

国家卫生健康委发布“世界卒中日”宣传要点 “识别卒中早一秒 挽救大脑恢复好”

10月29日是第17个世界卒中日，今年的宣传主题是“识别卒中早一秒，挽救大脑恢复好”。为贯彻落实《健康中国行动》有关要求，推进心脑血管疾病防治工作，国家卫生健康委办公厅发布了“世界卒中日”的宣传要点，主要内容如下。

什么是脑卒中？脑卒中有什么危害？

脑卒中俗称“中风”，是一种急性脑血管疾病，是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致大脑缺血而引起脑组织损伤的一组疾病，按病因分为缺血性脑卒中和出血性脑卒中两大类。脑卒中发病急、病情进展迅速，可导致肢体瘫痪、语言障碍、吞咽困难、认知障碍、精神抑郁等，具有发病率高、复发率高、致残率高和死亡率高及经济负担高的“五高”特点，严重影响患者生活质量，给家庭和社会造成巨大负担。

脑卒中的危险因素有哪些？

脑卒中的危险因素包括高血压、糖尿病、血脂异常、房颤、吸烟、酒精摄入、不合理膳食、超重或肥胖、运动缺乏、心理因素等。

如何进行脑卒中风险自我评定？

国家卫生健康委脑卒中防治工程委员会推行了简单易行的脑卒中“8+2”危险评分。其中，“8”是指高血压、血脂异常、糖尿病、吸烟、心房颤动、超重或肥胖、缺乏运动、脑卒中家族史8项脑卒中主要危险因素；“2”是指发生过脑卒中或有短暂性脑缺血发作(TIA)。

高危：具有3项及以上危险因素，或者发生过脑卒中，

或者有过短暂性脑缺血发作(TIA)。中危：具有少于3项危险因素，且患有1项慢性病(高血压、糖尿病、心房颤动)。低危：具有少于3项危险因素，且无慢性病。判断为高危的人群应立即向专科医师咨询脑卒中的预防，并定期随访，同时针对其危险因素开展针对性的治疗。

如何做好血压管理？

30岁以上人群应每年至少进行一次血压检测，一旦确诊为高血压，应积极配合所在地区医疗卫生机构开展高血压患者健康管理工作。

怎样预防脑卒中发生或复发？

预防脑卒中要以合理膳食、适量运动、戒烟酒、心理平衡的“健康四大基石”为主要内容。养成健康的生活方式，定期进行脑卒中危险因素筛查，做到早发现、早预防、早诊断、早治疗，就可以有效防治脑卒中。患有高血压、高血脂、糖尿病、房颤等相关疾病的患者应在医生的指导下积极治疗，控制病情。

如何快速识别脑卒中？

快速识别脑卒中可以利

用“中风120”口诀：“1”代表看到1张不对称的脸；“2”代表检查两只手臂是否有单侧无力现象；“0”代表聆(零)听讲话是否清晰。如果通过这三步观察怀疑患者是脑卒中，可立刻拨打急救电话120。

发生脑卒中怎么办？

时间就是生命，及时发现脑卒中的早期症状极其重要，越早发现，越早治疗，效果就越好。患者发病后应立即送到有救治能力的卒中中心或医院，规范及时的治疗可增加恢复的机会，提高患者生活质量。

脑卒中的康复治疗有哪些？

脑卒中患者常遗留各种功能障碍，包括肢体活动障碍、言语不清等，及时进行康复治疗对脑卒中后遗症的恢复至关重要。理论上讲，只要患者生命体征平稳就可以开始进行康复治疗，包括物理疗法、作业疗法、言语治疗、心理治疗、矫形器治疗、中国传统治疗以及康复护理等，不仅需要康复师的帮助，也需要社区、患者自身和家庭积极配合完成，帮助脑卒中患者在身体和精神双重层面上回归生活，重返社会。

据国家卫生健康委员会官网



病人鼻子上的管子 什么时候可拔掉？

“医生，我家病人鼻子里插着那根管子好难受，请问什么时候能拔掉啊？”这是家属在探视后经常会提出的问题。在回答这个问题前，我们先来了解一下患者为什么要插上这根管子。

这根“管子”通常是为了抢救呼吸功能障碍患者所采取的重要措施，称为气管插管术。将一根特制的气管内导管通过患者口腔或鼻腔，经声门置入气管或支气管内，为呼吸道通畅、通气供氧、呼吸道吸引等提供最佳条件，具体来说有以下几种情况。

1) 口鼻腔及喉部软组织损伤、异物或分泌物潴留等，引发了可危及患者生命的呼吸道梗阻；2) 患者意识模糊或需要手术麻醉时，但自身的呼吸道保护作用(如吞咽反射、咳嗽反射等)受到抑制，极易导致误吸引起肺部感染或呼吸道阻塞；3) 患者气道中有大量分泌物，但咳嗽反射功能受损而可能引发分泌物误吸导致肺部感染或呼吸道梗阻；4) 患者因呼吸衰竭、呼吸肌麻痹等严重疾病需要长期接受有创呼吸机辅助呼吸；5) 患者出现呼吸心跳骤停。

气管插管(尤其是经口气管插管)对于意识清醒患者来说会有些难受，所以只要病情允许，医生都会及时拔掉；但如果因病情需要保留一段时间，医生会考虑用其他的方法(如气管切开)来继续予以人工气道支持。那么，什么情况下可以拔除气管插管呢？

1) 导致此次气管插管的原发疾病得到了有效控制；2) 引发呼吸道梗阻的因素已去除，例如患者气道内的异物已经取出；3) 气道的保护性反射得到了恢复，如昏迷患者已经转为清醒状态，完全可以自主呛咳、正常吞咽；4) 患者具备了对呼吸道清洁的能力，如患者能够自主咳嗽、咳痰；5) 患者已经撤离了呼吸机的支持。

广东医科大学附属第一医院
重症医学科主任医师 佟琳

健康卡通



慢性肺病可引起心脏病

慢性支气管炎、阻塞性肺气肿、支气管扩张、肺结节等肺部疾病如果治疗不及时，反复发作，会引起肺纤维化，使得肺部血管阻力增加，心脏负担增大，久之引起右心室肥大，最终发展成有右心功能衰竭，这种因肺部疾病引起的心脏病称为肺源性心脏病。因此，一些慢性肺部疾病一定要及时治疗，以免引起肺心病。

图/文 陈望阳

大肠癌五大高危因素

大肠癌包括结肠癌和直肠癌，是我国发病率第三位的癌症，好发于45岁以上人群，严重威胁患者的生活质量和寿命。预防大肠癌，要从防范五大高危因素开始。

1. **大肠息肉** 统计研究显示，80%~85%的大肠癌是由肠息肉演变而来的，尤其是多发性息肉、息肉大于2厘米、腺管乳头状或乳头状腺瘤、病程在2年以上者，恶变率较高。因此，发现大肠息肉要尽快在肠镜下摘除，以绝后患。

2. **炎症性肠病** 包括溃疡性

结肠炎和克罗恩病，克罗恩病是一种原因不明的慢性结肠炎，由于反复发作，迁延不愈，可逐渐演变成大肠癌，其风险是正常人群的4~20倍。因此，炎症性肠病患者要积极治疗，以免发展成大肠癌。

3. **血吸虫病** 由于血吸虫卵在结肠粘膜下沉积，并不断刺激、损害结肠粘膜，也是大肠癌的高危因素。目前我国已基本消灭了血吸虫病，故由该病导致的大肠癌较少。

4. **家族史** 有研究显示，有大肠癌家族史(尤其是父母亲一

级亲属中)者比没有家族史者患大肠癌的风险高2~4倍。因此，有家族史者更要提高警惕，定期做大便隐血试验及肠镜筛查。

5. **腌熏制品** 苯并芘、黄曲霉素、亚硝胺是世界公认的三大致癌物。香烟和熏制品中含苯并芘，霉变食物中含黄曲霉素，腌制品中含亚硝胺，因此，要预防大肠癌，就要减少腌熏制品以及过咸食物的摄入，多吃新鲜的蔬菜和水果，养成定时排便的习惯，防止便秘。

南昌市第三医院
副主任医师 李钦伟