

远离脑卒中从预防开始

12个自测信号,一旦发生快去就医

我国脑卒中发病率一直处于高水平,近年来,脑卒中死亡率也呈现抬头趋势。脑卒中的发病率高、死亡率高、致残率高,并发症多已成为我国居民健康的头号杀手!你了解脑卒中吗?你知道大多数脑卒中发病前都是有征兆的吗?且听安徽省针灸医院专家程红亮来讲一讲。

□ 王津淼 记者 马冰璐 文/图

卒中筛查是预防中风发作的重要手段

80%的脑中风可以被提前发现,所以说卒中筛查非常重要,是预防中风发作的重要手段。筛查要看个体差异而选择不同的筛查方法,如果是高危人群必须做全面的筛查。高危人群包括:

- 1、年龄>50岁。
- 2、主要危险因素:高血压;高胆固醇血症;糖尿病。
- 3、一般危险因素:心房纤维性颤动或有其他的心脏疾病;呼吸睡眠暂停;有不良生活习惯;长期熬夜。吸烟;大量饮酒;缺乏体育运动,每周不能坚持做3次(每次至少20~30分钟);膳食中含饱和脂肪酸或油脂过多;肥胖;牙龈经常出血、肿痛,牙龈萎缩、牙齿松动、脱落。
- 4、新关注的危险因素:颈动脉狭窄;H型高血压。
- 5、直系亲属中有过卒中或心脏病史(父亲、母亲、兄弟姐妹、儿女)。
- 6、有过中风病史、腔隙性脑梗死病史或近期有短暂性脑缺血发作。

卒中风险筛查评估

针对40岁以上人群,依据以下8项危险因素进行卒中风险筛查评估(每一项1分)。

- 1、高血压病史($\geq 140/90\text{mmHg}$)或正在服用降压药;
- 2、心房颤动和(或)心瓣膜病等心脏病;
- 3、吸烟;
- 4、血脂异常;
- 5、糖尿病;
- 6、很少进行体育活动;
- 7、明显超重或肥胖(体重指数 $\geq 26\text{kg/m}^2$);
- 8、有卒中家族史。

卒中风险筛查评估 ≥ 3 分的高危人群,或既往有缺血性卒中患者和(或)TIA病史者,依据个体危险程度不同,选择性进行相关实验室和影像学检查,并对其进行生活方式和适宜性技术干预。

卒中风险筛查的方法与步骤

- 1、医师接诊、病史采集、体格检查。
- 2、实验室检查:包括血糖、血脂、同型半胱氨酸、尿酸等。
- 3、脑、颈部血管超声,高危人群还要做核磁共振脑血管成像或者CT脑血管成像。
- 4、其他筛查手段:包括心电图、超声心动图、24小时动态血压监测等。

脑卒中家庭的12个自测信号

一旦发生,快去就医

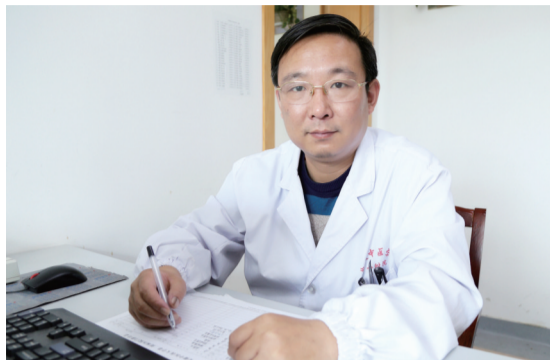
- 1、精神改变——如打哈欠、精神不振、浑身乏力甚至嗜睡,中老年人一旦出现原因不明精神改变,要高度重视,这可能是由于动脉硬化、缺血,引起脑组织慢性缺血缺氧的表现,是中风的先兆。
- 2、流鼻血——无明显原因的流鼻血是即将发生中风的警报(排除外伤、炎症等因素)。尤其是高血压病人反复鼻出血,可能会发生脑溢血。
- 3、中老年人原因不明的跌倒或者持物不稳——由于脑血管硬化,引起脑缺血,运动神经失灵,可产生共济失调与平衡障碍,而容易发生跌倒,也是一种中风先兆症状。
- 4、说话吐字不清——人交谈时突然讲不出话,或吐字

安全用药

问:药片为什么会有那么多不同的颜色?

答:药品的颜色大都为药物的原色,如黄连素片,因为它的有效成分是黄色的,以至于把淀粉也染成了黄色。还有蓝色的消炎利胆片、红色的双嘧达莫片、黑色的药用炭片等。当然,药品的辅料还有很多种,针对药物面对的人群不同,一些儿童药物也会做成好看的颜色,从而提高孩子服药的依从性。

现在的临床药品制剂基本取消使用人工添加色素来染色。只有少数需要特别提醒的药物,如非那根止咳糖



名医简介:程红亮,副主任医师,医学博士,硕士生导师,全国名老中医学学术继承人。擅长运用中药、针灸治疗眩晕、中风后遗症、认知障碍、面瘫、颈腰痛等神经系统疾病及消化系统病症;应用中药、针灸防治心脑血管病前期高危因素,如肥胖、高血压病、高脂血症、腔隙性脑梗塞等疾病。

含糊不清等。这是脑供血不足时,使人体运动功能的神经失灵,应引起重视,还有原因不明的口角歪斜、口齿不清或伸舌偏斜都要注意。

5、肢体麻木——中风前出现的肢体麻木和异常感觉往往是单侧,应该考虑脑内小血管是不是出现了问题。如果麻木的同时,出现上肢或者下肢的乏力,情况就更加危急了。特别是伴有头痛、眩晕、头重脚轻、舌头发胀等症状,或有高血压、高血脂、糖尿病或动脉硬化等疾病史时,应多加注意,警惕中风发生。

6、眩晕——中风前往往会突然发生严重的头晕,看外界的事物有转动感、晃动感。根据每个人的病情不同,症状持续的时间可能不一。有些人伴发恶心或者耳鸣。

7、突然发生剧烈的头痛——如果高血压患者,突然出现严重的头痛、头晕,伴有呕吐,要高度怀疑脑血管疾病,特别是脑出血。这个时候应该立即测量一下血压。即便这种现象短时间内自动消失,也要提高警惕。此现象反复发生多次,患者就可能出现难以挽回和逆转的脑出血。

8、突然健忘——如果经常发生完全忘记从前的事情,但是在数小时之后又有所好转,在遗忘的时候内心恐局促不安,要考虑急性脑血管病发作前兆。

9、出现短暂的视物模糊,之后又自行恢复了。

10、脸部皱纹变了——脑出血发生之后,病变部位是在我们的中枢神经系统,它会影响到人身上所有肌肉的功能。脑出血发生后,面部肌肉控制力发生变化,皱纹也可能突然变轻。

11、把双手向前平举起来,2分钟后,如果有一侧手下垂或者落下来了,说明很可能脑出血,这也与脑出血后的肌肉控制能力有关。

12、踮起脚来,如果无法顺利走几步就摔倒了应警惕脑出血。练习该动作时,一定要在有扶手或可倚靠物体的旁边。

这些表现可以短暂地出现一次,也可以反复出现或逐渐加重。一般来说,先兆症状出现后的数月至一年内,发生脑卒中的风险性很高,2个月内发生的风险尤其高。出现这些先兆症状后,及时地到医院进行卒中的筛查,在一定程度上可以帮助你检验是否患上了脑卒中。

浆、含碘喉片等,颜色为淡红色,是为了着重提醒患者不可随意多用。外用消毒的氯化高汞片因剧毒而染成深红色,以示警惕不得内服。中成药则一般均为棕黄色,这也是中草药浓缩、提取后的基本原色。

特别提醒,药品中添加的色素分为天然色素和人工合成色素两大类,常用的天然色素有焦糖、叶绿素、胡萝卜素、甜菜红和氧化铁等;合成色素只有经过严格的安全性试验,证明对人体没有明显的毒性作用,才会被批准为药剂上色用料,对身体影响不大。 □ 石跃新 记者 王玮伟

健康生活

“世界预防自杀日” 让我们对自杀说不

星报讯(朱世玲 李皖婷 记者 马冰璐) 9月10日是世卫组织确定的“世界预防自杀日”。在全球范围内,每年约有1亿800万人受到自杀的严重影响。昨日,合肥市第四人民医院(安徽省精神卫生中心)心理咨询治疗中心心理治疗师郑诚表示,所有人在自杀预防中都有自己的角色,当齐心协力时,便可以共同应对当前社会中自杀行为带来的挑战。

故事:一个有自杀倾向的来电

新冠疫情最严重的那段时间,合肥市心理危机干预热线0551-63666903接到一个电话,一位年轻的母亲在电话那头哭得很伤心:“孩子被带走了,我现在一个人站在冷风里,我该怎么办?”

接线员耐心地安慰她,通过沟通了解到这位母亲去年刚产下一子,曾在合肥四院诊断为产后抑郁,最近又遭遇了一系列生活上的打击:丈夫与她吵架、闹离婚;公公婆婆主张将孙子“抢”过去抚养,切断了她的经济支持,而她产后一直在家养病,没法工作,也没有经济来源;娘家的亲人因为疫情缘故没法赶到她身边……

拨打热线当天,她绝望地来到丈夫和公婆居住的小区想见孩子,但因没有出入证明被保安拦在门外。她站在冷风中痛哭,忽然想起之前来看病时记下的号码,便拨通了热线。

“医生,你说如果爸爸妈妈都不在了,孩子会被送到孤儿院吗?”这句话引起了接线员的警觉,觉察到来电者正处在危难之中,有结束自己生命的倾向,甚至还有“与丈夫同归于尽”的意思。

时间就是生命!接线员一边进行紧急危机干预,一边在团队内寻求帮助,拨打报警电话,并与来电者所在区的妇联取得联系。后来,在警方和妇联的帮助下,她同意进行住院治疗,同时丈夫也对她有了更多理解,知道原先夫妻吵架的原因很可能与抑郁症有关,夫妻关系有所缓和。

支招:预防自杀应该如何做

郑诚表示,自杀的原因虽然是多样的,但也会有一些征兆:可能会向亲朋好友、医务人员透露出“活着没意思”的感受,或在网络上询问一些关于自杀的问题;可能会寻找与自己有相似的自杀意愿的同伴;可能在日记中记录一些消极、悲观的情绪或自杀意愿,甚至预留遗书;可能会准备一些可用于自杀的药物或工具,或常在江河、悬崖、高楼徘徊等,对自杀有一定的计划;慢性难治性躯体疾病患者突然不愿接受医学干预,或突然表现情绪好转,与亲人交代家庭今后的安排和打算;突然无缘无故地与人诀别,或将平时珍视的物品送人等等。

那么遇到身边人有自杀倾向,我们应该怎么办?郑诚建议,遇到这种情况,应该重视、关怀、倾听和理解,不要将对方吐露出的自杀倾向当成玩笑话,并尽可能地给予陪伴和照顾,不要让有自杀倾向的人长时间独处。同时尽快向专业机构,比如去精神与心理专科医院就诊,或拨打心理危机干预热线等进行求助,请专业人员评估风险程度、评估自杀倾向者是否有心理问题,并及时进行专业化的干预。