因素。

时间就是生命。及时发现脑卒中的早期症状极其重要，越早发现，越早治疗，效果也就越好。患者在发病后要立即拨打120，并找到距离最近的有卒中急救能力的卒中中心医院，进入卒中急救绿色通道，及时得到溶栓、取栓等急救，尽可能减少卒中致死致残的发生。

脑中风康复 中西医结合更有效

“患脑中风中，可采用‘四位一体’康复模式进行治疗，即关节松动训练、肌肉力量训练和步态训练等现代康复；中药配合针灸治疗及推拿等传统康复；中低频电刺激治疗、脑循环、经颅磁治疗等物理治疗及心理疏导为一体的中西医结合康复方案进行系统治疗。”黄振俊介绍，脑卒中患者容易出现各种后遗症，包括肢体活动障碍、言语不清、吞咽困难等，严重影响生活。康复治疗就是综合应用各种治疗手段，尽可能地减少卒中后各种后遗症的

发生，提高患者的生活自理能力，提高患者的生活质量，从而使患者可以重返社会。脑卒中患者应尽早开展康复治疗。脑卒中后康复治疗的最佳时间是在发病后3个月以内，如果超过1年再进行康复治疗，各种功能恢复的效率将有所降低。

周萍介绍了脑卒中患者居家康复要点：一是饮食营养均衡。根据患者的运动量及体重情况，多吃蔬菜、水果，以补充维生素和膳食纤维。要注意补充适量优质蛋白质，如牛肉、鱼类、鸡蛋、牛奶，促进功能恢复，烹饪时注意少油低盐控糖；二是保持充足睡眠。

营造良好的睡眠环境，养成良好的生活作息习惯；三是积极户外运动。活动方式以慢跑、快走、蹬功率自行车、上下楼梯、保健操(太极拳、五禽戏、八段锦)等有氧运动为宜，运动程度以心跳、呼吸有所加快但说话不吃力为宜。保持每天30分钟左右中等量运动，能够更好地稳定血压、改善血液循环；四是日常保健按摩。

新闻多一点

“中风120”“BE FAST”口诀迅速识别脑卒中

“脑卒中在发作前有半边肢体短暂麻木、无力；短时间舌头钝痛；转头稍急，有眩晕头痛或瞬间视力模糊；无法解释地频繁打呵欠；反复发作的头痛、眼底痛、眼花、耳鸣、血向头上涌、舌硬转不过弯；走路身体不自觉地左右倾斜，甚至突然跌倒；不能握住筷子，甚至不能把食物

夹住放入口内；面部肌肉或手脚不经意的抽动等征兆。”谢一涵介绍，“中风120”和“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”口诀中的“1”指看到一张不对称的脸，“2”指两只手臂出现单侧无力，“0”指“聆”(零)听

话不清楚。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”口诀中的“B”——Balance指平衡，平衡或协调能力丧失，突然行走困难；“E”——Eyes指眼睛，突发的视力变化，视物困难；“F”——Face指面部，面部

做好预防，不要「卒」不及防

本报记者 卢智宇

“医”线资讯

男子深夜突发心梗 医生接力与“死神”赛跑终救回

本报讯(记者 卢智宇)近日，三亚市人民医院(四川大学华西三亚医院，以下简称：市人民医院)多学科医护人员高效联动，与“死神”赛跑，成功救治了一名突发心肌梗死的男性患者。

患者周先生独自在家务工，事发当晚，他与同事聚餐后回到居住地休息。次日凌晨1时许，他突然感到胸闷，主要集中在心前区，并向左肩部放射，伴有恶心。症状持续约10分钟后稍有缓解，但数分钟后再次出现，周先生以为是肠胃不适，喝了温开水后并未缓解。随后，他自行乘车前往市人民医院急诊科就诊。

急诊科医生林晓伟接诊后，通过完善相关检查，诊断周先生为急性冠脉综合征。医护人员及时处理后，患者的病情得到了一定缓解。然而，在医生向他解释病情的过程中，周先生突然出现意识改变，无法回应呼叫，心电图监护显示心室颤动。

市人民医院立即启动胸痛中心多学科(MDT)机制，为周先生进行

电除颤和电复律，恢复其正常窦性心律，但周先生的神志并未恢复清醒，反而转为谵妄、躁动不安的状态。医护人员当即给予药物镇静和抗心律失常治疗，同时进行气管插管接呼吸机辅助呼吸等一系列紧急抢救措施。

根据患者情况，胸痛中心多学科(MDT)团队诊断周先生有急性前壁ST段抬高型心肌梗死，需要立即进行冠脉支架植入术来开通冠脉循环。然而，周先生神志尚未恢复，家属和亲友也不在身边。情况紧急，医护人员当即向主管部门报备，开通胸痛诊疗绿色通道，全力抢救。从急诊科到心内科到导管室到ICU，医护人员深夜上演抢救“生死时速”。

在介入手术中，冠脉造影显示周先生的前降中段狭窄达到了98%并伴有血栓。在多学科通力协作下，手术实现“支架置入+溶栓成功”两个目标。术后，周先生转入重症医学科进一步救治。次日，其恢复神志，成功拔除气管插管停用呼吸机。日前，周先生已康复出院。

新闻多一点

心肌梗死年轻化 及时就医很关键

本报记者 卢智宇

急性心肌梗死是冠状动脉急性、持续性缺血缺氧所引起的心肌坏死。临床上多有剧烈而持久的胸骨后疼痛，休息及硝酸酯类药物不能完全缓解，伴有血清心肌酶活性增高及进行性心电图变化，可并发心律失常、休克或心力衰竭，常可危及生命。如今，急性心肌梗死的发病率越来越高，且倾向年轻化。

心肌梗死患者多发生在冠状动脉粥样硬化狭窄基础上，由于某些诱因致使冠状动脉粥样斑块破裂，血中的血小板在破裂的斑块表面聚集，形成血块(血栓)，突然阻塞冠状动脉管腔，导致心肌缺血坏死；另外，心肌耗氧量剧烈增加或冠状动脉痉挛也可诱发急性心肌梗死，常见的诱因包括过劳、激动、暴饮暴食、寒冷刺激、便秘、吸烟、大量饮酒等。

“心肌梗死后必须做好二级预防，预防心肌梗死再发。”市人民医院心内科医生吉晓理建议，患者应合理膳食(低脂肪、低胆固醇饮食)；戒烟、限酒；适度运动，心态平衡；遵医嘱服药，坚持服药，控制高血压及糖尿病等危险因素；定期复查。

在日常生活中还要注意四点：一是避免过度劳累，尤其避免搬运过重的物品，老年冠心病患者可能因此诱发心肌梗死；二是放松心情，愉快生活，对任何事情要泰然处之；三是洗澡时要特别注意，不要在饱餐或饥饿情况下洗澡。水温最好与体温相当，洗

澡时间不宜过长。冠心病程度较严重的患者洗澡时，应在他人帮助下进行；四是气候变化时要当心。在严寒或强冷空气影响下，冠状动脉可发生痉挛而诱发急性心肌梗死，所以每遇气候恶劣时，冠心病患者要注意保暖或适当防护。

此外，要懂得识别心肌梗死的先兆症状并予以及时处理。心肌梗死患者约70%有先兆症状，主要表现为：既往无心绞痛的患者突然发生心绞痛，或原有心绞痛的患者发作突然明显加重，或无诱因自发发作；心绞痛性质较以往发生改变、时间延长，使用硝酸甘油不易缓解；疼痛伴有恶心、呕吐、大汗或明显心动过缓或过速；心绞痛发作时伴气短、呼吸困难；冠心病患者或老年人突然出现不明原因的心律失常、心力衰竭、休克或晕厥等。此时应考虑心肌梗死的可能性。

吉晓理提醒，上述症状一旦发生，必须认真对待，患者首先应卧床，保持安静，避免精神过度紧张；舌下含服硝酸甘油或喷雾吸入硝酸甘油，若不缓解，5分钟后可再含服一片。心绞痛缓解后去医院就诊。若胸痛20分钟不缓解或严重胸痛伴恶心、呕吐、呼吸困难、晕厥，应呼叫救护车送往医院。

吉晓理提醒，早期诊断、及时治疗非常关键，但不建议自行就医，因为活动量加重会加重心肌缺血，导致猝死风险增高。

健康养生

自古逢秋悲寂寥？ 缓解悲秋综合征 有妙招



古诗有云“自古逢秋悲寂寥”，常说“伤春悲秋”……有些人，入秋之后情绪变化明显，表现为心情渐差，无缘无故地对任何事情不感兴趣，感到精力不足。还有一些人会觉得委屈难过，孤独无助，吃饭没胃口，晚上睡不着，莫名其妙地想哭，甚至有万念俱灰的想法。出现以上情况，可能是得了悲秋综合征。

悲秋综合征是指在秋天因景色萧瑟而使人产生的凄凉、苦闷之感，甚至产生焦虑、抑郁情绪。中医认为，人体的五脏六腑、七情六欲与五行学说和四季变化存在着相应的联系。以五行学说中“金、木、水、火、土”的“金”为例：五脏中

的“肺”属金，七情中的“悲”属金，四季中的“秋”也属金。因此在秋天，尤其是秋雨连绵的日子里，人们除了容易“秋燥”，有时也容易产生伤感的情绪。“一场秋雨一场寒”，此外，气温的下降，日照的减少，会使人新陈代谢和生理机能受到抑制，导致内分泌功能紊乱，进而使情绪低落，注意力难以集中，甚至出现心慌、多梦、失眠等一系列症状。

实际上，秋天是抑郁症的高发季节，部分抑郁症患者的病情还可能会加重。值得注意的是，以上情况或症状如果持续半个月以上不缓解，则可能是抑郁发作。这些人对环境的季节性变化更为敏感，在秋天会有轻度

健康科普

流感高发季 现在打疫苗还来得及

当前是流感高发季，现在接种流感疫苗还来得及吗？

清华大学第一附属医院预防保健科副主任医师刘兆秋表示，一般来说，应该在每年的10~12月份接种流感疫苗，预防冬春季的流感流行。目前，正值流感高发季节，对于之前没来得及打疫苗的人群，依然可以通过接种流感疫苗的方式，来预防全年的流感发病。

“感染过甲流的人群，也可以打疫苗。”刘兆秋解释，因为流感疫苗中包含甲型和乙型两种病毒亚型，接种疫苗可以预防其它型别流感。考虑到流感更容易感染体弱多病的人群，刘兆秋建议老人和孩子积极接种疫苗。特别是学校、幼儿园等孩子集中场所，一旦有人发病，容易造成流行。

除了接种疫苗，还应做好日常防护。”刘兆秋表示，戴口罩是预防呼吸道疾病的有效方法，特别是在冬春呼吸道疾病高发季节。此外，还应尽量避免到人群聚集场所，居室常通风，经常运动，保证充足睡眠和均衡膳食。(宗和)

