

本
期
导
读

“头头是道”防卒中 健康教育在行动
(详见 B7 版)

这里的老人为何“九十笑嘻嘻”？
——浦东新区潍坊街道破解
城市养老三大难题
(详见 B8 版)

健康园

新民
健康大讲堂

本报科教卫部、体育部、副刊部、活动专版部、视觉部 主编 | 第 9 期 2013 年 11 月 4 日 星期一 责编: 潘家新 视觉: 奚云阳



- 主题: 预防脑卒中, 从今天开始
- 时间: 10 月 29 日 9:00 至 11:00
- 地点: 徐汇区青少年活动中心



牢记中风口诀

董强 教授
华山医院神经内科常务副主任

脑卒中俗称中风, 由于各种脑血管病变而导致的急性脑功能受损, 都称为“中风”。在 100 个中风的病人中, 有 70 个人可能都是血管阻塞, 还有 20 到 30 人是血管破裂。在血管破裂的病人中, 一类是脑出血, 还有一类是死亡率极高的蛛网膜下腔出血。

如何判断脑卒中? 大家牢记中风口诀, 即“言语含糊嘴角歪, 胳膊不抬奔医院”。如果发现这三个症状中的一个, 就应毫不迟疑地拨打 120 急救电话, 送往具有溶栓能力的医院, 争取在脑中风症状发生后的黄金 3 小时内得到有效救治。

(详见 B3 版)



救治早效果好

管阳太 教授
长海医院神经内科主任

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。可以用 7 个 D 来代表脑卒中早期救治的 7 个环节, 也就是 Detection (发现)、Dispatch (派遣)、Delivery (转运)、Door (入院)、Data (数据)、Decision (决策)、Drug (用药), 每一个链条的中断或断裂, 都意味着病人生命的断裂。我国患者“到院至用药时间”(DNT) 明显长于其他发达国家, 平均达到了 115 分钟。脑卒中救治要抢两个“60 分钟”, 院前急救和院内治疗都要控制在 60 分钟以内。

(详见 B6 版)



重视高危人群

汪昕 教授
中山医院副院长、神经内科主任

在高血压、糖尿病、血脂异常或不知道、既往心肌梗死、房颤、外周动脉疾病、缺乏运动、脑卒中家族史等项目中, 如果超过 3 项, 则为脑卒中高危人群。

尤其是家中有房颤的患者, 要特别注意预防中风, 因为房颤患者的中风发生率比无房颤者增加近 5 倍, 这类患者大多需要在医生指导下服用抗凝药物以预防脑血栓。

健康的生活方式可以有效减少脑卒中的危险因素, 例如控制体重、劳逸结合、淡泊名利、善待自己, 以乐观的心态面对生活, 还可以采取药物、非药物治疗, 对于不同人群采取不同的干预方法, 从而降低脑卒中发生的危险性。

(详见 B4 版)

中风早发现, 早就医, 减少残疾!

语言测试
请患者复述一句短语,
说话不清楚或无法说话

微笑测试
请患者“露齿”或微笑,
一侧面部表情不正常

举手测试
请患者闭眼, 双臂平举 10 秒钟,
一个手臂无法维持

言语含糊 嘴角歪 胳膊不抬 奔医院

中风口诀

请不要迟疑, 立即拨打 120 急救电话, 送往附近有溶栓能力的医院!

发现 **1** 异常 **快拨 120** **黄金 3 小时** **分秒须抓紧!**

世界中风组织 (WSO): 全球每 **6** 人中便有 **1** 人会于一生中罹患中风, 全球每 **6** 秒便有 **1** 人死于中风。



本期新民健康大讲堂现场

本版图片均为记者张龙摄

相关视频、专题见新民网 www.xinmin.cn

主办单位 上海市卫生和计划生育委员会 上海市体育局 新民晚报社
承办单位 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
协办单位 华山医院 东方医院 12320 卫生热线
上海大众卫生报社 上海医药卫生行风建设促进会
支持单位 勃林格殷格翰
网媒支持 新民网