

# 牢记“中风 120”口诀

## ——挽救大脑恢复好

在快节奏的现代生活中，健康是我们最宝贵的财富。然而，有一种疾病，它悄无声息地潜伏在我们身边，一旦发作，便可能给生命带来严重威胁，那就是脑卒中。脑卒中俗称“中风”，它具有发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高和经济负担高的“五高”特点，是全球范围内导致成年人残疾和死亡的主要原因之一。

### 认识脑卒中： 生命的隐形杀手

脑卒中俗称“中风”，是由于各种原因导致脑部血管突然破裂或血管阻塞引起血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一类疾病。主要分为缺血性脑卒中和出血性脑卒中两大类，其中缺血性脑卒中即脑梗死约占 70%~80%，脑出血约占 20%~30%。为什么脑卒中如此凶险？这要从大脑的结构和功能说起。大脑是人体最复杂的器官之一，负责控制我们的思维、情感、运动、感觉等多种功能。而这一切都离不开充足的血液供应，当脑部血管发生病变，如血管阻塞或破裂时，血液流动受阻或出血，导致局部脑组织缺氧、缺血甚至坏死，进而引发一系列严重的临床症状，研究证明如果大脑供血中断 6 秒，病人就会出现意识丧失，缺氧超过 6 分钟，脑细胞就会发生不可逆死亡。

### “中风 120”口诀： 快速识别的金钥匙

面对脑卒中的威胁，及早识别并采取行动至关重要。为此，医学界推出了简单易记的“中风 120”口诀，旨在帮助我们快速识别脑卒中症状，争取宝贵的救治时间。“中风 120”口诀主要包括三个部分，分别对应数字 1、2、0，具体含义如下：

“1”代表“看 1 张脸” 观察

患者的面部，看是否有口角歪斜、眼睛闭合不全或脸部不对称的情况。

“2”代表“检查两只手臂” 让患者尝试平行举起双臂，观察是否有一侧手臂无法抬起或力量明显减弱。

“0”代表“聆（零）听讲话” 倾听患者的言语表达，看是否有说话不清、表达困难或无法说话的情况。

如果观察到以上任何一项症状，应立即拨打急救电话 120，将患者送往最近的具备卒中救治能力的医院。记住，“时间就是大脑”，每耽误一分钟就可能数百万个脑细胞死亡。

### 如何预防脑卒中

虽然脑卒中发病迅速，但其实超过 90%的脑卒中是可以预防的。我们可以通过以下方式来预防脑卒中的发生。

**控制好血压** 35 岁以上人群应至少每年测量血压一次，高血压患者应至少每月测量血压一次，高血压患者还需要根据情况进行药物治疗。

**控制好血糖** 无糖尿病危险因素的人群建议在年龄大于或等于 40 岁时开始检测血糖，有卒中危险因素的人群应定期检测血糖，有异常听从医生建议及时处理。

**控制好血脂** 20 岁以上的成年人应至少每五年检查一次空腹血脂，40 岁以上男性和绝经后的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 到 6 个月就要检查一次血脂，有异常听从医生建议及时处理。

**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 5 克，少油饮食，限制高糖饮食，多吃蔬菜水果。

**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，减少卒中风险。

**科学运动** 健康成年人建议每周进行 3~4 次中等强度的有氧运动，每次 30~40 分钟，如快走、慢跑、游泳、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。

**戒烟限酒** 吸烟和过量饮酒都是脑卒中的危险因素，应尽早戒烟并限制酒精摄入。

**积极治疗有关疾病** 如心梗、房颤、动脉粥样硬化等，以上疾病人群的卒中发病因素明显高于常人，应定期体检复查，遵医嘱进行药物治疗。

脑卒中虽然可怕，但只要我们掌握了正确的知识和方法，就能够有效地预防和应对它。牢记“中风 120”口诀，不仅是对自己健康的负责，也是对家人和社会的关爱。让我们携手努力，共同守护生命健康的美好未来。

邵东市人民医院 尹银芝

## 得了糖尿病能逆转吗？

糖尿病是一种慢性疾病，随着现代生活方式的改变，其发病率正在全球范围内迅速上升。根据世界卫生组织（WHO）的数据，全球约有 4.63 亿成年人患有糖尿病，并且这一数字还在不断增加。糖尿病不仅影响患者的生活质量，还会导致一系列严重的健康并发症，如心血管疾病、肾病、视力损伤和神经损伤。因此，预防糖尿病和有效管理糖尿病成为了全球公共卫生领域的紧迫课题。

### 糖尿病的预防

糖尿病是一种可以通过健康的生活方式来预防的慢性疾病，健康的饮食是预防糖尿病的基础。选择低糖、低脂、高纤维的食物，避免过量摄入糖和加工食品，有助于维持血糖水平的稳定。每天摄入足够的蔬菜、水果、全谷类、瘦肉和乳制品，确保营养均衡。保持健康体重是预防糖尿病的重要措施。超重和肥胖会增加胰岛素抵抗的风险，从而导致糖尿病。通过合理饮食和定期运动保持体重在健康范围内（体重指数 BMI 在 18.5~24.9 之间）。定期锻炼不仅有助于控制体重，还能改善胰岛素敏感性，降低血糖水平。每周进行至少 150 分钟的中等强度有氧运动，如快走、骑自行车或游泳。中医建议在高危人群中使用一些预防性的中药，如黄芪、党参、麦冬等，具有益气养阴的作用。根据个人体质，医生可能会开具玉泉散、生脉散等药方，帮助预防糖尿病。

### 糖尿病的管理和逆转

尽管糖尿病是一种慢性疾病，但通过科学的管理和积极的生活方式改变，可以有效控制病情，甚至在某些情况下逆转糖尿病，特别是 2 型糖尿病。生活方式的改变是管理和逆转 2 型糖尿病的基础，健康饮食和定期锻炼在糖尿病的管理中起着至关重要的作用。药物治疗是糖尿病管理的重要手段。不同类型的降糖药物可以帮助控制血糖水平，预防并发症。口服降糖药如二甲双胍、磺脲类药物、DPP-4 抑制剂等，帮助降低血糖水平，改善胰岛素敏感性。中药治疗方面，黄芪具有益气固表的作用，适合气虚患者；人参大补元气，适用于体虚患者；麦冬养阴润肺，适用于阴虚患者。典型的药方如玉泉散和生脉散，可以根据具体症状进行调整。根据中医理论，还可以制定个性化的食疗方案，例如冬瓜薏米汤、山药粥等，有助于调节脏腑功能。

糖尿病是一种日益普遍的慢性疾病，对全球健康构成重大威胁。然而，通过科学的预防措施和管理方法，我们可以大大降低其发病率，并在某些情况下逆转糖尿病，特别是 2 型糖尿病。预防和逆转糖尿病虽然需要长期的坚持和努力，但其带来的健康收益是值得的。无论是尚未患病的人群，还是已经确诊的糖尿病患者，都应该采取积极的措施，改善生活方式，严格管理健康。

武冈市中医医院 欧廷升

## 子宫肌瘤，你对它了解有多少？

现实生活中，有很多女性一看到彩超检查报告单提示有子宫肌瘤，便立刻把它与癌症联系到一起，会十分恐惧，不知所措。实际上，子宫肌瘤是女性生殖器官最常见的良性肿瘤，由平滑肌及结缔组织形成，常见于 30~50 岁妇女，30 岁以上妇女约 20%有子宫肌瘤。那么关于子宫肌瘤你认识多少呢，今天就来学习一下相关知识。

### 子宫肌瘤的形成

子宫肌瘤发病机制尚不明确，目前认为与遗传、性激素、干细胞突变有关。也就是说如果你妈有子宫肌瘤，那你就更容易得子宫肌瘤。如果你体内的性激素（雌孕激素）含量高，就更容易长子宫肌瘤。还有就是基因突变可能导致子宫肌瘤。

### 子宫肌瘤的分型

根据肌瘤生长的位置分为 9 型：  
0 型 有蒂黏膜下肌瘤；  
I 型 无蒂黏膜下肌瘤，向肌层扩展≤50%；

II 型 无蒂黏膜下肌瘤，向肌层扩展>50%；

III 型 肌壁间肌瘤，位置靠近宫腔，瘤体外缘距子宫浆膜层≥5mm；

IV 型 肌壁间肌瘤，位置靠近子宫浆膜层，瘤体外缘距子宫浆膜层<5mm；

V 型 肌瘤贯穿全部子宫肌层；

VI 型 肌瘤突向浆膜；

VII 型 肌瘤完全位于浆膜下（有蒂）；

VIII 型 其他特殊类型或部位的肌瘤（子宫颈、宫角、阔韧带肌瘤）。

### 子宫肌瘤的检查方法

**经阴道探查** 最常用，对小肌瘤显示清晰。

**经腹部探查** 传统的检查方式，适用于巨大的超出盆腔的肿块，以及无性生活的女性。

**经直肠探查** 可用于不宜行经阴道超声的患者，如阴道出血、阴道畸形、阴道萎缩、阴道脱垂及无性生活的女性。

**三维超声** 对肌瘤与宫壁关系的判断更准确，对黏膜下肌瘤显示更清晰，测值更可靠，但费用较高。

**超声图像** 可在子宫肌层、宫腔内或子宫周围见类圆形或椭圆形的实性结节或占位，单发或多发，边界大多清晰，内部呈均匀或不均匀的低回声、等回声或高回声，肌瘤周围有条状或半环状、环状及弓状血流信号，肌瘤实质内可有稀疏或丰富的点状、短条状血流，也可以没有血流。

总之，子宫肌瘤超声检查是妇科领域的一种重要检查手段，对于及早发现、诊断子宫肌瘤具有重要意义。如果你有异常的月经出血、不明原因的盆腔疼痛及触及包块或咨询有关生育的问题，及时进行超声检查可能有助于及早发现子宫肌瘤，并采取适当的治疗措施。记住，定期的妇科检查是维护女性健康的关键。

湖南省永州市江华瑶族自治县人民医院超声医学诊断 潘香妹