

# 10.29 “世界卒中日” 时间就是大脑 “尽早识别,立刻就医”

卒中是一种急性脑血管疾病,俗称中风,包括缺血性卒中和出血性卒中两大类,是我国成年人致死、致残的首位原因,具有高发病率、高死亡率、高致残率和高复发率等特点。10月29日是第20个“世界卒中日”,今年的主题为“尽早识别,立刻就医”。“尽早识别,立刻就医”,不是一句口号,而是每个人都应掌握的生命急救常识。

## 快速识别卒中的 两大“口诀”

脑卒中的可怕之处在于,发病后每分钟将会有190万个脑细胞死亡,且这些细胞一旦坏死就无法再生,会直接导致瘫痪、失语甚至死亡。我国每年有大量卒中患者因识别不及时、送医太晚而错过最佳治疗时机。为此,中国卒中学会特别推出“中风120”和“BEFAST”两套识别工具,一简一全,覆盖不同人群的需求。

### 1. “中风120”

“1”看:看一张脸,让患者微笑,观察是否一侧嘴角下垂、面部歪斜。

“2”查:查两只胳膊,让患者双手平举10秒,看是否一侧无力下垂。

“0”(聆)听:让患者说一句简单的话,看是否有口齿不清、表达混乱。

### 2. “BEFAST”

B (Balance):指平衡,平衡障碍,突然走路不稳、头晕摔倒。

E (Eyes):指眼睛,突然视物模糊、单侧眼盲。

F (Face):指面部,面部不对称,口角歪斜。

A (Arms):指手臂,肢体无力或麻木,通常出现在身体一侧。

S (Speech):指语言,说话含糊或无法理解他人话语。

T (Time):指时间,记录发

病时间并拨打120。

## 急救记住“四做四不做”

### 四做

1. 立即拨打120,明确告知接线员“怀疑中风”,并提供准确的位置和发病时间。

2. 让患者平躺,头部抬高15°~30°;若有呕吐或意识不清,将头偏向一侧,防止呕吐物堵塞气道。

3. 观察患者的呼吸、心跳,若心跳、呼吸停止,立即做心肺复苏。

4. 将患者的病历、常用药物清单准备好,就医时交给医生,同时详细告知既往病史(如高血压、糖尿病)。

### 四不做

1. 禁喂水喂食:卒中患者的吞咽功能可能受损,易引发窒息或肺炎。

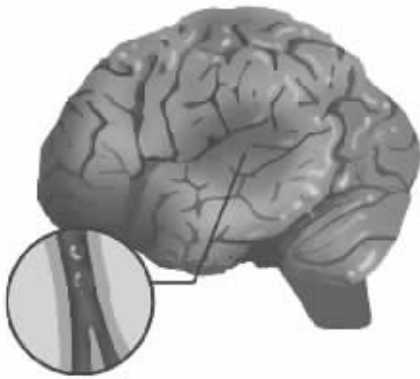
2. 禁随意用药:尤其是阿司匹林,可能加重出血性卒中病情。也不要尝试任何“偏方”,如掐人中、掐手指。

3. 禁随意移动:除非有火灾等危急情况,否则不可随意移动患者,以免导致二次损伤。

4. 禁拖延等待:不要以为“休息一下就会好”,卒中不会自行缓解。

## 黄金时间窗内的治疗方法

送医后,医生会通过CT或MRI快速判断卒中类型,并给与针对性治疗。



对于缺血性卒中,发病4.5小时内可进行溶栓治疗,溶解血栓开通血管;6小时内(部分患者可延长至24小时)可做机械取栓,直接取出堵塞血管的血栓。

对于出血性卒中,需立即控制血压,降低颅内压,严重者需手术清除血肿。

需要提醒的是,这些治疗都有严格的时间限制,一旦超过时间窗,效果都会大打折扣。

## 预防必做的4件事

卒中与高血压、糖尿病、高血脂等慢性疾病,以及吸烟酗酒、缺乏运动等不良生活习惯密切相关,预防要从日常生活中做起,主要包括以下4件事:

1. 控好“三高”:定期监测,遵医嘱服药,不擅自停药。

2. 健康生活:戒烟限酒,少吃油腻食物,每周至少运动150分钟。

3. 定期筛查:40岁以上高危人群每年做一次脑血管检查。

4. 熟记口诀:全家掌握“中风120”或“BEFAST”口诀,关键时刻能救命。

广州市第十二人民医院

神经内科 张云

副主任医师 梁冬蕾

## 为慢阻肺患者 拍背排痰的正确手法

对慢阻肺患者而言,痰液经常会堵塞气道,加重呼吸困难症状。家属掌握正确的拍背叩背手法,并定期为慢阻肺患者拍背排痰,能有效改善其呼吸状况。本文将为大家介绍为慢阻肺患者拍背排痰的正确手法。

### 拍背排痰的原理

拍背是一种能帮助痰液排出的有效方式,特别适合咳嗽无力、呼吸道分泌物多且黏稠的患者。通过有节律地叩击肺部,让肺部产生微振动,再配合有效的咳嗽,可促进痰液排出体外。该方法对于肺部相关疾病患者,如慢阻肺、支气管扩张、肺炎以及长期卧床、身体虚弱者,均有良好的辅助效果。

### 如何为慢阻肺翻身拍背

#### 1. 操作前的准备工作

将患者处于稳定体位下,目标是让患者放松,并保持背部平直,促使痰液能在重力作用下流向大气道。最佳的姿势为坐位,即身体微微前倾,并靠在枕头或桌子上。若患者无法坐起,可采取侧卧位,将身体转向操作者一侧。无论何种姿势,均须保持身体稳定,不会倾倒或摇晃。正确的叩击手法能决定痰液排出的频率。操作时五指并拢,手指自然弯曲,手掌形成杯子、中空碗形状。这一姿势能有效压缩掌心空气,产生温和且深层的振动波。叩击时,让手腕发力,灵活摆动,有效控制力度。

#### 2. 拍背的核心流程

叩击时始终遵循着“由下至上、由外向内”的操作步骤,即从背部最下方(约腰部稍上的位置)开始逐步向上叩击移动。背部两侧腋窝附近叩击时,则是逐步向脊柱方向移动,注意不要直接叩击脊柱。这个顺序是顺着支气管的方向,能有效将痰液聚集在气管开口部位,重点叩击双侧肩胛骨以下以及腋窝下方的胸壁部分。操作时必须避开女性乳房、腰部肾脏区域以及脊柱两侧的肩胛骨处,叩击这些部位可能会对患者造成损伤。在叩击节奏及力度上,要保持有弹性且轻快的节律,理想频率为120~180次/分,每秒2~3次,力度以叩击时听到啪啪的空响声为准。

#### 3. 拍背后的排痰引导

拍背主要是为了松动痰液,最终需引导其咳嗽将痰液排出。拍背5~10分钟后,患者先进行几次深呼吸,然后深吸一口气,屏住呼吸2~3秒,最后借助腹部的力量,爆发性的进行2~3次短促有力的咳嗽。对于咳嗽无力者,可在其咳嗽时,用手掌轻按其腹部,提供一个向上的助力。

#### 4. 拍背后的观察工作

拍背最好安排在餐后2小时或餐前半小时进行,避免因震动引起恶心、呕吐,最好是在雾化治疗后效果最佳。整个操作过程中,务必密切关注患者的神态、呼吸及脸色。若出现面色改变、呼吸急促或明显不适、疼痛等情况,立即停止操作。拍背咳痰后协助患者用漱口水或清水漱口,去除口腔中所残留的异味或痰液,有需求者可进行口腔清洁。

正确规范的叩背排痰方式支持为日常护理中的重要组成部分。通过遵循上述步骤,耐心操作,可有效帮助患者保持呼吸道的通畅性,提高患者的生活质量。

娄底市双峰县梓门桥镇  
中心卫生院 贺婷

## 男性也有更年期,这些信号要警惕

张先生今年52岁,最近总是感觉身体不适,晚上睡不好,白天精神萎靡,工作时注意力难以集中,甚至还会莫名其妙对家人发脾气。去医院检查后,被诊断为男性更年期。

### 什么是男性更年期

男性更年期,医学上称为男性部分性腺功能减退或迟发性性腺功能减退,是指随着年龄增长,男性体内睾酮(主要男性性激素)水平逐渐下降所引起的一系列生理和心理变化。

### 男性更年期有哪些症状

男性更年期的症状多样,且不明显,主要包括生理和心理两方面。生理方面包括精力下降、容易疲劳、肌肉减少和松弛、脂肪增加(尤其是腹部)、睡眠障碍、潮热、出汗、性欲减退、勃

起功能障碍等;心理方面包括情绪波动、易怒、注意力不集中、自信心下降等。

### 如何应对男性更年期

1. 及时就医 一旦出现相关症状,建议及时就医。

#### 2. 调整生活方式

1) 控制体重:每周测量一次体重,若超重,可通过控制饮食和增加运动来减重。减少高热量、高脂肪食物的摄入,同时结合有氧运动、力量训练。

2) 性生活管理:根据个人身体状况,保持每周2~3次规律性生活。

3) 规律生活:戒烟限酒,每日酒精摄入量不超过25克;保证每天7~8小时的睡眠时间;工作1~2小时后,起身活动5~10分钟。

#### 3. 饮食管理

1) 清淡饮食:每日盐摄入量不超过6克;主食粗细搭配,每餐保证适量的蔬菜和肉类;每天食用鸡蛋1~2个、牛奶300毫升、瘦肉100~150克,豆类及豆制品适量。

2) 保证微量元素和维生素摄入:多吃富含钙、镁、锌的食物,富含钙的食物有奶制品、虾皮等,富含镁的食物有坚果、绿叶菜等,富含锌的食物有牡蛎、瘦肉等。同时保证新鲜水果的摄入量,补充维生素。

3) 多饮水:每天饮用1500~2000毫升的水,可少量多次饮用。

4) 药食同源:在医生指导下酌情选择药膳,如枸杞羊肉汤、牡蛎粥等。

湖南中医药大学第一附属医院

男性病外科杂病一科 罗丹