



潮水中心卫生院

卒中识别与预防





潮水中心卫生院

如何识别脑卒中？

脑卒中的症状、前兆

什么是脑卒中？

定义、**分类**、危害



脑卒中的治疗

治疗流程、专科治疗

脑卒中的预防

血压、血脂、血糖、生活方式



潮水中心卫生院

第一部分

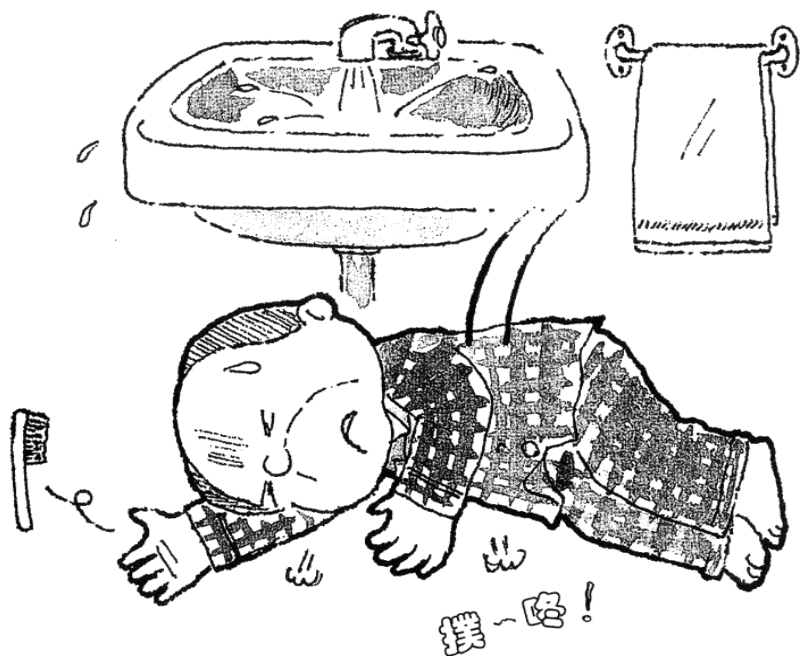
什么是脑卒中（中风）？



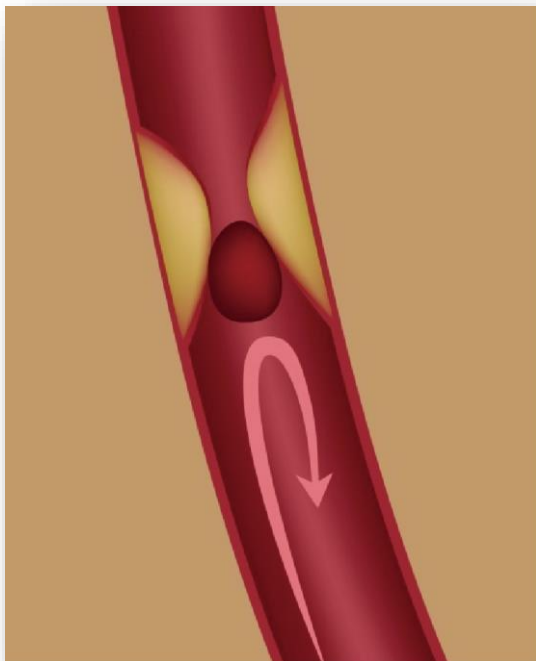
潮水中心卫生院

什么是脑卒中（中风）？

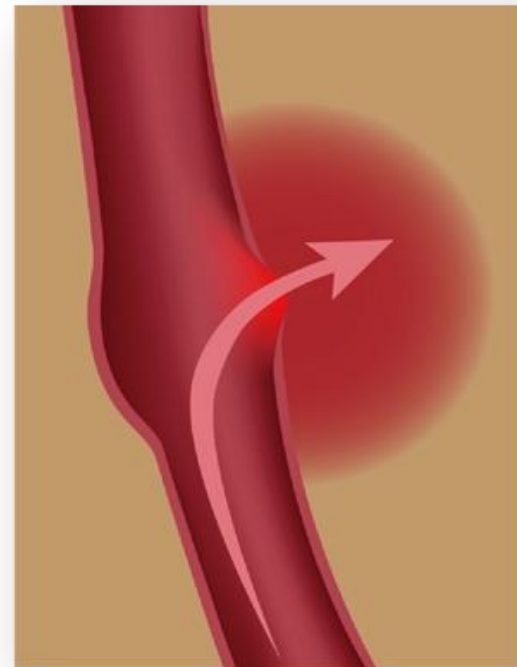
脑卒中俗称“**中风**”，是一种**急性脑血管疾病**，是由于脑部血管突然**破裂**或因血管**阻塞**而引起**脑组织损伤**的一组疾病。



脑卒中的分类：缺血性和出血性



- **缺血性卒中**：血管狭窄、血栓形成或随血流带来栓子**堵塞血管**，占脑卒中的**60-70%**。



- **出血性卒中**：是由于高血压、脑血管硬化等导致**脑血管破裂**。



潮水中心卫生院

脑卒中的危害：**五高**！！！！

高发病率

高死亡率

高致残率

高复发率

高经济负担



潮水中心卫生院

卒中的危害性

高发病率

高发病率



- 我国现有卒中患者**700万**人
- 每年新发脑卒中病人**200万**，即每**12s**新发**1例**卒中



潮水中心卫生院

卒中的危害性

高死亡率

高死亡率



- 全国每年死于卒中的患者达**188 万**,
- 即每**21s**就有一人死于卒中。



潮水中心卫生院

卒中的危害性

高致残率

高致残率



- **脑血管病**是引致肢体残疾的**第一位原因**
- **卒中**导致我国人群的残疾率高达**75%**

卒中的危害性

高复发率

高复发率



- 3个月累积复发率为**12.92%**
- 1年累积复发率为**17.7%**
- 5年累积复发率大于**30%**



潮水中心卫生院

卒中的危害性

高经济负担

高经济负担



- **2015年脑梗死住院总费用：470.35 亿元**
- **出院后需要长期服药**，后续无形花费更大，经济负担**更高！！！！**



第二部分

如何识别脑卒中？

如何快速识别脑卒中？

“FAST” 快速识别法



Face: 微笑

患者“露齿”或微笑
一边脸部表情不正常



Arms: 举手

闭眼，双臂平抬10
秒，一只手臂无法支撑



Speech: 语言

请患者复诵一句话
说话不清或无法说话



Time: 发作时间

发现一项异常
迅速拨打120

脑卒中常见表现：六大表现

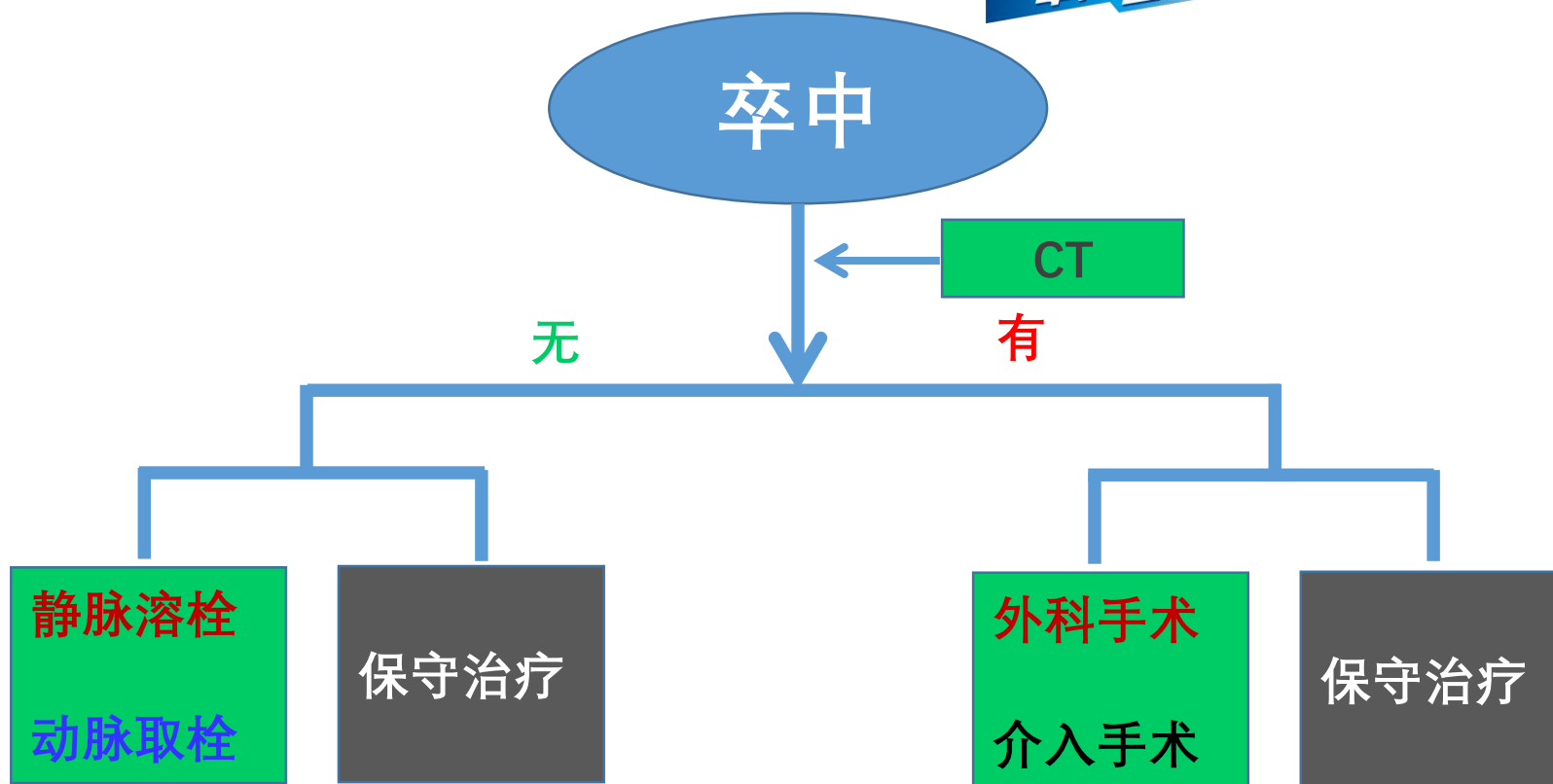
- ① 突然出现的半身不遂
- ② 突然出现的说话不清
- ③ 突然出现的行走不稳
- ④ 突然出现的视物异常
- ⑤ 突然出现的眩晕呕吐
- ⑥ 突然出现的剧烈头痛



第三部分

脑卒中的治疗

脑卒中了怎么办？



脑卒中是急症，需尽快就医！



时间就是大脑

大脑很娇贵，如果缺氧超过6分钟，脑细胞就会死亡，很难恢复。

救治越及时，治疗效果越好！！！！！！

尽早就诊，快速行动

如果出现疑似脑卒中，请立即致电120，并送往有条件的医院。

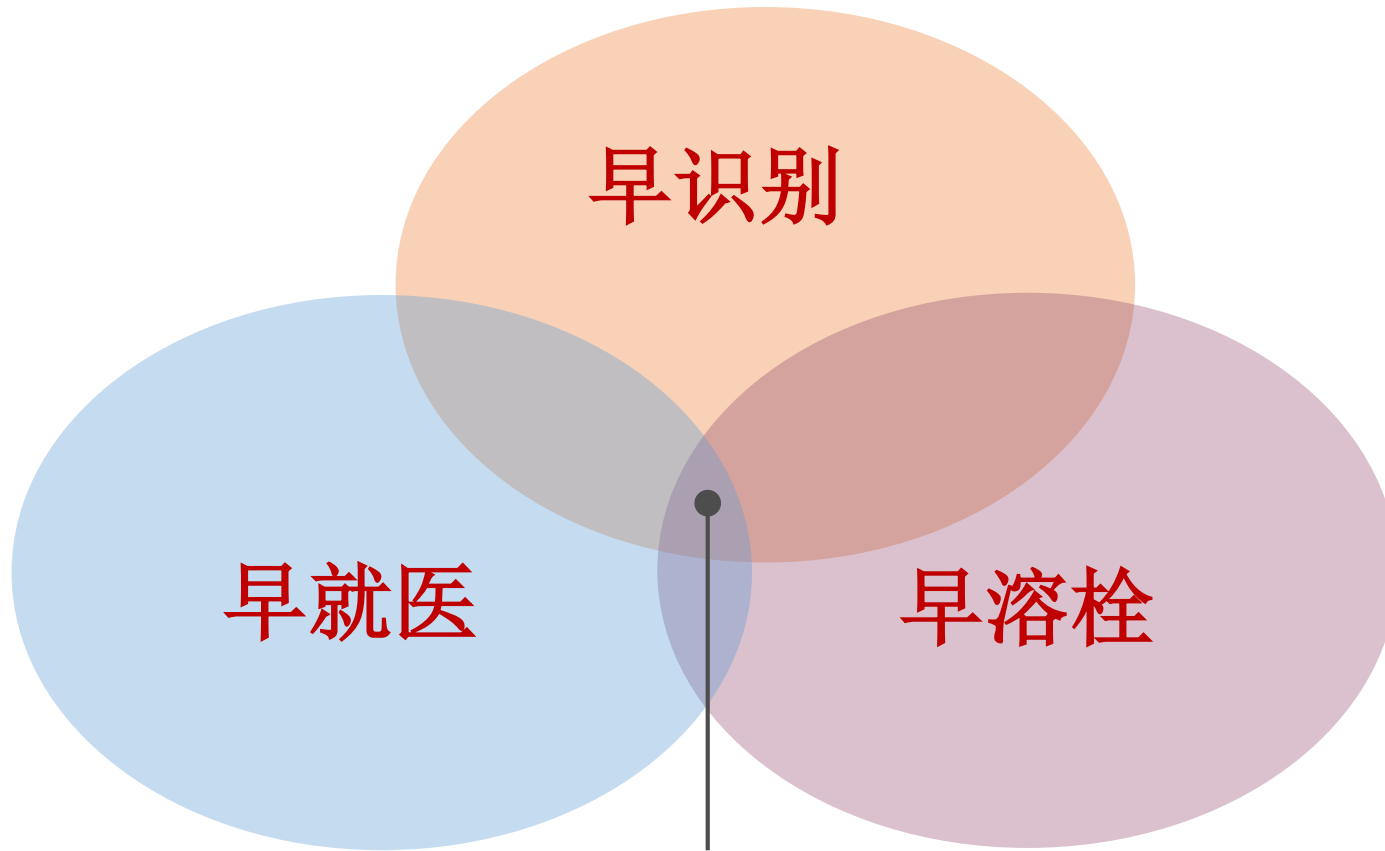




尽早溶栓，抓住卒中救治“黄金一小时”

入院到溶栓治疗时间 $\leq$ 60分钟

卒中救治任重道远……



尽早治疗，更多获益！！



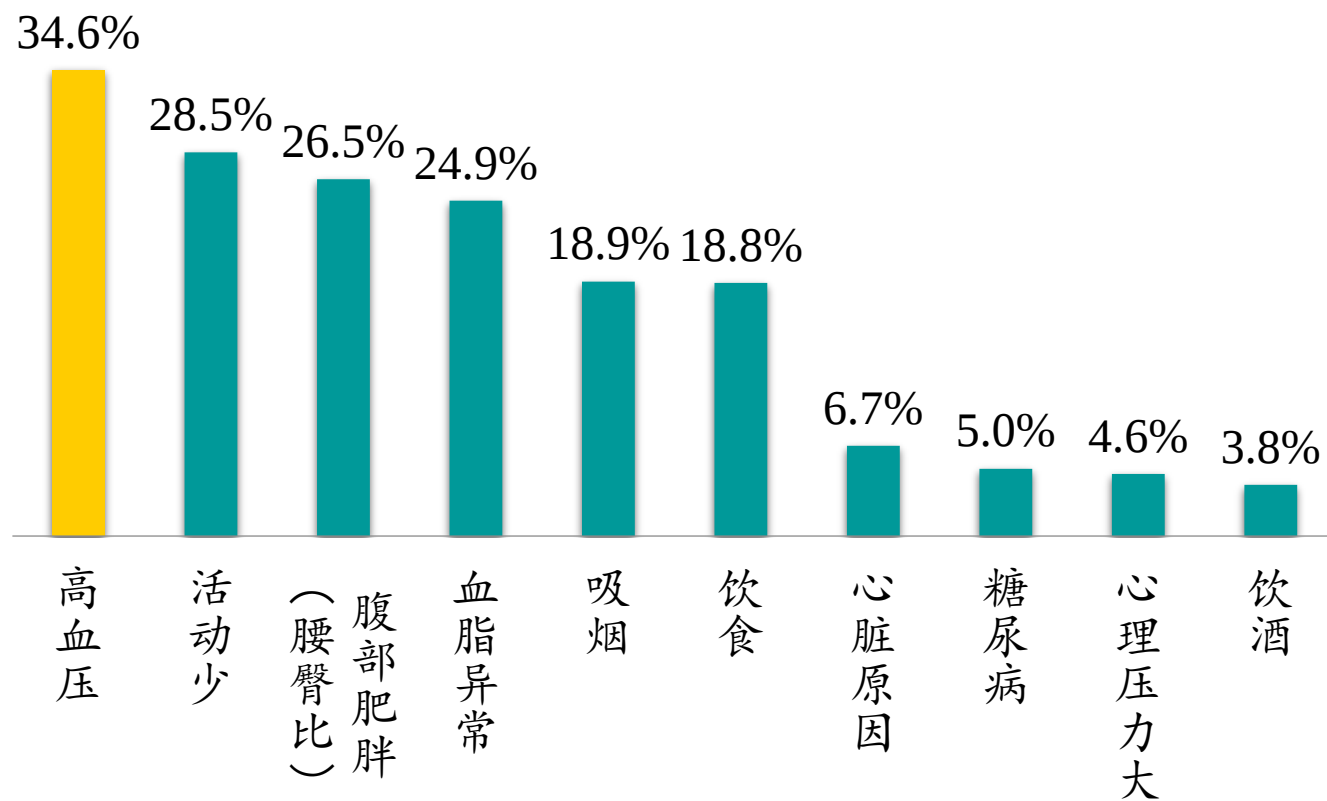
第四部分

脑卒中的预防



潮水中心卫生院

卒中十大危险因素



高血压



高血脂



糖尿病



吸烟



酗酒



缺乏运动



肥胖

危险因素的预防与治疗

药物治疗：

高血压
高血脂
高血糖



生活方式的改善：

戒烟限酒
适当运动
合理膳食
乐观心态



潮水中心卫生院

高血压治疗目标

• 应该定期测量血压

- 建议 ≥ 30 岁者每年测量血压1次
- 一般高血压患者降至 $< 140/90\text{mmHg}$
 - 伴糖尿病或肾病患者，
依据分层及耐受性还可进一步降低
- 老年人（ >65 岁）收缩压可根据具体情况降至 $<150\text{mmHg}$



- ***原则：**应注意降压不要过急过快，同时注意血压不能偏低！！！！

血压正常可以停药吗？

不能！！！！

- 必须强调，高血压病一种**终身性疾病**，需**终身治疗**，应持之以恒。
- 如果血压保持正常已有一段时间，需**医生的指导下**调整治疗方案。
- 切忌乱停药。



千万不可
吃吃停停

糖尿病的防治建议

- 应该定期测量**血糖、糖化血红蛋白！！**
- 早期糖尿病患者应**控制饮食**、加强体育锻炼活动，**2~3个月**血糖控制仍不佳，应使用药物治疗



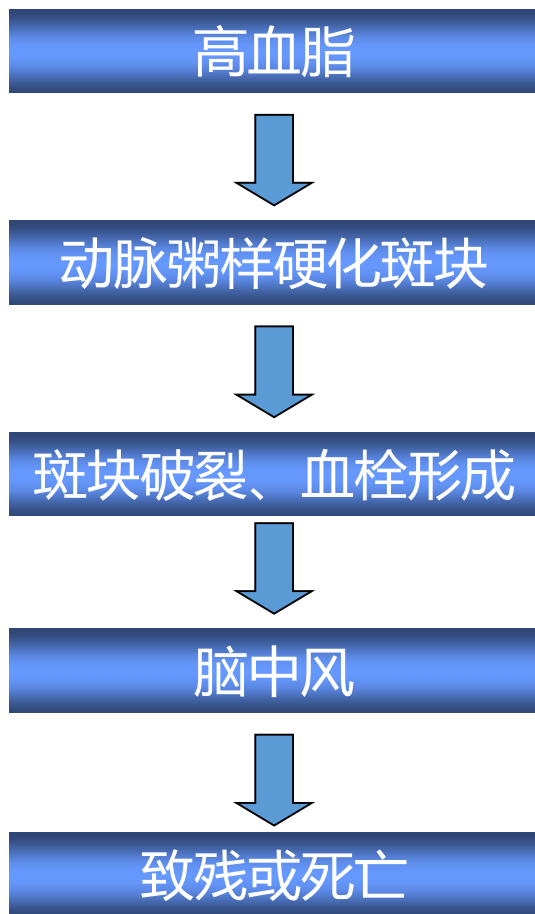
糖尿病的综合治疗

五驾马车

- 药物治疗
- 饮食
- 运动
- 糖尿病教育
- 自我监测



高血脂和脑中风有什么关系？



**脑中风
危险增高
！！**

总胆固醇



甘油三酯



低密度脂蛋白
(LDL)



1. 控制体重

改变生活方式

标准体重=(身高cm-100)x0.9(kg)

超重：大于标准体重10%小于标准体重20% .

轻度肥胖：大于标准体重20%小于标准体重30%

中度肥胖：大于标准体重30%小于标准体重50%

重度肥胖：大于标准体重50%以上



改变生活方式

2.限制饮酒

- 以白酒为例，低度酒**不能超过2两/次**，中度酒不能超过1两/次，烈性高度酒最好不要超过25毫升/次；
- 葡萄酒度数相对较低，低度葡萄酒应控制在5两以内，高度则不要超过3两，否则会伤害肝脏；
- 一般情况下，啤酒一天饮用量**不要超过两听**(相当于玻璃瓶的一瓶)。**女性饮酒量应减半**，孕妇禁止饮酒。



改变生活方式



吸烟前



吸烟后

- 吸烟者的缺血性脑卒中风险**翻倍**，蛛网膜下腔出血更是增加**2倍**。
- 每天吸烟20支以上者，患冠心病增加**3-5倍**，心脑血管病死亡风险增加**6倍**。
- **被动吸烟**危害性与**主动吸烟**相似的程度。

改变生活方式

4.减少钠盐摄入量 (<6g)

人均每日盐摄入量

建议标准



实际人均



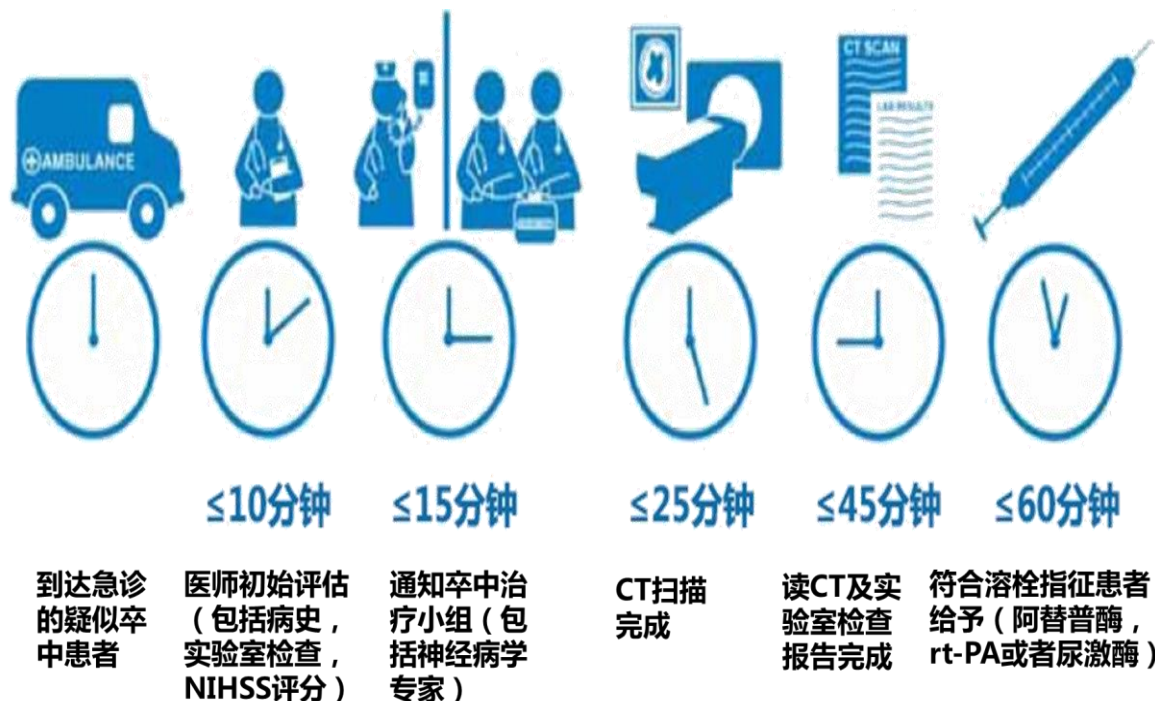
一人一天一瓶盖
一瓶盖有6克盐

改变生活方式

6.富含蔬菜、水果、低脂乳制品饮食，减少饱和脂肪摄入



第一时间发现卒中，第一时间进行治疗

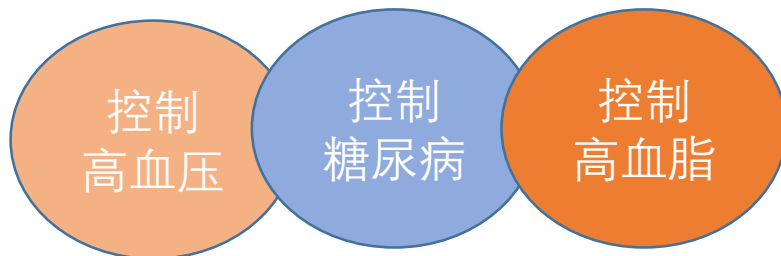


- 3小时，一定记住黄金3小时！
- 越早开通堵塞的血管，对康复越有利！
- 4.5小时已经是静脉溶栓的极限！
- 超过6小时，堵塞时间过长，就会造成不可逆的伤害，随着时间延长，获益逐渐下降。

卒中的预防

- 请记住，脑卒中固然可怕，但是可防可控，
- 只要尽早控制危险因素，就能有效预防脑卒中！

➤ **防大于治！**





THANKS

感谢聆听