

急性脑卒中的防治

——对话泰州市第二人民医院神经内科主任茆华武

本报记者 鲁敏

专家档案

姓名:茆华武

职务:泰州市第二人民医院
神经内科主任

专长:擅长脑血管病、帕金森

病、各类头痛头昏、痴呆、癫痫等各类神经内科疾病的诊治。尤其在脑血管病、帕金森病诊治方面积累了丰富的临床经验。

专家门诊时间:神经内科
周二全天



全梅 摄

“脑卒中”又称“中风”“脑血管意外”，是一种急性脑血管疾病。调查显示，城乡合计脑卒中已成为我国第一位死亡原因，也是中国成年人残疾的首要原因，脑卒中具有发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高和经济负担高的“五高”特点，是威胁我国国民健康的主要慢性非传染性疾病之一。日前，记者采访了泰州市第二人民医院神经内科主任茆华武，请他谈谈关于急性脑卒中防治方面的有关知识。

记者:什么是脑卒中?脑卒中有什么危害?

茆华武: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脑组织损伤的一组疾病，通常分为缺血性和出血性两大类。脑卒中发病急、病情进展迅速、后果严重，可导致肢体瘫痪、语言障碍、吞咽困难、认知障碍、精神抑郁等，给个人、家庭和社会带来沉重的疾病负担。

记者:脑卒中的危险因素有哪些?

茆华武:脑卒中是可控可防的。可干预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。

记者:怎样预防脑卒中发生或复发?

茆华武: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，可以有效防治脑卒中。

一、日常生活习惯和行为应注意以下7点:

- 1.清淡饮食;
- 2.适度增强体育锻炼;
- 3.克服不良习惯,如戒烟酒、避免久坐等;
- 4.防止过度劳累;
- 5.注意天气变化;
- 6.保持情绪稳定;
- 7.定期进行健康体检,发现问题早防早治。

二、有相关疾病的患者应重点注意以下5点:

- 1.高血压患者,应注意控制高血压;
- 2.高血脂症患者,应注意控制血脂;
- 3.糖尿病患者应积极控制血糖;
- 4.房颤或有其他心脏疾病患者,应控制心脏病相关危险因素。
- 5.有以上疾病的患者,应定期到医院复诊。

记者:怎样识别脑卒中?

茆华武:脑卒中的症状主要包括突然出现的口眼歪斜、言语不利、一侧肢体无力或不灵活、行走不稳、剧烈头痛、恶心呕吐、意识障碍等。脑卒中可防可治,根据“中风120”“BE FAST口诀”识别脑卒中早期症状简便有效。

“中风120”口诀:

“1”代表“看到1张不对称的脸”;

“2”代表“查两只手臂是否有单侧无力”;

“0”代表“聆(零)听讲话是否清晰”。

“BE FAST口诀”:

“B”——Balance 是指平衡,平衡或协调能力丧失,突然出现行走困难;

“E”——Eyes 是指眼睛,突发的

视力变化,视物困难;

“F”——Face 是指面部,面部不对称,口角歪斜;

“A”——Arms 是指手臂,手臂突发无力感或麻木感,通常出现在身体一侧;

“S”——Speech 是指语言,说话含混、不能理解别人的语言;

“T”——Time 是指时间,上述症状提示可能出现卒中,请勿等待症状自行消失,应立即拨打120获得医疗救助。

记者:哪些时刻容易发生脑卒中?

茆华武:1.情绪过度兴奋时;2.从暖和房间突然到寒冷空间时;3.上厕所用力时;4.职场压力过大或过劳时;5.冬天洗澡时;6.夏天运动大量出汗时。

记者:发生脑卒中应该怎么办?

茆华武:时间就是大脑,时间就是生命。及时发现卒中的早期症状极其重要,越早发现,越早治疗,效果也就越好。患者发病后应立即送达到有救治能力的医院或卒中中心单位接受规范治疗,可增加恢复机会,提高生活质量。

记者:急性脑卒中的治疗方法有哪些?

茆华武:如果头颅CT检查提示为脑出血,治疗方法有:适当控制血压,预防脑水肿,降低颅内压,清除氧自由基等对症治疗,病情严重可行去骨瓣减压治疗。

如头颅CT检查排除颅内出血后,考虑急性脑梗死治疗方法有:

1.药物治疗:采用常规药物治疗,包括抗血小板聚集、抗凝、他汀类、脑细胞保护剂、抗自由基等药物。大面积脑梗塞患者需注意防止脑水肿,药物治疗效果不佳,需进行去骨瓣减压治疗。

2.静脉溶栓治疗:发病4—5小时之内,在评估禁忌症后可应用阿替普酶进行静脉溶栓治疗,此时为黄金治疗时机,通过溶栓药物静脉注入到患者血管内,使血栓溶解,可使血管再通。

3.动脉取栓治疗:取栓主要针对颅内大血管闭塞,通过导管经血管内到达闭塞的部位,将堵塞的血栓子直接取出,恢复闭塞部位血流。取栓治疗最佳时间发病6小时内,部分病人可延长至24小时内。

记者:脑卒中的康复治疗有哪些?

茆华武:脑卒中患者常存在各种后遗症,包括肢体活动障碍、言语不清等,严重影响生活。及时的康复治疗对于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即可开始进行康复治疗,越早开展规范的康复治疗,患者的预后将会越理想。脑卒中的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。康复治疗需由康复医师、治疗师、护士共同进行,针对各方面后遗症进行分析评定,制定个体化、规范化的康复治疗方



姜堰名医

钱文亮

钱文亮,主任中医师,副教授,中国民族医药学会筋骨养护分会理事,许氏骨伤第15代传人,首届江苏省优秀青年中医之星,江苏省中医药学会经方委员会委员,江苏省中医药学会

经典病房委员会委员,泰州市中医药学会骨伤科专业委员会委员。

钱文亮从事骨伤科临床、教学、科研工作二十六年,临床经验丰富,善于运用正骨手法、浮针、针刀、结构针灸治

疗四肢骨折、颈椎病、肩周炎、网球肘、腱鞘炎、腕管综合征、腰椎间盘突出症、腰肌劳损、膝关节炎、踝关节陈旧性损伤、股骨头坏死、强直性脊柱炎等。

门诊时间:周一全天、周六上午。

颈椎难受不能乱治

由于不良的体态姿势,长期伏案的工作习惯,长时间玩电脑手机,越来越多的人加入肩颈痛的行列。但很多人采用“偏方”来缓解不适,结果适得其反。专家指出,常见的错误方式有以下四种。

错误一:“吊”脖子。这种方式其

实是模拟了临床中治疗神经根型颈椎病的牵引方式,但它并不适用于治疗肌肉劳损。建议大家在进行牵引治疗前,一定要到正规医院明确诊断,切不可盲目自行操作,以免造成二次伤害。

错误二:长时间仰头看手机。很

多人知道低头看手机会伤害颈椎,那反过来,一直仰头玩手机是不是就可以保护颈椎?其实,长时间保持一个姿势,不论是低头还是仰头,对颈椎压迫类似,都可能造成肌肉劳损。

错误三:大幅扭动脖子。有些人喜欢大幅扭动脖子,让其发出咔咔声,觉得整个人都舒服了。其实,颈椎发出咔咔声是颈椎关节润滑差、磨损关节面退变,出现颈椎病的前

兆。如果长期反复这样做,很可能加速颈椎的退变。需注意,颈椎出现响声后,最好不要继续摇头晃脑,否则可能引发头晕、恶心呕吐等症状,甚至发生颈椎错位等严重情况。

错误四:多睡硬床板。目前,并没有研究能证明睡硬板床对颈椎有好处。而且硬邦邦的床睡起来,可能更让人浑身不适,让肌肉无法得到放松,影响睡眠。(来源:生命时报)