

覆盖我省 2700 多万人口,吉林省卒中学会统筹安排
多家卒中中心以及 120 急救系统共同参与
吉林大学第一医院、吉林大学中日联谊医院等 18 家医院组成脑血管疾病快速救治网络初步形成

我省“卒中急救地图”赶紧收藏

脑卒中也称脑中风,是目前我国致死率和致残率第一的疾病,吉林省为脑血管病的重灾区,据估算,我省每年新发脑卒中约 8 万例,目前全省约有 40 万卒中患者,而且还在以每年 8.7% 的速率迅速增长。我省目前的卒中救治现状仍然存在低覆盖、低救治、低辐射的状况,大部分患者发病后无法准确判別哪些是能够提供急诊溶栓/取栓治疗的医院,以至于很多都错过最佳治疗时间窗。

从今天开始,如果家中出现脑卒中病人,就可以知道就近正确选择哪家医院了。为了让卒中病人获得更快、更有效的救治,在吉林省卫生计生委的领导和支持下,在吉林省卒中学会的统筹安排下,在多家卒中中心以及 120 急救系统的共同参与下,昨日“吉林省卒中急救地图”项目正式启动。

首批入围医院由吉林大学第一医院,吉林大学中日联谊医院,吉林市中心医院,吉林大学第二医院,北京大学附属医院等 18 家医院组成,并细化了溶栓和取栓的推荐级别,在吉林省初步形成了覆盖 2700 多万人口的脑血管疾病快速救治网络。

据专家介绍,脑卒中治疗最有效的方法有两个,一个是静脉溶栓,一个是动脉取栓,两种治疗方式都必须由经过培训的专门人员操作,对于时间具有严格的限制。静脉溶栓要求在 3-4.5 小时之内给患者应用溶栓药物,40%-50% 的病人经溶栓治疗后能够完全自理。而大血管病变则需利用动脉取栓技术,它的时间窗为发病 6-8 小时以内,可以进一步降低脑卒中患者残疾的比例。因此对于急性脑卒中病人来说,“时间就是生命,时间就是大脑”,早识别、早呼救、早确诊、早救治十分关键。

吉林大学第一医院副院长,吉林省卒中学会会长杨弋教授指出:“吉林省卒中急救地图”整合了全省具有综合救治急性脑卒中能力的医院,使卒中病人在最短的时间内能达到有溶栓能力的定点医院进行规范化救治。它的出现定能惠及全省,为危急时刻的患者指路导航,明确方向,使卒中患者得到更快、更系统、更有效的救治。

记者同时了解到,此后吉林省卒中学会将对“吉林省脑卒中急救地图定点医院”实行动态管理,定期检查质量,工作不到位将被要取消资格。另外,还将以半年为周期,分批次补录定点医院,成熟一批,纳入一批,不断深化和推广“吉林省脑卒中急救地图”,构建吉林省的卒中急救医院网络。

为了更好地利用“吉林省卒中急救地图”,百姓还需要了解掌握快速判断卒中症状的口诀(FAST 原则),即“言语含糊嘴角歪,胳膊不抬奔医院”。如果发现这一症状中的任何一个,就立即拨打 120 急救电话,或者,患者家属也可以按图索骥,选择前往该地图上就近医院及时救治。

/ 记者 杜兆云报道

北京试点“互联网 + 急救” 缩短脑卒中抢救时间 30%

北京探索“互联网 + 急救”改造心脑血管急救流程,试点两周来脑卒中抢救时间平均缩短 30%。随着流程进一步完善,到 2018 年这一模式或将惠及京津冀地区的脑卒中患者。

在现场演示中,一名 50 岁男患者突发言语不清,左侧肢体障碍,患者家属紧急呼叫 120。救护车到达后,急救医生根据患者的表现考虑为脑卒中发作。通过医生端 APP,急救医生了解到患者在社区医疗机构的健康档案数据。随后结合发病地点及医疗机构实时床位情况,按照“脑卒中地图”的提示送往最合适的医院。途中,急救医生通过 APP 给目的医院发送患者信息,院内医护人员收到后,给患者预挂号、开通 CT 申请、打印患者二维码腕带等工作同步开展,最大限度压缩了患者被送到医院后开始急救的准备时间。” / 山西日报

突发脑卒中怎么办？一种药物能及早预防

我们都知道,大脑是人体最为重要的器官,一旦遇到突发性的脑疾病,对我们产生的危险是极大的,脑卒中就是一种很危急的脑血管疾病,脑卒中的发生常常由于血管受到阻塞,导致血液不流通,近 20 年监测结果显示,脑卒中死亡人数年增长率达 8.7%。中国的慢性病防控目标要考虑国际社会设定的基础,过去 40 年脑卒中发生率在发达国家降低了 42%,但在发展中国家翻了一番。一起来看看脑卒中有哪些病因和预防方法吧。

动脉损害会引发脑卒中

- 1、高血压(血压食品),动脉硬化性血栓栓塞。
- 2、颅内小血管病变:动脉瘤,动静脉畸形。
- 3、全身动脉炎性疾病影响脑动脉:多发性大动脉炎(Takayasu 病),闭塞性血栓性脉管炎(Buerger 病),结节性动脉炎,巨细胞动脉炎(horton 综合症),系统红斑狼疮。
- 4、感染性动脉炎:钩端螺旋体性,梅毒螺旋体性,真菌、念珠菌或继发于化脓性脑炎。
- 5、动脉夹层病变:外伤性夹层动脉瘤,马凡综合症,假黄色瘤夹层组织病等。
- 6、先天性脑血管病变:烟雾病(moyamoya),先天性动静脉畸形,先天性动脉瘤。
- 7、外伤性脑血管病变。

脑卒中如何预防及用药

对于从来没有发作过卒中的人来说,要进行的是“一级预防”,目前国际公认的、有实验证明确切效果的药物预防方法有且只有一种,就是服用阿司匹林:“50 岁以上的男性每天一片,50 岁以上女性隔天一片。”研究显示,在一级预防中,阿司匹林治疗可以使血管事件的总发生率下降 12%,非致命性心肌梗死降低 1/5。

- 1、高血压患者,应注意控制高血压,坚持服用降压药物;
- 2、高胆固醇血症患者,应注意控制胆固醇,坚持服用降血脂药物;
- 3、糖尿病患者应积极控制血糖;
- 4、心房纤维性颤动或有其他心脏疾病者,应控制心脏病等危险因素。 / 人民日报

什么样的人易患中风？

- 1、遗传因素:有中风家族史的人比一般人更易发生中风;
- 2、不良生活习惯:如脾气暴躁、抽烟喝酒、久坐不动、暴饮暴食、油盐超标、过度劳累等;
- 3、慢性病:高血压,80%以上的中风病人患有高血压,发生中风的几率要比一般人高 4-5 倍
- 糖尿病,1/3 的中风患者有糖尿病史,发生中风的几率比正常人高 5 倍
- 心脏病,特别是冠心病患者,极易因为栓塞而中风
- 血脂病,有高血脂患者缺血性中风的几率要比一般人高 2 倍

年轻人不会得中风？ 千万别这么想

虽然大多数中风患者的年龄在 65 岁以上,但近年来却大有年轻化的趋势,有 10%至 15% 患者的年龄在 45 岁及以下。罪魁祸首就是不健康的生活方式。吸烟饮酒、高脂肪饮食、饮食不规律、熬夜过度、缺乏锻炼、工作压力大等不良生活状态,容易导致人体血液过稠、血压过高而引起中风。此外,越来越多的人饮食口味重,长期吃的过咸,也是导致中风的一大原因。连续熬夜极易诱发“夏中风”。

救命黄金3小时 记住两件事

突发脑中风是一种急性且十分危险的脑血管疾病,3 小时内救治的意义十分重大,不仅意味着最佳救治时间,而且在此期间救治能够将危险降到最低。

切记 2 件事是指:1、记住患者发病时间;2、及时拨打当地急救电话。

预防中风,5 项原则保平安

- 1、控制好三高指标。高血压、糖尿病和高血脂患者要特别注意;
- 2、适度锻炼。运动能提高人体抗氧化能力和免疫功能,有助于预防动脉粥样硬化,促进血液循环、改善脑供血;
- 3、管住嘴。豆类、玉米、小麦、苹果、西红柿、海带以及多种绿色蔬菜都是含镁的食物,能显著降低脑卒中之害;
- 4、戒烟戒酒。不要等到躺在床上才开始后悔,早点远离烟酒也就少些悲剧的发生;
- 5、避免情绪激动。那些脑血管已有病理改变者在情绪激动的情况下,很容易血管爆裂,导致中风。

家庭急救办法有哪些？

- 1、让病人静卧不动,解开衣领、皮带。切记推搡病人、垫高枕头或晃动其头部,尽快拨打 120 急救;
- 2、必须转移病人时,应多人协作,一人稳托头部,水平移动病人身体,使病人平卧,尽量减少搬动,以免再次出血;
- 3、检查病人的生命体征,如呼吸、心跳;
- 4、对丧失意识者,应取去枕头平卧,并注意保暖;
- 5、病人发生呕吐,让其脸转向一侧,取出老人口内的假牙,并用手指伸进其口内清除呕吐物,以防堵塞气道,引起窒息;
- 6、病人发生抽搐时,可将手帕卷成条状,垫在其上下牙之间,以防咬伤舌头。

高温天不断 特殊人群谨防脑卒中

在许多人看来,寒冷的冬天才是脑卒中的高发季节。然而入夏以来,前往医院就医的中风患者并不比秋冬季节少。山西省中西医结合医院神经内科主任孙佳凡教授提醒广大朋友,脑中风这种疾病并非秋冬季节的“专利”。

A 脑卒中属于“四高”疾病

孙佳凡介绍,脑卒中被称为“人类健康的头号杀手”,是一个具有高患病率、高发率、高死亡率和高致残率的“四高”疾病,不仅给个人、家庭、社会带来沉重的负担,而且患者得病后的治疗往往是花费了大量的人力、物力、财力,效果仍难以令人满意,因此,提高脑卒中的预防水平显得尤其重要。

脑卒中最常见的症状包括:突发一侧肢体无力、反应迟钝、感觉沉重或麻木、一侧面部麻木或口角歪斜、失去平衡、步行困难、单眼、双眼视物模糊或向一侧凝视、缺乏平衡感、吞咽困难、言语困难、意识障碍或抽搐、既往少见的严重头痛、呕吐。

发生卒中的危险因素分为可干预和不可干预两种。年龄、性别、种族和家族遗传性是两个不可干预的危险因素。随着年龄的增长,脑卒中的危险性也持续增加,男性的发病率高于女性;不可干预的危险因素包括高血压病、心脏病、糖尿病、吸烟、酗酒、血脂异常、颈动脉狭窄、肥胖、缺乏体力活动、饮食营养不合理、药物滥用等。

B 夏季如何预防脑卒中

“血压波动、情绪紧张、血黏度上升、睡眠不好是引发脑卒中的四大因素。”孙佳凡说,夏季天气炎热,人体排汗多,体内水分散失增加,尤其是老年人体内水分本身就比年轻人少,加上生理反应较为迟钝,造成血液浓稠,甚至“脱水”,导致血液黏稠度升高,促使脑卒中发生;老年人对高温适应力差,若中暑,更有可能导致脑梗塞发生,因此,夏季一定要注意防暑降温。但长期呆在温度过低的空调房间里,排汗不畅,不利于血液循环,孙佳凡建议老年人可适当开空调解暑,但需调高温度;还有一些人由于夏天睡眠不好、休息不良、饮食紊乱,人体处在疲劳应激状态下,体内激素释放水平改变,刺激血管收缩,诱发血管病变。

预防脑卒中,首先要养成良好的生活方式,戒酒、戒烟、养成从容的性格,适当运动、规范作息、劳逸结合、合理膳食等,多吃含蛋白质、纤维素较高的食物、蔬菜和水果等,少吃盐和高脂饮食;其次要做到定期体检:40 岁以上的人定期体检是非常必要的保健措施,一年一次为宜,了解心脏、血糖、血脂水平,发现异常及时治疗;另外有高血压病史的,请经常测量并控制好血压,一旦确诊为高血压病后,即应开始非药物治疗或遵医嘱药物治疗,并要持之以恒,及时调整药物。

“就一些急病的病例数据显示,脑卒中病人最好在发病 3 个小时内得到有效的治疗。”孙佳凡提醒,发现脑卒中患者后,身边的家属、朋友应该沉着冷静,将患者放平,仰卧位,不要枕枕头,头偏向一侧,避免口腔内的分泌物呛咳误吸到肺部造成患者窒息。与此同时,应该立即拨打急救电话,并简单叙述病情,让急救医生做好抢救的物质和心理准备。整个转运过程中,家属最好尊重急救医师的建议。切忌选择自驾车或出租车转运。

/ 山西晚报