



带你了解脑卒中

——访大同新和医院神经内科主任张建国

本报记者 武珍珍

“脑卒中”又称“中风”“脑血管意外”，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血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一组疾病，包括缺血性和出血性卒中。调查显示，脑卒中已成为我国居民第一位死亡原因，也是中国成年人残疾的首要原因，其具有“三高”特点：高发病率、高致残率、高死亡率、高复发率、高经济负担。

为了提高公众对脑卒中认知水平，预防脑卒中迫在眉睫，大同新和医院神经内科主任张建国带我们一起了解关于脑卒中的一些问题。

人体脑细胞对氧的依赖很大，是全身耗氧量最大器官，占人体耗氧量的1/4。正常状态下，心脏射出血通过脑血管输送大脑的各个部位，为脑神经细胞提供充足的氧气和营养。脑神经细胞缺乏足够的氧气供应在几分钟之内就会死亡。

据《2018年中国卫生健康统计提要》公布：我国每年因脑血管病死亡人数高达约196万人，目前已成为我国国民第一位的死因，每年我国脑卒中新发病人约240万；我国每年因脑卒中医疗支出近400亿。“中风12-666”：全世界每6秒有1人死于卒中；世界上每6秒钟有1人因卒中永久致残；世界上每6个人中就有1人患脑卒中。

脑卒中是什么？脑卒中有哪些危害？如何预防卒中？怎样快速识别卒中呢？发生卒中怎么办？

脑卒中（俗称中风）也叫脑血管意外，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。临床上通常分为缺血性脑卒中（即脑梗死）和出血性脑卒中（即脑出血、蛛网膜下腔出血等）两大类。

脑卒中有哪些危害，如何预防卒中？

张建国说，脑卒中发病急、病情进展快、后果严重，因损害不同部位可导致偏瘫、言语障碍、吞咽困难、认知障碍、精神抑郁等危害，给个人、家庭和社会带来沉重

的疾病和经济负担。

张建国介绍，脑卒中是可防可控的，预防从干预危险因素入手。养成健康生活方式，定期进行卒中危险因素筛查，做到早发现、早预防、早诊断、早治疗，就可以有效预防脑卒中发生或复发。

脑卒中的危险因素有哪些？

张建国提醒，脑卒中疾病的可避免因素：首先是不良生活方式干预，避免肥胖、久坐不动、饮食不均衡、吸烟、大量饮酒等。

其次是疾病相关的危险因素干预：预防高血压、高血糖、高血脂、心脏病、高同型半胱氨酸血症。

脑卒中的不可避免因素主要是遗传因素：有卒中家族史、年龄、种族、血管畸形等。

如何快速识别脑卒中？

张建国介绍，脑卒中症状主要包括突发头晕、剧烈头痛、呕吐、言语障碍、肢体偏瘫（一侧肢体麻木）、步态不稳、意识障碍等神经功能缺失症状等。

张建国提醒，牢记“三步识中风，快打120”口诀，快速识别脑卒中简便有效。“中风120”口诀：“1”看：脸、口角歪不歪；“2”动：是否单侧肢体无力；“0”聆（零）听：是否有言语障碍。

发生卒中怎么办？

1.缺血性卒中：抗栓、稳斑、静脉溶栓

或动脉拉栓。

时间就是大脑，时间就是生命，一旦发生缺血性卒中要立即把患者送往就近有救治卒中疾病能力的医院接受规范治疗。急性脑梗死在发病后4~5小时内溶栓效果确切，最好3小时内，就诊越快、接受溶栓越早、获益越大，致残率会大大降低，患者生活质量会明显提高。

2.出血性卒中：降颅压、稳定血压、病情紧急需要手术。

张建国建议，手术可选择硬通道、软通道置入微创血肿清除术、开颅血肿清除。

硬通道、软通道置入技术是目前治疗脑出血一种有效的方法；患者仅受直径3mm针道损伤，具有创伤小、恢复快、费用低、疗效好的优点。

规范进行康复训练治疗 促进脑卒中全面康复

理论上讲只要患者生命体征平稳即可进行规范康复治疗，前3个月是康复关键期，也是复发高峰期，坚持前3个月康复治疗非常重要。卒中病情凶险，一旦发生约75%患者会出现肢体功能障碍，2/3的患者出现认知功能障碍，近50%的患者出现卒中后抑郁。全面、规范进行康复训练治疗，能大大改善患者生活质量，防治卒中复发，减少卒中并发症发生，减轻家庭负担。

中老年人缺牙，为什么优选种植牙？

老人到了一定的年龄，多数会出现牙齿脱落的现象。但是今天缺一颗牙，意味着以后会缺更多的牙。因为某颗牙齿长期缺失，会使得与它上下对应的牙齿失去功能，长时间无咬合接触，对颌牙会慢慢伸长，两边的牙也会松动移位，形成恶性循环。该怎么办呢？

常见的缺牙修复方式有3种，分别是：固定假牙、活动假牙和种植牙。种植牙以最接近真牙的咀嚼功能、结构稳

定、舒适美观等更胜一筹，且使用年限可长达几十年，成为缺牙人士青睐的修复方式。

什么是牙齿种植？指的是一种以植入骨组织内的下部结构为基础来支持、固位上部牙修复体的缺牙修复方式。它采用人工材料如金属、陶瓷等，制成种植体，经手术方法植入组织内并获得骨组织牢固的固位支持，通过特殊的装置和方式连接支持上部的牙修复体。

种植牙有哪些优势呢？首先是功能强：能很好地恢复牙齿功能，咀嚼功能大大优于其他传统假牙。其次是不磨牙：依靠自身的人工牙根进行修复，不用磨旁边的健康牙齿，对牙齿没有任何伤害。第三点是固位好：人工牙根牙槽骨紧密结合，像真牙一样扎根在口腔里，有很强的固位力与稳定性。第四点是舒适方便：不使用活动假牙必需的基托与卡环，没有异物感，非常舒适、方便，而且有利于保持口腔

的清洁卫生。

健康的牙齿不仅是对生活质量的保证，也是全身健康的基石。保护牙齿，就是保护自己的好口福，发现缺牙一定要到口腔机构及时处理。

邦荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构

春季养生喝点黄酒

许多人认为黄酒通常用于冬季养生，其实黄酒一年四季都适合饮用，在春季，更能发挥其养生功效。春季气温忽高忽低，风干物燥，人体的免疫力和防御功能随之下降，适当地喝点黄酒能促进血液循环，提高免疫力。

在众多的养生酒中，黄酒源于中国，具有更为悠久的历史，自古以来就被当做养生酒饮用。现代的“北魏养生黄酒”是市田源酿造有限责任公司在挖掘和传承北魏古法黄酒酿造工艺的基础上，选

用大同地区优质黍米为主料，配以枸杞、红枣、麦曲等，手工酿造而成的甜黄酒，经过陶坛成藏，风味醇厚，营养丰富，具有暖胃润肺、舒筋活血、消除疲劳等诸多益处。

黄酒是一种酒精含量在14%~20%的低度酒，更适合作为日常保健酒饮用。在酿造过程中黄酒保持了粮食原料中的多种营养成分，并可以产生糖化胶质，这些物质都有益于人体健康。

黄酒的饮法变化多样，不同的饮法

会产生不同的功效。凉喝黄酒有消化积、镇静的作用，烫热喝的黄酒能驱寒祛湿。将黄酒与桂圆或荔枝、红枣、核桃同煮，具有一定的益补气血的功效。以黄酒作为药引，加入中草药，更易将药物中的有效成分溶解出来，易于人体吸收。

李时珍在《本草纲目》上记载“诸酒醇醪不同，惟米酒入药用”。米酒即黄酒，由此可知，历来人们用黄酒作酒基制成养生和医用治病的酒。



大同市田源酿造有限责任公司
联系电话：5555559