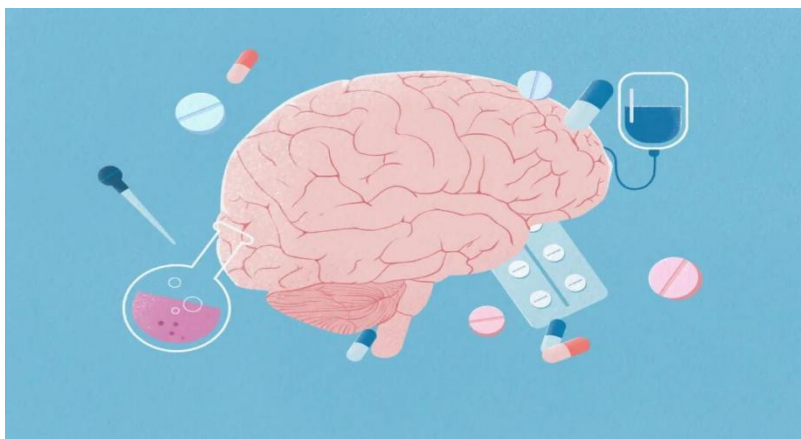


# 时间就是大脑，时间就是生命



卒中俗称“中风”，是一种急性脑血管疾病，分为缺血性卒中和出血性卒中。卒中发病急、病情进展迅速，可导致肢体瘫痪、语言障碍等，严重影响患者生活质量。面对卒中，大家并非束手无策。掌握两个关键方法——“尽早识别”和“立刻就医”，就能为自己或家人赢得生机，争取更好的预后。

### 留意卒中预警信号

卒中发生后，每分钟大约有 190 万个脑细胞死亡，及时识别和救治能最大程度减轻脑损伤。缺血性卒中的急性期救治包括静脉溶栓和血管内治疗。静脉溶栓的“黄金时间窗”为发病后 4.5 小时内，部分患者可接受血管内治疗（取栓），时间窗较静脉溶栓略长，但都是越早越好。推荐使用“BE FAST”口诀迅速识别卒中，并即刻采取行动，开展卒中急救。

“BE FAST” 口诀的中文直译为“要快”，强调卒中识别和急救的紧迫性。掌握这个口诀，公众就能第一时间发现卒中症状，迅速行动，挽救大脑和生命。

“BE FAST” 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，就要马上拨打 120 急救电话，立刻就医。

“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，突发的面部不对称，口角歪斜。

“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，言语困难，理解困难。

“T” ——Time，是指时间，上述症状可能意味着出现卒中，请勿等待症状自行消失，立即拨打 120 急救电话获得医疗救助。

### **发生卒中这样应对**

无论是缺血性卒中还是出血性卒中，时间就是生命，时间就是大脑，越早发现，越早治疗，效果越好。发病后要立即拨打 120 急救电话，听从专业建议去往最近的具有卒中急救能力的医院救治。

在等待救护车的这段时间，一是要保持患者处于最舒服的状态，切忌拖拽患者，避免出血性卒中患者血肿扩大；二是不要给患者吃任何东西，以防患者呕吐导致误吸，引起吸入性肺炎或呼吸道急性堵塞；三是确认患者的发病时间和病情发展情况，以便到医院后医生能准确评估病情，及时施治。

## **预防卒中记住要点**

卒中虽然可怕，但可防、可控，我们每个人都是自己生命健康的第一责任人，坚持健康生活方式可大幅降低卒中发生风险。适量运动、合理膳食、戒烟限酒、情绪稳定，坚持定期进行卒中危险因素筛查，就可以做到早预防、早发现、早诊断、早治疗。

## **重视高危因素自我筛查**

50 岁以上人群每年要定期体检，筛查高血压、糖尿病、高脂血症、心房颤动及颈动脉斑块；如筛查发现指标异常，要及时到专科就诊，遵医嘱控制危险因素。

## **养成良好的生活方式**

清淡饮食，饮食低盐、少油；保持食物多样；关注气候变化，及时采取保护措施；保持情绪平稳；防止过度劳累；戒烟限酒、避免久坐等。

## **科学运动**

坚持适度体育锻炼，将体育锻炼融入日常生活。建议成年人每周进行 $\geq 150$  分钟的中等强度运动，或 $\geq 75$  分钟的高强度运动。注意，活动强度应该因人而异，选择适合自己的运动时间和方式。

## **保证充足睡眠**

睡眠是人类生理需求的基本要素。多项流行病学研究已证实，不良睡眠为全因死亡的危险因素。多项研究提示，过短或过长的睡眠时长均与冠心病、卒中等疾病的发病有关。

## **控制体重**

肥胖是不容小觑的问题。肥胖可增加高血压、糖尿病及高脂血症的发生率。建议大家将体质量指数（BMI）控制在28以下，以降低患心血管疾病和代谢综合征的风险。

### 保持血压稳定

高血压是卒中的主要危险因素。建议将血压维持在健康范围（ $<140/90$  毫米汞柱），减轻心脏、动脉和肾脏压力，从而延缓动脉粥样硬化的发生和发展。高血压患者要按医嘱服用降压药物，每日监测血压并记录。

### 控制好血脂

健康成年人可以通过饮食和运动控制血脂水平，比如减少蛋黄摄入、避免食用动物内脏等。高脂血症患者应按医嘱服用降血脂药物，控制总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇的水平。

### 控制好血糖

血糖控制不佳会加速血管动脉粥样硬化进程，导致心脑血管疾病的发生。糖尿病患者及糖尿病前期人群，应按照医生建议，采取饮食、运动和药物等综合措施控制血糖，建议控制空腹血糖 $<7$  毫摩/升，餐后血糖 $<10$  毫摩/升，糖化血红蛋白 $<7\%$ 。

了解更多健康资讯及往期推送

请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号  
掌握健康资讯



医院官方网站  
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院