

预防脑中，从今天开始

本报讯（记者 金恒）昨天是第八个“世界卒中日”，今年的主题为“预防脑中，从今天开始”。上海市健康大讲堂和新民健康大讲堂围绕该主题，请来了复旦大学附属华山医院神经内科常务副主任董强教授，复旦大学附属中山医院副院长、神经内科主任汪昕教授，长征医院神经内科主任管阳太教授等三位沪上权威的神经内科专家，在徐汇区青少年活动中心设立专场，为300余位社区居民带来许多专业又实用的脑中预防、发现和治疗知识。

近年来上海急性脑中（脑中风的学名）发病率呈明显上升趋势。而急性缺血性脑中已超过肿瘤、心血管疾病成为我国死亡、致残疾病的首位。脑中具有高发病率、高死亡率、高致残率、高复发率及经济负担重的特点。我国每年新发脑中约200万人，近一半死亡；存活的脑中患者中，约有3/4的患者不同程度丧失劳动能力。全国每年治疗脑中中等脑血管病的费用约为100亿至200亿元。高血压、糖尿病患者以及肥胖人群都是易发脑中的危险人群。会场外专门设立了专家听众互动环节。来自第六人民医院、中山医院、第八人民医院、徐汇区中心医院的神内专家现场义诊，12320卫生热线则随时接受来电咨询。

专家提醒脑中溶栓治疗需在黄金3小时进行—— 嘴角歪 胳膊麻 快送医院

讲座伊始，主持人请观众做了两个动作：“笑一笑”“双臂举一举”。董强教授解释说：“微笑测试、举手测试都是判断中风的预警信号。”此外，还有“语言测试”，也就是请患者复述一句短语，看看能不能说得清楚。如果这三种测试有一项异常，就应赶紧拨打120，将病人送往上海11家有溶栓能力的医院（详见下周一新民健康大讲堂特刊）。

切莫忽视小中风

“老百姓常常会忽视小中风，因为虽然发生了中风症状，但很快又好了。其实，这也是缺血性卒中的一种类型，不是说好了就不危险了。”董强教授指出，大家都知道心绞痛、心肌梗塞后第一时间到医院，但是据统计，脑中中风后在3个小时以内到医院的患者只有20%，错过了救治的最佳时机。

对于形形色色的脑中中类型，董强教授介绍，在100个脑卒中的病人中间，有70个人可能是血管闭塞后产生缺血性中风症状，还有20%到30%是血管破裂。血管破裂又分为两类，一类是脑出血，大约占20%



专家介绍脑中预防知识 本报记者 张龙 摄

左右；另一类是蛛网膜下腔出血，占到10%，死亡率极高。因此，急性缺血性脑中是最常见的脑中中类型，已经超过肿瘤、心血管疾病，在我国的死亡、致残疾病中位于首位。

董强教授表示，大多数缺血性脑中是由于血栓栓塞引起的颅内血管闭塞，因此，使用静脉溶栓治疗是目前治疗此类脑中中的有效方法。溶栓治疗需要在黄金3小时进行，同时选择具有溶栓能力的医院。

卒中可防也可控

“现在的知识明确告诉我们，脑中是可治可防的。”汪昕教授说，针对没有发生过脑中中人群的预防，是一级预防；预防再次发生脑中中的是二级预防，“我们现在要做

的，就是认识脑中中的危险因素，行动起来远离卒中。”

部分危险因素是无法改变的，例如年龄增大、遗传基因、性别、种族等，而更多的危险因素是可以改变的，例如高盐、高脂、劳累、精神紧张、高血压、高血脂、糖尿病、房颤等。危险因素越多，发生卒中的风险就越大。

据统计，60%的脑中中患者都有高血压病史，然而部分患者尚不能做到一年一次体检，定期检查血压。在临床接诊时，汪昕教授都会留一个心眼，因为在问诊时，一些患者被问到“有没有高血压？有没有糖尿病？”的时候，往往回答都是“没有”。实际上，他们可能根本就没有量过血压、测过血糖，或者很久才会测量

一次。有的患者说：“我三年没量过血压了，身体很好，肯定没有高血压。”有的患者偶尔才会去社区卫生服务中心量一次，身体长期处于亚健康状态。

“不知道不等于没得过，身体好不等于没有高血压。”汪昕教授纠正道，高血压降到什么程度？具体指数因人而异，但必须降到140/90mmHg以下，因为那是全世界公认的高血压标准。

纠正误区抢时间

“脑组织对于缺血缺氧的耐受性特别差，8分钟后，就会造成难以逆转的损伤，因此，无论是哪一种中风，院前急救就显得异常重要，越快去医院，就能给医生更多的时间。”

管阳太教授介绍，在日常生活中，不少市民存在着对脑卒中的诸多误区，日常小病不重视、待到大病才就诊。“在脑中中发病前往往有许多先兆，比如一次或多次的短暂脑缺血发作，表现为突发单眼或双眼视物不清或黑朦，一过性口角歪斜、单侧肢体麻木或无力，说话不清楚等，一旦出现上述先兆，常预示着脑中中的来临，必须及时到医院就诊。”

本期新民健康大讲堂由市卫生和计划生育委员会、市体育局和新民晚报社联合主办，市健康教育所、徐汇区卫生和计划生育委员会、徐汇区疾病预防控制中心、上海东方宣教中心承办，并得到了勃林格殷格翰公司支持。 本报记者 金恒

SUNING 苏宁

网购·店购 怎么买都 OK

苏宁易购会员

2013苏宁会员狂欢节

来苏宁 OK

超级0元购 满千返百 海量特价机 疯抢云券 即日起至苏宁门店乐购店/苏宁易购 可免费领取80元红包套券

11.1-11.3 苏宁热水器节开幕 以旧换新补贴50-200元

11月8日-11月11日 苏宁第一届O2O购物节

10.30-11.3

港版雅培 2段恩美力 适合6-12个月宝宝 ¥241 重量900g

港版雅培 3段恩加健 适合1-3岁小朋友 ¥212 重量900g

★正品行货★欧洲奶源★从此无需代购

买一听立减¥:20 买两听立减60元 可累计

买六听,加送四合一摇摇车,送完为止; 买十二听,加送手提式自行车,送完为止; 买十八听,再加送100元心意券,送完为止

红孩子母婴长宁路店:长宁路999号 红孩子母婴大华店:大华路318号

购电脑/手机+¥350 享600元60G无线网卡

全品类汇聚

多渠道融合

全方位服务

全会员专享

网上采购: www.suning.com

集团采购: 4008 516 516

易购服务热线: 4008 198 198

全国服务热线: 4008 365 365

本版广告仅限上海苏宁,所赠礼品价值不超过4999元,全场共计10000份,送完即止;图片仅供参考,以实物为准;价格如有利,请以门店实际价格为准;特价机不参加,详见商场海报!