

今年10月29日是第18个“世界卒中日”，宣传主题：卒中识别早 救治效果好

90%的卒中是可以避免的

脑梗、脑出血就是卒中

卒中俗称中风，也称脑血管病，是一种突然发生的脑血管循环障碍性疾病，主要包括缺血性卒中和出血性卒中两大类型，是我国发病率、死亡率、致残率和复发率很高的疾病之一，严重影响人们的健康生活。

缺血性卒中又称脑梗死，是指脑供血动脉狭窄或闭塞，导致脑组

织发生缺血、坏死，失去相应的大脑功能，缺血性卒中约占所有卒中患者的80%左右。

出血性卒中包括脑出血及蛛网膜下腔出血，是指脑供血动脉破裂，血液进入脑内和脑组织间隙中，导致脑细胞得不到正常氧气、缺少营养供应而死亡，一旦发生，极为凶险。

卒中虽然来势汹汹、危害极大，但仍然是一种可防、可控的疾病。世界卒中组织最新指出，90%的卒中是可以避免发生的。因此，公众了解导致卒中发生的各种危险因素，并通过身体力行、主动预防，全社会共同构筑防控卒中的健康长城，是我国卒中防控事业长足进步的最根本策略和方针。

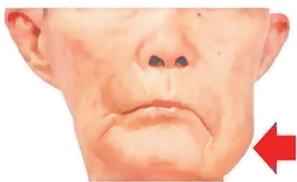
控制危险因素 降低卒中风险



三步识中风 快打“120”

1看1张脸

不对称
口角歪斜



2查2只胳膊

平行举起
单侧无力



0(聆)听语言

言语不清
表达困难



快打120

有上述任何突发症状



1. 定期进行卒中危险因素的自我筛查。包括高血压、高血糖、高血脂、吸烟、饮酒、超重与肥胖、不健康生活习惯，和其他可能导致卒中的疾病等。

2. 控制好血压。35岁以上应每

年至少测量血压1次，高血压患者应每月至少测量1次，高血压患者还需要进行药物治疗。

3. 控制好血糖。无糖尿病危险因素的人群建议在年龄≥40岁时开始筛查，有卒中危险因素的人群应

定期检测血糖。

4. 控制好血脂。血脂升高一般没有症状和异常体征，必须通过血脂检查才能及时发现，20岁以上的成年人至少每5年测量1次空腹血脂，40岁以上男性和绝经期后女性应每年进行血脂检查，对于缺血性心血管病及缺血性卒中的高危人群，应该每3个月~6个月就要测定1次血脂。

5. 戒烟。吸烟有百害而无一利，所有人都应该主动拒绝吸烟，并避免二手烟危害。

6. 控制体重。超重和肥胖者可通过健康的生活方式、良好的饮食习惯、增加体力活动等措施减轻体重，有利于控制血压、减少卒中风险。

7. 健康饮食。每天饮食种类应多样化，使能量和营养的摄入趋于合理，每日食盐不超过5g，少油饮食，控制胆固醇、碳水化合物摄入，避免饮酒。

8. 科学运动。健康成年人每周参加3次~4次有氧运动，每次持续约40分钟以上，如：快走、慢跑、骑自行车等，中老年人可根据自身情况参加有益身心的健身运动。

9. 积极治疗有关疾病。如：心梗、房颤、外周动脉疾病等，以上疾病人群的卒中发病风险明显高于常人，应定期体检复查，接受专科医生治疗，遵医嘱药物治疗。

我们每个人都是自己生命和健康的第一责任人，从我做起，主动预防，避免卒中的发生，就是对自己、对家人、对社会作出的重要贡献。

(运城市第三医院副主任医师 刘涛)

脑卒中康复的重要意义是什么?

脑卒中，不管是出血性的还是缺血性的，康复治疗都非常重要。在急性期经过控制病情以后，及早进行康复治疗，旨在预防各种并发症，避免心肺功能下降，促进肌肉收缩，诱发运动产生，防止关节挛缩，有利于大脑细胞的功能修复和提高。恢复期康复旨在改善步态，恢复步行功能、增强肢体协调性和精细动作完成，提高和恢复日常生活活动能力。

康复训练原则是什么?

第一，尽早开始。缺血性卒中发病48小时即可开始康复训练，脑出血患者颅压正常就可以进行床旁康复治疗。

第二，主动参与。康复的实质是实现患者自我管理，充分调动患者积极性，通过床上核心训练、坐站转移、步行等反复锻炼、学习、再锻炼。

第三，全面康复。脑卒中的特点是障碍与疾病共存，康复治疗与药物治疗同时进行，合理用药，积极治疗各种并发症及合并疾病，预防卒中再发。

第四，循序渐进。康复训练量由小到大，由简单到复杂，由运动和感觉单项功能训练逐渐过渡到以日常生活活动能力提高为主。

第五，持之以恒。康复是一个需要持续进行的过程，只有通过不断训练，功能才能改善和巩固。

脑卒中的康复治疗有哪些?

脑卒中的康复治疗有：偏瘫肢体康复训练、平衡功能训练、有氧训练、步态纠正训练、言语吞咽训练、认知障碍训练、电子生物反馈训练、上肢力反馈训练、外骨骼机器人训练、针灸治疗、等速肌力训练等，具体康复方案经评估后制定。

作为一名康复工作者，在为广大卒中患者康复过程中，我们不仅仅以功能为导向，更要注重预防卒中的复发，卒中康复越早介入，患者的功能恢复和收益越大。

□运城市第三医院康复医学科主任、主任医师 谢莉

卒中康复 越早介入 效果越好

本周五，人民南路物化院小区有卒中义诊

运城市第三医院神经内科专家团队，将于10月27日(周五)上午8时至11时，在盐湖区中城社区(物化院)，举办“世界卒中日”主题宣传暨义诊活动，欢迎市民前来咨询参加。

活动现场将免费为市民进行心电图、颈动脉彩超检查，血

糖、血压监测，发放健康教育宣传页，义诊。若有以往病历及检查结果，请一并携带咨询。

义诊专家：

* 运城市第三医院院长、主任医师 杨晓

* 运城市第三医院神经内科主任、主任医师 杨洁

* 运城市第三医院神经内科副主任、副主任医师 刘涛

* 运城市第三医院神经内科、副主任医师 王琼

咨询电话：
13935964425
13935930938

投稿热线：15503590928

健康中国

运城行动(94)

运城市卫生健康委员会 运城日报社 合办