

健康 科普

中风非老年专属,南平市人民医院专家解读卒中防治“关键点”——

尽早识别 立刻就医

□本报记者 李思敏 通讯员 唐雯晖 文/摄

10月29日是第20个“世界卒中日”,今年的主题是“尽早识别,立刻就医”。这再次提醒我们,应对卒中,时间就是大脑,时间就是生命。

卒中,也就是老百姓常说的“中风”,是一种急性脑血管疾病。

它的救治,可以说是一场“与时间的赛跑”。因此,在卒中救治的链条上,公众的早期识别和及时送医,是至关重要的一环。只有人人知晓卒中的严重性、人人掌握识别方法,才能最大限度地“跑”赢时间,有效降低卒中的致残率与致死率,守护我们与家人的健康未来。

今天,就让我们走进南平市人民医院,听听老年病科主任许翊坂关于“卒中”的健康科普。



许翊坂主任在为住院患者检查恢复情况

中风并非老年人群“专属”,还需根据个体情况判断

提到“中风”,很多人认为这是一种老年人的“专属病”,的确如此吗?

“卒中好发于55岁以上人群,近些年来有年轻化趋势,目前科室接诊的40岁以下病人还比较少,约占2%。”许翊坂说,卒中并非老年人专属,这颗“炸弹”是否被“引爆”,是取决于个人具有多少危险因素。

“比如‘三高’、精神压力大、长期熬夜、饮酒、吸烟等,这些都属于危险因素。”许翊坂解释,对于老年群体来说,“三高”是引发卒中的主要危险因素;而由于部分中青年人群长期熬夜、工作压力大,以及过量饮酒、吸烟等,也会提前引发卒中。

卒中一般指脑卒中,也就是急性脑血

管病。卒中分为缺血性脑卒中和出血性脑卒中。如果将大脑的血管网络想象成房屋里的“水管系统”,那么缺血性卒中如同“水管堵塞”,是血管被血栓、动脉粥样硬化斑块等“杂物”堵塞,导致水龙头没“水”,从而引发通路中断、脑组织缺血。而出血性卒中如同“水管爆裂”,水管因老化、锈蚀或压力过载,导致“水”从管道喷涌而出,淹没“房间”。

许翊坂提示,缺血性脑卒中更易发生于老年人群,而出血性脑卒中相对来说则好发于年轻群体。而无论是哪种“水管问题”,都是因为大脑这个“精密房屋”遭到了严重破坏,要避免引发不好的结果,尽早识

别是关键。

今年上半年,南平市人民医院老年病科就曾接诊过一名40多岁的患者,该患者到院时,已出现一侧下肢无力、走路拖沓等症状。起初,该患者还不以为意,是家属坚持劝其到医院就诊。经检查后,发现患者因左脑梗塞导致右下肢无力。所幸治疗及时,最后治愈出院。

“患者虽然还处在青壮年时期,但体型肥胖,且有吸烟史,血压、血脂偏高,长期熬夜,也就是存在多项危险因素。”许翊坂说,该患者如同“水管堵塞”,如果未及时治疗,患者很可能发生二次梗塞,导致严重后遗症。

越早识别、及时治疗,康复效果越好

“对于卒中患者来说,‘时间就是大脑’,及时开通血管、恢复脑组织血流灌注,恢复脑组织的供血供氧,是急性脑梗死的救治关键。”许翊坂说,脑卒中中具有发病率高、复发率高、致残率高、死亡率高、防治成本高的“五高”特性,这些特征反映了脑卒中作为全球重大健康问题的严峻性。

快速识别脑卒中,牢记“中风120”是关键。结合临床经验来看,许翊坂建议,尤其是老年人群,应记住快速识别中风症状的“中风120”口诀,其核心内容是:1-看脸(是

否一侧口角歪斜)、2-查手臂(是否单侧无力)、0-(聆)听语言(是否含糊不清)。若出现任一症状,应立即就医。

许翊坂提示,卒中治疗的最佳时间是在症状出现后的4.5小时内。此时间窗内进行溶栓治疗可以显著提高恢复效果,最大限度地减少脑损伤。

卒中一定会留下后遗症吗?“越早进行药物治疗和康复训练,效果越好。”许翊坂说,卒中预后效果还需结合患病情况分析,如果是“小面积梗塞”的“轻型卒中”,再结合及时治疗,则可以基本恢复至生病前

的状态;而如果送医有延迟,康复配合程度不佳,恢复程度也相对较差。此外,年纪较轻的患者恢复较好,存在许多基础病的老年人群恢复效果不佳。“部分卒中后的老年患者若存在听力损伤、智能低下等,也会影响康复效果。”许翊坂说。

作为中医医院,南平市人民医院老年病科在卒中治疗、康复上有浓厚的中医特色。据介绍,科室在治疗中风中,使用“中风一号、二号、三号、中风三宝”等本院制剂已有多年经验。此外,针灸、理疗等中医适宜技术在卒中康复上也有较好效果。

早晚温差大,还需及时关注身体变化

记者在走访时了解到,因近期天气突然变冷,不少老年人会前往诊所输液,以达到“通血管”“防中风”“增强体质”的目的,这种做法靠谱吗?

“想要预防卒中,最重要的还是控制心脑血管病危险因素,比如‘三高’人群需将血压血糖等控制在正常范围。”许翊坂解释,还有一些特殊人群想要防止中风需“找准病因”,比如房颤患者需针对心律失常;炎症免疫有异常者,先行控制炎症免疫指标。

很大一部分老年人前往诊所是为了注射“生脉”等药物。生脉注射液具有益

气养阴、敛汗生脉的功效,对气虚、阳虚人群确能起到强身健体的效果,但并非适用每种体质,不建议盲目使用,输液前还需前往正规中医医疗机构,进行个体体质辨证。

除了自身需警惕卒中的发生,作为具有危险因素人群的家人及朋友,也要牢记中风救治准则。“尤其是家里的老年人发生中风,一定要防止二次损伤。”许翊坂提示,临床救治中,发现不少老年人在发病初期,或是已经拨打120等待救护车抵达前,自行上厕所时跌倒了,发生了骨折等二次损伤。

此方法适用于快速识别脑梗死或脑出血的典型症状,但需注意,部分患者可能表现为其他非典型症状(如突发头痛、视力障碍、行走不稳等)。

“BEFAST”口诀:

B - Balance(平衡):检查患者是否出现平衡障碍或跌倒。

E - Eyes(眼睛):询问患者是否出现视力问题,如模糊或视野缺失。

F - Face(面部):观察患者的面部是否对称,有无下垂或扭曲。

A - Arms(手臂):让患者举起双臂,检查是否有力或麻木。

S - Speech(言语):询问患者是否能够清晰说话,有无言语困难。

T - Time(时间):如果发现上述任何症状,立即记录时间并拨打急救电话。

(李思敏 整理)

深秋已至,闽江风起,带来阵阵凉意。9月23日至29日,一场以“发展中医药,健康你我他”为主题的中医药文化夜市在延开市,为渐冷的秋夜注入阵阵暖意。

《中华人民共和国中医药法》自2017年7月1日正式施行以来,已走过八载春秋。而近期也适逢2025年福建省中医药文化周开展。为了普及中医药文化知识,南平市人大教科文卫委、市卫健委、南平市人民医院及延平区紫云街道联合推出了中医药文化夜市,融合了“中医义诊+养生操展演+免费养生茶饮+特色疗法体验”,将中医药文化融入城市烟火,让传统医学走进市井生活,吸引了众多市民前来体验。

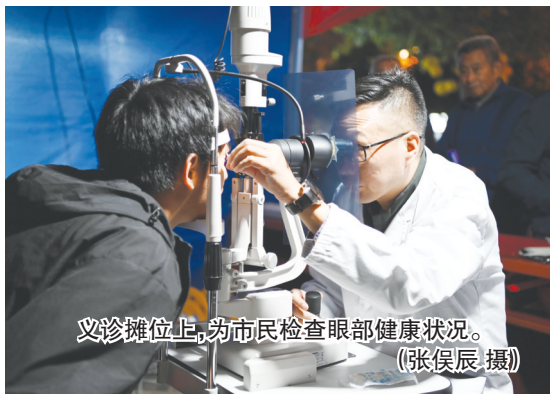
中医技法 温暖人心

中医药夜市中,最吸引眼球的莫过于各类中医疗法。

“好舒服,眼睛一下子冰冰凉凉的!”27日晚,在眼视光科摊位前,51岁的林阿姨戴上中药熏蒸眼罩,忍不住赞叹。南平市人民医院眼视光科主任钟文慧正专注地为市民进行眼部调理:“我们这次特别带来了干眼症筛查、视疲劳缓解、青少年近视防控咨询、糖尿病眼底筛查等多项服务。”医护人员还现场演示耳穴埋豆、手法点穴,以及中药熏蒸治疗干眼、缓解视疲劳、延缓近视进展等疗法,让市民亲身感受中医药在护眼明目方面的独特魅力。

“最近肩膀和颈椎特别酸胀。”在针灸科的摊位前,市民刚说出不适,护士便利落地拿起刮痧板,准备“对症施术”。一旁,肝胆科护士长、中医护理门诊负责人王琴芳正举着二维码,引导患者加入护理门诊病友群。“出院患者和有需求的市民,都能在这里享受到连续、规范、优质的中医特色护理服务。”经她一番介绍,不少刚体验完中医适宜技术的市民,纷纷扫码入群。

揉捏、拉伸、点按……在针灸科医师陈岩娴熟的手法下,25岁的市民小林惊喜地转动脖颈:“太神奇了,颈椎的酸痛感明显减轻了!”而在摊位另一侧,等待推拿体验的市民早已排起了长龙。



义诊摊位上,为市民检查眼部健康状况。(张侯辰摄)

名医汇聚 仁心仁术

南平市人民医院各科主任“坐镇”夜市,成为一道温暖而专业的风景线。

老年病科摊位前,市民络绎不绝。“开诊不到半小时,已有三位存在情绪困扰的老年人前来咨询。”老年病科主任许翊坂表示,恰逢重阳佳节,结合连日来的文诊观察,他提醒子女们在关注长辈身体健康的同时,也要重视心理疏导。

随着秋意渐浓,肛肠科摊位前也聚满了咨询的市民。“天气转凉,胃动力容易下降,不少市民会出现消化不良症状,此时要特别注意保暖、固护阳气。”肛肠科主任朱智宇从中医角度给出了专业建议。

“来,让阿姨看看你的舌头。”儿科

摊位前,儿科主任郑玉琳轻轻握着女孩的小手,弯下腰亲切引导孩子配合检查,并细致询问症状。

秋凉时节,市民最关心如何通过饮食调理身体。营养科负责人陈繁发现,前来咨询的问题主要集中在口腔溃疡防治、儿童营养调理、经期膳食保健及体质调理等方面。

“右侧这个米粒大小的结节是良性的,请放心……”在另一条队伍的尽头,外科主任郑小锋正指着超声仪器,耐心为市民解读甲状腺筛查结果。“能通过夜市为大家提供便民检查,是特别有意义的事。”尽管排队市民不断增多,他始终面带微笑,一一细致解答。

养生之道 融于日常

中医药文化,远不止苦口良药与望闻问切,它跨越千年的智慧,同样融于一杯甘润的药饮、一套舒展的养生功法之中。

“双手托天理三焦,左右开弓似射雕……”伴着舒缓的音乐,护理部人员现场演示八段锦,引得往来市民纷纷驻足,不少人更是跟着比划起来。夜市期间,每晚定时的功法展示,将这里变成了一场众人参与的露天“养生课堂”。

“味道清甜,很好喝,能再要一杯吗?”制剂室摊位前,医师们收到了“续杯”请求。28岁的“健身党”叶先生感叹:“以前只知道中医有针灸、刮痧,今天才发现还有这么多膏方和药饮,以后调理身体会优先考虑中医。”这次夜市体验,让他对中医药有了全新的认识。

记者观察到,前来参与活动的市民中,年轻面孔不在少数。在朱智宇主任的问诊下,23岁的市民李美萍了解到自己舌苔偏紫、胃胀与天气转凉导致的胃动力下降有关。她现场体验了穴位贴敷,并拿着朱主任开具的中药方,决定尝试“中药+穴位贴敷”的综合调理方式。

“这个中医药文化夜市办得真好,这么多专家到场,我们咨询健康问题方便多了,也对中医文化有了更深的理解。”60岁的古阿姨在体验完针刺治疗后,满意地竖起大拇指。

据悉,除了此次开展的中医药文化夜市,南平市人民医院今年也以讲座、研学体验等形式,让中医药文化“走进”校园;以义诊、养生讲座等形式,让中医药文化“走进”

乡村、企业。

“市民朋友热爱中医,也需要优秀的中医药专家,而我们中医专家就要用好中医药技术,让中医药文化被更多人所熟知。”南平市人民医院党委书记林秋芳说,这次活动让中医药文化走出医院,贴近生活,以夜市这种年轻化的形式,拉近了大家与中医的距离。今后,南平市人民医院各科室中医师们会竭尽全力,继续为大众的健康服务。

“这种以中医文化为元素的夜间活动,将中医药从医院带到了生活场景中,让百姓以轻松愉快的方式了解中医药,感受传统文化的智慧和魅力,享受健康养生带来的愉悦。此次活动的举办不仅为市民提供了丰富多彩的中医药文化体验,也为中医药文化的传承弘扬注入了新的活力,进一步增进社会对中医药的认知和认可。”南平市卫生健康委员会副主任黄承荣说。



护士为市民刮痧。(张侯辰摄)

延伸阅读

“中风120”的具体含义:

“1”看面部:观察患者是否出现面部不对称,如一侧嘴角下垂、笑容歪斜,或闭眼、鼓腮困难等。

“2”查双臂:让患者平举双臂,若一侧手臂无力下垂或无法抬起,提示肢体运动障碍。

“0”听语言:患者可能出现言语含糊、词不达意,或完全无法表达。