

—— 秋冬季节脑血管疾病风险升高 脑卒中黄金救治时间仅4.5小时 ——

国家卫健委介绍时令健康要点

“金气秋分，风清露冷秋期半。”

9月22日迎来秋分节气。秋分后气温逐渐下降，天气逐渐干燥，公众应如何调整饮食以顺应节气变化？如何预防心脑血管疾病的发生？慢阻肺病患者如何做好健康防护？

国家卫生健康委当日以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会，就相关问题进行解答。

国家卫健委新闻发言人胡强强表示，秋分是调整生活作息、增强体质、预防疾病的重要时机，市民要密切关注自己和家人的身体状况，适时增减衣物，保持室内的空气流通，减少病毒传播，及时接种疫苗，预防疾病。

中国工程院院士、首都医科大学宣武医院主任医师吉训明提醒，秋冬季脑血管疾病风险升高，如果发现相关症状，“宁可信其有”，要迅速送医排查，以便在4.5小时黄金时间窗内进行溶栓治疗。

右图：9月22日，在新疆喀什市东湖社区，居民在社区广场使用健身器材晨练。 新华社发



【关注1】 判断脑卒中 谨记“中风120”识别法

脑卒中救治黄金时间窗仅4.5个小时

秋分之后，随着气温降低，昼夜温差加大，脑血管疾病风险也随之升高。

回答记者提问时，吉训明表示，脑血管意外是一种慢性血管疾病的急性发作，俗称脑卒中、中风，包括脑出血和脑血栓。

吉训明表示，脑卒中的救治是和时间赛跑，黄金时间窗仅4.5个小时，一旦发病，需要在4.5小时内到达具有卒中救治能力的医院抢救，接受检查和溶栓治疗。只要救治溶栓及时，约35%的病人不会留任何后遗症，60%到70%的病人会减轻症状。

识别脑卒中的典型症状比较容易，一个口诀是“中风120”，1是看这个人的脸，2是看两只胳膊或者两条腿，0是指聆听。面部观察是否两侧面纹、口角不对称，四肢观察是否走路无力、一侧胳膊麻

显，聆听对方是否出现听不懂你说的话，或他说的话让人难以理解。“一旦怀疑家人有这样的早期症状，宁可信他有，不要信他无，尽快拨打120送到医院进行抢救，分秒必争。”

他提醒，脑卒中有三类高危人群。一类是有遗传因素和不良生活习惯，比如有脑中风、心梗家族史，生活中有吸烟、大量饮酒、不锻炼的习惯；第二类是有高血压、高血糖、血脂异常等慢性病；第三类是既往出现过心梗、脑梗的群体。

患者发病，身边人避免4种错误行为

吉训明还介绍，一旦怀疑家人或者同事发生卒中，第一时间拨打120的同时，要避免4个错误行为。

第一是不要马上把这个人抱起来，或拼命摇晃对方的头。因为此时对方可能已经犯病或晕倒，这

样的动作会导致脑出血量增多，令症状加重。

第二是不要大声叫喊。大声叫喊会让患者紧张，引起血压升高，造成更严重的问题。

第三是不要喂药。很多脑卒中患者长期血压、血糖、血脂没有得到有效控制，有的依从性较弱，自行停药。在不清楚病因的情况下，让其服用降压药、阿司匹林药物等方法可能是错误的。如果对方是脑出血，使用阿司匹林只会增加出血量；如果是脑血栓，服用降压药导致代偿供应不足，反而引起卒中加重。

此外，也不要因担心对方是饿晕而喂糖水，可能会引起呕吐，甚至影响救治。

与此相对的，在等待救护车期间，应该让病人安静躺下，如果患者意识不太好，要令他的头偏到一边，避免呕吐物吸到肺里，保持呼吸道通畅。可以与患者进行肢体接触，安抚其不要紧张，医生很快就来。如有血压计可先测量血压，告知医生。

【关注2】 不要盲目“贴秋膘” 根据体质特点进补

北京中医药大学东直门医院主任医师龚燕冰表示，秋分之后，暑气渐消，气候越来越凉爽，人们的食欲都比夏天要好很多，所以在民间有“贴秋膘”这一说法。“贴秋膘”要根据时令特点和体质特点来进补，

不能盲目进补，也不能过度进补，以适度为宜。

另外，中医讲秋天是燥气当令，燥邪首先是伤肺的，肺是娇脏，伤肺之后可能会出现咽干、干咳等症状。同时燥邪也是伤津的，肺主皮毛，在这个时候容

易出现皮肤干燥、口唇干燥等症状，因此要食用一些具有滋润润燥功效的食物。莲藕、山药、百合、银耳、白萝卜、梨等食物能起到养肺、润肺的作用，也可以食用药膳百合银耳雪梨饮，适合大多数的人群。

【关注3】 流感高发季到来 应及时接种疫苗

中国疾病预防控制中心主任医师余文周在发布会上表示，秋冬季正进入流感高发季，所以大家都应当高度关注流感预防，减少流感对健康的不良影响。

目前正是流感疫苗接种的时候，我们国家使用的流感疫苗有减毒活疫苗和灭活疫苗；根据疫苗覆盖的病毒型别，有三价和四价流感疫苗，这里的“价”是指疫苗中所涵盖的病毒的型别和亚型的数量。

所有6月龄及以上且无接种禁忌的人，都应当接种流感疫苗，因为它是预防流感有效的手段，尤其对于儿童、老年人，还有慢性病患者等高风险人群。

6月龄及以上人群可接种三价或者四价灭活疫苗，三价减毒活疫苗适用于3到17岁人群的接种。

不同流感疫苗的制备工艺有所区别，但是长期的科学研究和接种实践证明，目前上市使用的流感疫苗都是安全的，且提供的保护效果都是相近的，大家可以根据接种单位提供的流感疫苗种类，自愿接种其中的一种流感疫苗。

余文周称，接种流感疫苗、肺炎球菌疫苗和新冠病毒疫苗可以大幅度降低疾病风险。

从研究数据来看，接种流感疫苗能够将流感的发病和住院风险减少一半以上。

学校是一个人群相对密集的场所，容易引起流感病毒的传播，如果在学生人群中大规模开展流感疫苗的集中接种，可以使流感聚集性的疫情发生风险降低90%；如果有基础性疾病且免疫功能正常的

成年人，包括老年人，接种肺炎疫苗可预防侵袭性疾病（如肺炎、脑膜炎）的效果达到50%到80%。

适龄人群尽量在10月底前完成疫苗接种；如果在10月底前因为有些别的原因没有及时接种，后续也要尽早接种。

在同一个流感流行季节，已经完成流感疫苗接种的人不需要重复接种。

市民应当注意，接种前需要配合预防接种工作人员的询问，做健康状况的查询，接种禁忌的核查，避免发热的时候或者一些疾病的发作期接种疫苗。

已感染流感的患者或者有流感症状的人员要加强个人防护，戴好口罩，尽量不参加聚会聚餐等聚集活动，注意休息，必要时可居家休养至症状消失。

【关注4】 入秋后哮喘患者增多 警惕“哮喘不喘”

中日友好医院主任医师陈文提到，秋季到来后，门诊病人中哮喘患者在增多，致病因素包括温度湿度变化、花粉过敏、霉菌增加等。

值得注意的是，很多患者即便长期咳嗽，也意识不到自己得了哮喘，因为“一点也不喘”。其实，哮喘可以一点都不喘，而只有胸闷、咳嗽的症状，这部分群体应当注意识别。

区别哮喘和急性感染的关键在于，感染不会反复

频繁地发作，而哮喘是慢性气道的炎症，所以会反复发作。当咳嗽持续两个月以上都不缓解，尤其是夜间的咳嗽比较重，在遇到冷空气或者是其他刺激性物质以后诱发咳嗽发作，就要警惕哮喘的可能。

同时还需关注，哮喘和过敏性鼻炎常常为伴随性疾病，就像孪生兄弟一样，但诱发因素完全不一样，所以当咳嗽、胸闷同时伴随鼻塞、流涕、打喷嚏的时候，也需要警惕哮喘。

避免哮喘发作，秋季市民们要注意防寒保暖。一些患者存在认识误区，觉得哮喘症状好转就是疾病痊愈，自己停药，其实哮喘作为一种慢性气道疾病，不可治愈，需要通过长期药物控制来维持良好的肺功能，否则慢性气道炎症控制不好，会出现症状反复。

综合新华社、《北京日报》、《新京报》报道