

早报会客厅

“卒中识别早，救治效果好！”今年10月29日是第18个世界卒中日，这一宣传主题再次提醒人们，防范卒中，是每个家庭需要学习和关注的必修课。季节更替往往伴随着脑卒中发病率的直线上升，随着秋冬季节到来，老年人和心脑血管病人要特别预防脑卒中的发生。

中风的“危险信号”你知道吗？哪些方法可以有效预防脑卒中，让老年朋友保持“好脑力”？青岛市市立医院脑科中心本部神经内科主任张伟提醒，脑卒中有预警信号，即“中风120”口诀，当发生卒中征兆，要迅速拨打120，送往最近的绿色通道医院，牢记“时间就是生命”。脑卒中的预防要以合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡的“健康四大基石”为主要内容。

多事之“秋”，如何保持“好脑力”

10月29日是世界卒中日 市立医院脑科中心本部神经内科主任张伟提醒：加强预防识别

送医和治疗“双及时”才能实现良好效果

62岁的市民黄先生晚饭后在家中突然左侧肢体无力，不能行走，只能躺在床上，家人立刻叫救护车将他送到了青岛市市立医院，此时距离出现症状大约过了40分钟。接诊后的急诊科医生经初步检查，判断患者可能是中风发作，便立即启动脑卒中绿色通道，优先进行相关检查及办理入院手续。无独有偶，60岁的李先生在早上6点起床后发现右侧肢体无力，在家观察1小时后发现症状逐渐加重，言语不灵，老伴急忙给儿子打电话，儿子此时正在上班路上，赶回父母家时是上午8点，发现老爸意识恍惚后，迅速拨打120，上午9点急诊入院。

“这两个案例中的做法，你们觉得哪个是合适的？哪个是错误的？”张伟主任在向社区居民科普讲解或义诊时，常常分享这两个案例。张伟介绍，黄先生入院后评估左侧肢体肌力3级，并患有高血压、糖尿病，在缺血性卒中病人病情程度的评分量表中被评为重度，检查还显示右侧大脑中动脉水平段急性闭塞，经过与家属的快速顺畅沟通，黄先生进行了静脉溶栓治疗，治疗过程中，症状迅速改善。“该患者送医和治疗‘双及时’，抓住了黄金4.5小时。”张伟指出，而患者李先生错在哪里？就在于他的处理延误了最佳时机。

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组疾病。脑卒中包括缺血性和出血性卒中，其中缺血性卒中占60%至70%。“脑卒中具有高发病率、高死亡率的特点，我国现存脑卒中患者超过1200万，每年中风发病人数为500万，同时也容易致残和复发，并且是位居我国首位的死亡原因。”张伟介绍，中国脑卒中患者发病年龄相比发达国家的75岁左右更低一些，在平均65岁左右，“不过老年朋友既不要‘如临大敌’，也不要掉以轻心。脑卒中是可防可治的，抓住预警信号，第一时间识别，同时规避危险因素，重视预防，就能有效远离卒中。”张伟说道。

牢记“中风120”信号 规避高血压等危险因素

“脑卒中的主要危险因素包括高血压、糖尿病、血脂异常、房颤、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。”张伟提醒，一旦确诊高血压，应积极做好高血压健康管理。“像上面案例中的李先生，正是几十年的高血压患者，但服用降压药并不规律，在这天脑卒中发作刚起床时就觉得右边手脚不大听使唤，他想喊老伴，发现舌头也不灵光了，说出来的



名医档案

张伟 医学博士，主任医师，青岛市市立医院脑科中心本部神经内科主任，青岛市神经内科质控中心主任，青岛市拔尖人才，青岛市卫生系统学科带头人，青岛大学、大连医科大学、潍坊医学院硕士研究生导师。兼任中国医促会神经病学分会神经重症委员，中国老年保健医学研究会慢性病防治管理委员会委员，山东省医学会脑血管病分会副主任委员，山东省卒中学会质量控制与促进分会副主任委员，山东省卒中学会脑血管病神经重症学组副主任委员，山东省医师协会超声血运重建分会副主任委员，山东省医师协会神经重症副主任委员。在国内外重要学术期刊发表学术论文60余篇，其中SCI收录论文50篇。

坐诊时间：周一上午，本部神经内科门诊；周三上午，东院神经内科门诊；周三下午，本部知名专家门诊

话连自己都听不懂。因为送医不及时，到医院检查后发现老人左侧脑梗死。”张伟分析，李先生很可能在睡梦中已发生中风。

张伟指出，血压的平稳是预防发生心脑血管疾病的关键。很多患者觉得自己白天血压很正常，平时血压高得也不多，就自行停药。殊不知，夜间高血压是个“隐匿杀手”。人在睡眠中是无法意识到血压升高的，而不少心脑血管疾病就发生在这个时段。“醒后卒中”在近几年越来越受到重视。遇到这种卒中时，除了第一时间识别，更要紧的是立即将患者送到医院救治。

那么，应该怎么识别脑卒中？张伟介绍，牢记“中风120”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”口诀即：“1”代表“看到1张不对称的脸”；“2”代表“2只手臂是否出现单侧无力”；“0”代表“聆(零)听讲话是否清晰”。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。

“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。”张伟建议，而在

等待救护车的过程中也有许多能做和不能做的注意事项，包括家属可以使患者保持呼吸通畅，如果有呕吐，要侧卧把头偏向一边，将患者上衣扣子解开，同时清除口腔内的异物，如假牙、呕吐物等；但切忌自行服药，也不要将患者扶直坐起，不要抱、拽、背、扛患者。同时，提醒广大患者家属，在送医的路上就要做好各种救治准备，到医院后积极配合医生采取最合适的治疗方案，不要因为不停打电话咨询亲属等而错过了救治时机。

患者群里“布置作业” 提醒秋冬季节加强预防

为了远离卒中复发，张伟建议，脑卒中患者要保持积极乐观，调整心态，坚持康复治疗，同时长期坚持药物治疗，不要自行减量或停药。“从视频中看到大家做的手指操了，都很不错。”“这周一共背了几首唐诗？能否录视频给大家解析一下这首诗的意境？”“这周给大家布置两道益智数学题，看谁能答出来！”……这些不是小学生班级群里的作业，而是张伟

主任在神经内科患者群里，为老年朋友加强脑功能、提高“脑力”布置的作业，这对于训练思维能力、保持平和心情、提高老年人的认知能力等，都有很大帮助。

张伟提醒，秋冬季节是脑血管疾病的高发期，做好预防首先要当心冷热温差变化，外出时要注意防寒保暖，避免出现血压陡然增高的情况。此外，换季时还容易出现季节性的血压增高状况，要坚持用药，做好血压控制。打太极、八段锦等也是适合老年人的运动方式，合理的锻炼可以增强肌肉力量，加强身体柔韧性，锻炼平衡能力。对于大多数右利手者，多用左上肢及左下肢，尤其多用左手，可减轻大脑左半球的负担，又能锻炼大脑的右半球，推荐老年人在早晚时分，用左手转动两个健身球，帮助右脑半球的功能正常发挥。

最后，生活中要尽量清淡饮食，戒烟限酒，多喝水，维持体内有充足的水分，特别是晚睡前、晨起时，饮一两杯温开水，稀释血液，防止血栓形成。在乘坐交通工具（长途汽车、高铁或飞机）时，要每隔1至2小时起身运动一下，并不断饮水，防止形成下肢血栓。

观海新闻/青岛早报记者 杨健
院方供图