

健康速递

快速识别脑卒中
谨记“BE FAST”口诀

东南大学附属中大医院 王倩 程守勤



这些高危因素要当心

脑卒中俗称为“中风”，是一种急性脑血管疾病，是由于脑部血管突然破裂或者堵塞而引起脑组织损伤的一组疾病，通常分为缺血性脑卒中（即脑梗死）和出血性脑卒中（即脑出血、蛛网膜下腔出血等）两大类。它往往被称为威胁百姓健康的“头号杀手”，可导致肢体偏瘫、言语障碍、吞咽困难、认知障碍、精神抑郁等症状。

张正生介绍，李先生常年有吸烟、饮酒的习惯，而且患高血压达10年，这些都属于李先生突发急性脑梗的诱因。在最近临床收治的脑卒中病人中，多数都为肥胖、抽烟嗜酒、经常熬夜和工作压力大的人，且呈现明显的两极分化，以青年以及老年人为主。

高血压、高血脂、糖尿病、

冠心病、吸烟酗酒、肥胖、高龄、卒中家族史都属于中风的危险因素。尤其是高龄、伴有脑卒中既往史或脑卒中家族史的人群，患脑卒中的风险将明显增加。因此，生活中应积极控制危险因素，从而降低脑卒中的发病率。

谨记“BE FAST”口诀

那么，生活中如何快速识别脑卒中呢？张正生建议，谨记“BE FAST”口诀。“B”是指平衡（Balance），平衡或协调能力丧失，突然出现行走困难；“E”是指眼睛（Eyes），突然的视力变化，视物困难；“F”是指面部（Face），面部不对称，口角歪斜；“A”是指手臂（Arms），手臂突然出现无力感或者麻木感，通常出现在身体一侧；“S”是指言语（Speech），说话含混、不能理解别人的语言；“T”是指时间（Time），上述症状提示可能出现卒中，请勿等待症状自行消失，应立即拨打“120”获得医疗救助。

本报讯 63岁的李先生（化姓）上厕所时，突然出现右侧肢体乏力，言语含糊。遗憾的是，由于送至医院时间太晚，已错过最佳救治时间，虽经卒中中心绿色通道救治转危为安，但直接影响后期恢复状况。东南大学附属中大医院卒中中心负责人、神经内科副主任医师张正生为此特别提醒，脑卒中早发现早治疗至关重要，快速识别脑卒中，人们一定要牢记“BE FAST”口诀，一旦发现异常情况，应第一时间拨打“120”送往设有卒中中心的医疗机构进行急救。

疑似卒中的患者送到医院后，会先完善相关的影像学检查，明确诊断后再具体实施急诊救治。不同类型急性脑卒中的治疗方法有所不同。如果是急性缺血性脑卒中，会根据发病后的时间长短、患者病情，选择进行静脉溶栓、动脉取栓等治疗方案；如果是急性出血性脑卒中，会选择进行手术治疗。

救治时间越早越好

张正生指出，目前，急性缺血性脑卒中约占脑卒中的70%，在时间窗内开展静脉溶栓治疗及血管内治疗（取栓）等方案是目前最有效的救治措施。溶栓治疗的最佳时间为发病后4.5小时内，超出后缺血区域细胞会逐渐坏死；取栓治疗的最佳时间为发病后6小时内，其治疗时间窗窄，越早治疗效果越好。这就如同庄稼地缺水，缺水时间久了，禾苗就会干旱，尽早打通水渠灌溉，至关重要。因此，一旦发生脑卒中，需要尽快到最近的卒中中心和脑卒中筛查与防治基地医院等具备卒中救治能力的医疗机构接受规范救治。

医域新知

浑身痛小心中风和老年痴呆

美国《局部麻醉和疼痛医学》发表的一项研究表明，全身疼痛可能增加各类型痴呆和中风的患病风险。

广泛性疼痛是一种常见的慢性疼痛，可能是某种骨骼肌肉疾病发出的信号。多项研究表明，它可以准确地预测癌症、外周动脉疾病和心血管疾病，并与死亡风险的增加有千丝万缕的联系。研究人员对2464名参与者的数据进行了详尽分析，对参与者的健康状况进行长达10~15年的跟踪，排除潜在因素如体重、高血压、生活方式等影响后，研究人员发现，遭受广泛性疼痛的人比其他人患各类痴呆症的风险高出了43%，患阿尔茨海默病的概率高47%，得中风的概率高29%。

医学前沿

抽烟者睡觉易缺氧

澳大利亚悉尼心脏研究所科学家们首次对血液中尼古丁含量与人们睡眠时缺氧持续时间的关联进行研究。结果发现，尼古丁水平的升高会导致血氧饱和度低于90%的时间增加2、3分钟。

研究人员表示，这意味着，一个人每抽一支烟，血氧饱和度就可能显著降低。身体里血氧饱和度低于90%的时间持续越长，死于心血管疾病的风险就会越大。

生活提示

喝石榴汁护肠道

西班牙巴塞罗那大学、意大利米兰大学和佩鲁贾大学的生物医学家发现，富含多酚的饮食（如苹果、石榴汁等）可改善老年人肠道的通透性。

研究人员选取51名60岁以上的老人，他们在8周内食用富含多酚的饮食。研究人员分析饮食的代谢状况、微生物群和肠道通透性之间的现有关系，并考察参与者肠道屏障能力是否有所改善。随机对照交叉试验结果显示，每天食用达3份苹果、可可、黑巧克力、绿茶、橙子或石榴汁，在肠道微生物群发生特定变化时能提高肠道通透性。对血浆和粪便样本的分析显示，与多酚摄入量相关的血清代谢组出现增加。

发表在《临床营养杂志》上的该研究认为，摄入更多水果蔬菜，能提供膳食纤维和多酚，帮助抵消因衰老而对肠道渗透性造成的损害。

手脚麻木是重大疾病的先兆

手脚麻木多是由心脑血管、高血压、脑梗、糖尿病、颈椎病、腰椎病、风寒湿痹所导致，有的患者忽视了手脚麻木这一病前危险的信号，导致偏瘫、卧床不起，行走艰难，抱憾一生。

麻木病是一种神经传导性的疾病，它是一种独立的疾病，所以必须专药专治。由相关部门批准的国药准字号药品，用于治疗麻木病的麻一方，精选马钱子粉、麻黄、独活、羌活等多味名贵中药材研制而成，专治各种麻木病。无论手麻、脚

麻、头麻、面麻、脖子麻，还是糖尿病引起的肢体麻木，均可止麻止痛。手脚麻木看似小毛病，其实都是心脏病、高血压、中风、偏瘫等心脑血管疾病的大病先兆，千万大意不得。

来电详细说明病情，我们会根据您的病情病因合理配药，尽我们的努力，让您尽快摆脱病魔困扰，还您健康人生！

喜讯：麻一方现已来到本市，特寻找：100名麻木严重的患者体验疗效，享受特惠换口碑活动。

报名咨询电话：400-158-9600 全国免费邮寄 货到付款

蓝莓叶黄素眼贴来电即送2盒

专为中老年朋友眼睛补充营养

蓝莓叶黄素眼贴让护眼更方便

蓝莓叶黄素眼贴满足了中老年朋友需求，每天只需在睡觉前贴上一贴，轻松满足眼睛对叶黄素等营养的需要，方便实用。

每天一贴 专为老年人定制

蓝莓叶黄素眼贴根据中老年人眼睛特点，将野菊花、决明子水煮提取、过滤，加入蓝莓提取物、珍珠水解液、植物胶原蛋白、牛磺酸、叶黄素等营

养成分，每天轻松一贴，满足中老年朋友眼部需求。

蓝莓叶黄素眼贴来电即送2盒

为了让更多消费者体验我们的眼贴产品，现打进电话即可领取复铭草蓝莓叶黄素眼贴2盒。

申领热线：

400-0036-001

