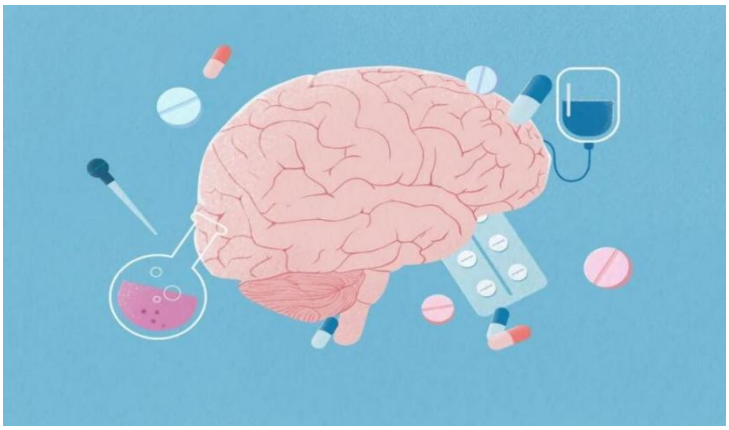
健康教育园地

2026 年第 52 期　　来源：健康中国　　编辑：公共卫生科

如何远离卒中？



卒中，俗称“中风”，是导致我国居民死亡和残疾的“头号杀手”。卒中发病急、后果重，虽来势汹汹，但可防、可控、可治。要想远离卒中，首先要了解卒中，关键就在三点：能识别、知处置、会预防。

一、能识别 牢记“BE FAST”口诀

卒中之所以凶险，在于它往往突然出现。卒中本质上是脑血管堵塞或破裂，导致脑组织缺血、缺氧、坏死。脑细胞对缺血极其敏感，识别得越早，挽救的机会就越大。

请大家记住国际通用的“BE FAST”口诀，任何一个突然出现的症状，都要高度警惕。

B（Balance，平衡）：突然走路不稳、身体失去平衡，甚至摔倒。

E（Eyes，眼睛）：突然视物模糊、重影，或一侧视野缺损、看不见。

F（Face，面部）：面部不对称、口角歪斜。笑一下，看看是否有一边口角歪斜。

A（Arm，手臂）：一侧手臂或腿突然无力、麻木，平举双臂时一侧明显下垂。

S（Speech，言语）：突然说话含糊不清、词不达意，或听不懂别人说话。

T（Time，时间）：一旦发现上述任一症状，立即记录发病时间，并马上拨打急救电话。

需要特别强调的是“突然出现”这四个字。很多卒中患者发病前会有短暂性脑缺血发作，症状几分钟后自行缓解，往往不被当回事，结果错过了最佳干预时机。只要症状突然出现，哪怕很快缓解，也应尽早就医。

在家庭中，还可以用三个动作做简单自测：“笑一笑”，看面部是否对称；“举一举”，看双臂是否有一侧无力下垂；“说一句”，看言语是否清晰连贯。任何一个动作异常，都应第一时间就医。

二、知处置 现场处置先做对

卒中救治，唯快不破，时间就是生命。据测算，大脑每缺血 1 分钟，就有约 190 万个脑细胞死亡；每延误 1 分钟，患者就要多失去数天甚至数月的健康生活。

对于大多数缺血性卒中，静脉溶栓的“黄金窗口期”是发病后4.5小时内；对于大血管闭塞的患者，动脉取栓的时间窗可延长至6小时，部分经影像评估符合条件的患者甚至可到24小时。时间窗越早，疗效越好，致残风险越低。

当身边人疑似发生卒中时，请务必做到以下几点：

一是立即拨打120急救电话，说清“疑似卒中”、地址和发病时间，不要自驾送医，更不要自行用药；

二是让患者平卧、头偏向一侧、解开衣领，防止误吸呕吐物，导致窒息；

三是不要喂水、喂食、喂药，以免呛咳或误吸；

四是记录好确切的发病时间，这对医生判断能否溶栓、取栓至关重要。

此外，卒中救治不只“抢”在急性期，规范的早期康复同样关键——在专业指导下尽早开始康复训练，能最大程度帮助患者恢复运动、言语等功能，提高生活质量。

三、会预防 改变生活方式

最好的治疗是预防。约80%的卒中可以通过控制危险因素和改变生活方式来避免。每个人都是自己健康的第一责任人。

第一，控制好慢性病这一高危因素。高血压、糖尿病、血脂异常、心房颤动是卒中最重要的危险因素，控制好血压、血糖、血脂，规范治疗房颤，都能显著降低卒中的发生风险。高危人群（有卒中史、房颤、“三高”、疾病家族史者及老年人）应定期体检，及早发现隐患。

第二，养成健康的生活方式。戒烟限酒、低盐低脂均衡饮食、规律运动、控制体重、保证充足睡眠、管理好情绪，这些看似朴素的办法，正是抵御卒中最有效的“武器”。

第三，坚持每年至少做一次体检，重点监测血压、血脂、血糖和心电图；房颤患者应在医生指导下评估是否需要抗凝治疗，把潜在风险消灭在萌芽状态。

第四，生活中还要避免用力过猛、情绪激动、长时间憋气等容易引起血压骤升的行为。

第五，已经发生过卒中或短暂性脑缺血发作患者做好二级预防同样关键，遵医嘱长期规律用药，切不可自行停药或减量。

卒中凶险，但并非不可战胜。能识别，让预警信号不再被忽视；知处置，让黄金时间不再被耽误；会预防，让风险隐患被消灭在萌芽状态。从今天起，管理好血压、血脂、血糖，迈开腿、管住嘴，也多提醒家人留意身体突然出现的症状。每 1 分钟都至关重要，即刻行动，守护自己和家人，远离卒中。

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