

中风是中国人死亡的“第一元凶”

年轻不是“护身符” 千万牢记“120口诀”



昨天是第22个“世界预防中风日”。

中风是一种急性脑血管疾病，具有发病率高、致残率高、死亡率高的特点。根据流行病学调查发现，中风呈现逐年年轻化趋势。不良的生活习惯，正让青壮年成为中风“新靶标”。

呈年轻化趋势

熬夜、酗酒易引发中风

中风，又称“脑卒中”，主要指脑部血管堵塞或破裂导致的突发性脑组织损伤。血管堵塞引起的叫“缺血性卒中”，也称“脑梗死”；血管破裂引起的叫“出血性卒中”，也称“脑溢血”。脑血管堵塞或出血位置不同会有不同的病症，患者发病后可能会出现肢体瘫痪、语言障碍、吞咽困难、平衡障碍、认知障碍等症状，严重者会昏迷，进而危及生命。

据世界卫生组织统计，45岁以下的中青年卒中的发病率呈逐年上升趋势。专家介绍，长期熬夜、高脂、高盐、高油饮食，以及酗酒等是青年人脑卒中概率增大的主要原因。

除了不良的生活习惯，专家介绍，早发的心脑血管病的家族史，动脉夹层、卵圆孔未闭等其他病因，也会导致脑卒中发生。卵圆孔是胎儿时期心脏左右心房之间的正常通道，出生后多数人会自动闭合。若3岁后仍未闭合，则称为卵圆孔未闭。据统计，存在卵圆孔未闭的成年人，大多数终身无症状。极少数情况下，卵圆孔未闭会导致脑卒中等疾病的发生。

专家建议，要提升以预防为主的健康意识，坚持健康生活方式，包括合理饮食、适量运动、戒烟限酒等，并主动自我筛查高危因素，定期进行中风风险相关的体检，积极治疗高血压、糖尿病、冠心病等相关疾病，能有效预防中风的发生。

中风可防可治

尽早识别救治才是关键

世界卫生组织2024年数据显示：全球每4人中就有1人可能遭遇脑卒中，平均每6秒就有1人因脑卒中死亡。在我国，每5位逝者中至少1人死于脑卒中，带病生存的卒中患者超千万。据《柳叶刀》的一项报告显示，我国每年有220万人因中风致残，是我国居民致死、致残的首要原因。

医生表示，尽管中风发病急、病情进展迅速，但也可防可治。“脑血管如同城市水管，一旦堵塞，下游脑组织会在4.5小时内发生不可逆坏死。”辽宁省沈阳市第一人民医院神经内科主治医师李婷说。

目前针对中风最有效的急救手段是到医院进行动静脉溶栓治疗。因其病程极快，需要医患共同构建识别、转运、决策、治疗的黄金救治链。李婷介绍，针对发病4.5小时及以内的非出血性脑卒中人群，一般采取静脉溶栓；而错过4.5小时黄金救助时间窗、大血管闭塞或静脉溶栓无效的患者，则要采取动脉取栓等治疗方案。

“针对中风患者的救助是一场与时间的赛跑，每一分钟都很重要，掌握快速识别和应急处理方法可为患者争取更多生存和康复机会。”李婷说，不管什么原因引起的脑卒中，都需发病后尽快拨打“120”，争取在发病4.5小时内接受治疗。“每耽误一分钟大概有200万个脑细胞死亡。”



谨记“120”法则

迅速把握最佳救治时机

专家表示，识别突发中风，牢记“120”口诀，把握最佳救治时机，可有效降低脑卒中的致残率和死亡率。国家卫生健康委组织专家编写了“120口诀”，可以迅速判断急性脑卒中。一旦发现这些症状，要立刻就医——

“1”代表“看到1张不对称的脸”：检查患者面部是否出现不对称，如口角歪斜。

“2”代表“查两只手臂是否有单侧无力”：让患者双手平举，观察是否有一侧手臂无力或无法抬起。

“0”代表“聆(零)听讲话是否清晰”：注意患者的言语表达是否含糊不清或突然失语。

此外，还有国际上通用的BEFAST口诀，也可以帮助我们快速识别脑卒中。

B—Balance(平衡能力)，指平衡或协调能力减退或丧失，突发行走困难。

E—Eyes(眼睛)，指突视力变化、视物困难或重影等。

F—Face(面部)，指突面部不对称，口角歪斜。

A—Arms(手臂)，指手臂突发无力或麻木感，通常出现在身体一侧。

S—Speech(语言)，指说话含混、无法表达或无法理解他人言语内容。

T—Time(时间)，上述症状出现后，请勿等待，立即拨打“120”，以求医疗救助。

具有“五高”特点

中风重在预防，防在日常

中风具有发病率高、复发率高、致残率高、病死率高及经济负担高等“五高”特点。但中风的预防在日常，要注意以下几点——

高危因素自我筛查

定期进行卒中危险因素自我筛查，包括高血压、高血糖、高血脂等可能导致卒中的疾病以及吸烟、饮酒、超重与肥胖等不良生活习惯。

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。

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。

科学运动

健康成年人每周参加3~4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的情况参加有益身心的健身运动。

积极治疗有关疾病

积极治疗有关疾病，如：心肌梗死、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。

综合新华社、央视报道