

10月29日是第19个“世界卒中日”

## 掌握这些方法 快速识别卒中早期症状



## 医学科普

10月29日是第19个“世界卒中日”。卒中俗称中风，是一种突发的脑血管循环障碍性疾病，是我国发病率、死亡率、致残率和复发率很高的疾病之一。中国卒中学会数据显示，我国现有1494万卒中患者，年新增数量330万，每年因为卒中死亡的人数达154万。卒中存活者中约有80%的患者留有残疾，其中75%丧失劳动能力，40%严重残疾，无法自理。卒中已成为健康生活的主要威胁。

内蒙古心脑血管医院脑血管中心主任刘海超表示，脑卒中是一种急症，患者越早治疗，后期恢复效果越好。所以快速识别卒中早期症状十分重要。

□文/图 本报记者 张秋炎

记好两个诀窍  
卒中症状早知道

如果把人的大脑比作田地，脑血管就像田地中纵横交错的灌溉渠道，用久了难免会出现一些问题，如破裂、堵塞等。卒中是一种急性脑循环障碍迅速导致局限性或弥漫性脑功能损伤的疾病，它一旦发生，可能会对脑部造成极大伤害，严重时可能夺去患者的生命。刘海超说：“卒中在临床上分为出血性脑卒中和缺血性脑卒中。缺血性脑卒中又名脑梗死。它是指向脑组织供血的

动脉，如颈动脉或椎动脉出现过度狭窄或堵塞，导致部分脑组织供血不足，使脑组织坏死或软化，继而引发一系列症状表现。出血性脑卒中又名脑出血，是指非外伤性脑实质内血管破裂造成的出血。”

据刘海超介绍，卒中是急症，快速识别卒中早期症状可以帮助患者争取宝贵的救治时间。辨识卒中早期症状有两个小诀窍，一个是“BE FAST”进行识别，一个是卒中辨识“120”。

“BE FAST”中每一个字母都有意义：B是指走路难平衡；E是指眼睛看不清；F是指面部，需要分辨患者是否出现一侧面部下坠、口角歪斜，能否做出对称的微笑表情；A是指手臂，患者是否出现一侧肢体软弱无

力，两只手臂是否都能抬起；S是指言语，患者是否出现言语不清；T是指时间。如果家属或周围人察觉到患者表现为上述任何一种症状，那么就意味着患者可能已经发生了脑卒中，需要抓紧时间拨打120急救电话，将患者送往就近有资质进行脑卒中抢救的医院进行治疗。卒中辨识“120”里，“1”是指看人的一张脸；“2”是看两只胳膊或者两条腿；“0”指的是聆听言语，看有没有言语不清的情况。

预防很重要  
远离卒中危险因素

近年来，由于生活方式的改变，高

血压、糖尿病、高脂血症、肥胖和体力活动减少等成为促发脑卒中的危险因素。

刘海超说：“卒中虽然危害极大，但仍然是一种可防、可控的疾病。世界卒中组织最新指出，90%的卒中是可以避免发生的。40岁以上有既往脑卒中病史或者同时具有≥3项核心危险因素的人属于脑卒中高危人群。这些核心危险因素包括：高血压、糖尿病、房颤或瓣膜性心脏病、吸烟、血脂异常、体育锻炼很少、体重明显超重、脑卒中家族史。对于脑卒中高危人群来说，改善不良生活方式，将已患有的基础性疾病控制在安全、稳定的范围内，或尽量避免上述危险因素，可以最大程度避免脑卒中的发生。”

## BE FAST——快速识别脑卒中



## 正确认识银屑病——

## 不会传染但可能会遗传 饮酒超重等都会加重病情

10月29日是第21个“世界银屑病日”，今年的主题是“心相印，爱无银”。银屑病俗称牛皮癣，虽然它属于皮肤病的一种，但它的危害却不可小觑。本期健康养生周刊，特邀请呼和浩特市妇幼保健院皮肤科的专家为您讲讲有关银屑病的那些事儿。

□本报记者 李娟

正确认识银屑病  
规范治疗很重要

银屑病是一种常见的、易复发的慢性皮肤炎症性疾病，是一种与多基因遗传相关的慢性皮肤病，可由免疫、环境、心理等多种因素诱发。

据呼和浩特市妇幼保健院皮肤科医生郭志永介绍，银屑病是一种复杂的系统性疾病，它的病因目前尚未完全明确，其发病和遗传、感染、免疫、精神等多种因素有密切联系，同时也受外界自然环境因素的影响。

每当提起银屑病，许多人都心

存疑问，银屑病会传染、会遗传吗？其实，银屑病不属于真菌感染的癣病。所以，银屑病不会传染。以往的流行病学调查研究及全基因组的关联研究，都支持银屑病具有遗传倾向。一般来说，20%左右的银屑病具有家族史；父母单方有银屑病时，其子女银屑病的发病率是16%左右；如果父母双方都有银屑病，那其子女患病概率可以达到50%左右。银屑病虽然与遗传因素有一定的关联，但遗传绝对不是决定性因素，所以，银屑病患者完全可以和正常人一样结婚、生育。根据最新的银屑病生物制剂的应用指南，中重度斑块状银屑病患者，特别是传统治疗无效、失效或无法耐受，或者疾病严重影响患者的生活质量时，应当考虑使用生物制剂。同时，对于

关节症状明确的银屑病性关节炎患者，经缓解病情的抗风湿药物治疗不能有效控制，或累及脊柱、骶髂关节者，也可以考虑应用生物制剂进行治疗。”郭志永表示。

养成良好生活习惯  
让身体更健康

对于银屑病患者来说，健康、规律的生活方式非常重要。首先患者要避免饮酒，酒精是银屑病发病的危险因素，会加重原有的病情，同时降低治疗反应。同时，饮酒还会增加银屑病患者发生心血管不良事件的风险。

“值得注意的事，患者要减少红肉摄入。有证据提示，红肉的摄入与银屑病患者病情严重程度呈正相关，而减少摄入量后皮疹得到改善，但针对牛羊肉与银屑病关联性的探索研究证据薄弱且存在异质性，所以并不建议银屑病患者特意忌食牛羊肉，按照饮食习惯即可。同时也要控制体

重，身体质量指数(BMI值)是银屑病风险因素之一。肥胖或超重，在加重皮损及受累关节的炎症的同时，还会降低药物治疗的敏感度。因此，建议肥胖或超重的患者减重，尽量保持BMI值在18至25之间。保持良好的心情，避免焦虑、紧张。增加适量的运动对银屑病是有好处的，但要注意适量运动，避免受伤。”郭志永说，在治疗过程中，光疗是银屑病的治疗方式之一，对于冬季加重、夏季缓解的银屑病患者来说，晒太阳是有利于病情的，还可以促进皮肤内黑色素的生成，并有止痒作用，因此可以在日常生活中多晒太阳。但有些患者夏季病情加重，特别是皮疹很红、对光反应敏感或皮损在面部等暴露部位的患者，要尽量少晒太阳或不晒太阳。

郭志永建议，银屑病患者应在正规医院专业医生的指导下，严格遵循医嘱按时、按量、按疗程用药，并及时尽早发现银屑病关节炎，采取积极有效的治疗方案。