2026年10月27日
星期二
第3264期
国内统一刊号CN43-0036
全国邮发代号41-26
今日 8 版

大众卫生报

中国知名专业报品牌
全国十佳卫生报
新闻热线：
0731-84326206
湖南日报报业集团主管
华声在线股份有限公司主办

服务读者　健康大众

中风识别升级“双 120” 谨记“一双眼”“两条腿”

——湖南超 93%的区县开展静脉溶栓，207 家联盟单位织密急救网

本报记者 王璐 通讯员 石荣

10 月 29 日，是 21 个“世界卒中日”。今年，中国卒中学会中文主题为“卒中防治·即刻行动”，同时为沿用多年的“中风 120”口诀加上两句新提示——“一双眼”“两条腿”。两个看似不起眼的信号，可能就是抢回大脑的关键。

每分钟 190 万个脑细胞在死亡

卒中俗称“中风”，分为缺血性和出血性两大类，是我国居民致死、致残的首要原因。中国卒中学会官网数据显示，我国现有卒中患者约 1494 万人，每年新发约 330 万人、因卒中死亡约 154 万人，存活者中约 80%会留下不同程度的残疾。更值得警惕的是，卒中已不是“老年病”，发病年龄正在下移。

“脑细胞对缺血缺氧的耐受极差，卒中一旦发生，每分钟约有 190 万个脑细胞死亡。”湖南省第二人民医院（省脑科医院）神经内科三病区主任医师黄晓松提醒，卒中救治是与时间的赛跑，核心只有一个字：快。

207 家联盟单位联动，湖南卒中救治再提速

近年来，我省卒中救治体系持续提速。据悉，湖南卒中联盟已有 207 家成员单位，省内超过 93%的区县开展了静脉溶栓技术。今年 5 月 30 日，由国家百万减残工程专委会与高德地图共建的卒中救治“数字地图”第二批落地，湖南与甘肃两省同步上线——市民打开高德地图搜索“卒中中心”，即可查看周边经核准备案的卒中中心并一键规划最优急救路线。截至今年 9 月，这张公益地图已覆盖全国 16 个省（区、市）及苏州、成都 2 个地级市，累计接入卒中中心点位 1573 个。



今年 9 月，湖南省第二人民医院牵头启动“湖湘护脑”筛查行动，为居民提供卒中风险评估和健康指导

救治效率的提升落在具体数字上。以湖南省第二人民医院（省脑科医院）卒中中心为例，2025 年全年静脉溶栓 DNT（到院至溶栓）中位数优化至 35 分钟内，介入手术 DPT（到院至穿刺）中位数缩短至 96 分钟内。根据国家百万减残工程 2026 年工作要点，到今年底，全国将实现不少于 1000 个县常态化开展静脉溶栓（不低于 20 例/年），卒中中心区县覆盖率提升至 80%。

黄晓松介绍，急性缺血性卒中发病 6 小时内可行静脉溶栓，8 小时内可开展血管内取栓，部分患者经影像评估可放宽至 24 小时；即便一觉醒来才发现症状、发病时间不明，也不能自行认定“错过机会”，应立即就医由医生判断。

口诀从“120”升级为“双 120”

今年宣传的最大亮点，是识别口诀的升级。中国卒中学会 2026 年发布“双中风 120”，在原有“1 张脸、2 只胳膊、0（聆）听语言”基础上，增加“一双眼”“两条腿”——突然视物不清、突然步态不稳，同样是卒中信号。

“不少民众认为，中风就是‘嘴歪、手垂、说话含糊不清’，却把突发的视物模糊、走路偏斜当成没休息好或是颈椎病，白白错过溶栓取栓的黄金时间窗。”黄晓松说，症状即使几分钟后自行缓解，也必须立即就医——这可能是短暂性脑缺血发作、也就是俗称的“小中风”的预警，下一次或许就是不可逆的瘫痪。

防“卒中”，收好四条健康“锦囊”

一是即刻识别：口角歪斜、单侧肢体无力或麻木、言语不清、视物异常、步态不稳，出现任一症状立即拨打 120。

二是即刻呼救：不要等待观察，不要自行驾车送医。让急救系统介入，才能及时被送往具备救治能力的卒中中心。

三是三个“不要”：不要掐人中，不要扎针放血，不要自行服用阿司匹林等药物——若为出血性卒中，这些做法会加重病情。

四是即刻管理：高血压、糖尿病、血脂异常、房颤是可控的危险因素。秋冬气温骤降，中老年人应注意保暖、规律监测血压、遵医嘱服药，切忌因指标正常就擅自停药。

康复同样要尽早。病情稳定并经专业评估后，应尽早开展规范的肢体、言语、吞咽等康复训练，并坚持长期随访。湖南已将卒中后情绪障碍筛查与心理干预纳入标准化流程，患者和家属的心理支持不可或缺。

卒中可防、可控、可治，前提是识别要早、行动要快。记住“双中风 120”——时间就是生命，时间就是大脑，每节约一分钟，就能挽救更多的脑细胞。

第四届湖南(廉桥)中医药产业博览会开幕
邵东市人民医院中医药文化夜市同步开市

本报讯（记者 梁湘茂 通讯员 邓星照 申秀梅）10 月 24 日，第四届湖南（廉桥）中医药产业博览会在邵东开幕。开幕式集中签约中医药产业项目 14 个，发布《湖南省道地药材种植区域推荐指南》以及 2026 年湖湘十大养生药膳、十大“减盐减油”药膳榜单。作为本届药博会配套活动，10 月 24 日、25 日 18 时至 21 时，“药都夜话·健康同行”邵东市人民医院中医药文化夜市在廉桥中药材市场举行，让药香与健康同框。

据介绍，邵东市人民医院依托廉桥“南国药都”千年中医药文化底蕴，在夜市设置义诊咨询、中医特色体验、中药茶饮品鉴、中医药文化展示互动、养生功法演示、急救科普宣传、氛围打卡七大功能区域。

义诊咨询区内，中医科、康复理疗科、健康管理中心等科室骨干医师现场坐诊，为市民提供把脉问诊、体质辨识、用药指导等服务；中医特色体验区提供耳穴压豆、平衡火罐、刮痧、小儿推拿、针灸等服务，市民排队体验中医外治法的独特效果；中药茶饮品鉴区推出多款时令养生茶饮，药剂科工作人员同步讲解药食同源知识；中医药文化展示互动区陈列中药材标本，开展中医药知识趣味问答；养生功法演示区轮番上演中医药文化健身广场舞、太极拳、功夫扇，市民纷纷跟学互动；急救科普宣传区，护理部与教学科研部人员手把手教授急救技能；氛围打卡区融入药都文化元素，吸引市民拍照分享。

夜市现场，猜中药灯谜、玩古风投壶、识别中药材三个游戏摊位人气颇高，市民在沉浸式体验中感受传统民俗与中医药文化的乐趣，还可领取医院“药食同源”驿站免费券。

本届药博会以“振兴中医药产业·弘扬中医药文化”为主题，创新推行“线下实体展馆+线上云展直播”双轨办展模式，设置中药饮片企业展区、道地药材暨“湘九味”产品展区、药食同源展区、中医药智能装备展区、中医药产业服务展区、中药出海与商贸流通展区六大特色展区，吸引全国 500 多家企业参展，同步举办中药工技能炮制大赛、中药材信息化产销对接会、RCEP 中药材及药食同源产业出海合作会、湖湘养生药膳制作品鉴推广等活动。

本报社址：长沙市芙蓉中路一段 442 号新湖南大厦 47 楼　总编辑：田雄狮　湘广发登第 0035 号
订报热线：0731-84326226　广告热线：0731-84326448　本报每周二出版　全年订价：168 元　零售价：4.00 元　印刷：湖南日报印务中心