

港城名医谈

出现脑中风该咋办?

听听专家怎么说



□专刊记者 朱桂杰 于建立

□通讯员 王婧

近日,“铁娘子”撒切尔夫人因中风离世,中风再度引起人们的重视。最近,网上也一直流传着这样的说法:身边的人突然眼歪嘴斜、不能动弹,简单的几个方法就能进一步判断病人是否患上了中风,以便于接下来的及时急救。近日,记者采访了烟台毓璜顶医院保健科主任李华。

“十指放血”法不靠谱

最近微博流传着“中风放血救命法”的帖子,称中风时只要十指放血,患者就能苏醒。对此李华提醒说,对于脑出血、脑梗死患者,针刺放血

疗法一般没有多大作用,一定要及时到医院治疗,以免错过最佳的抢救时间。

李华解释,“放血疗法”确有醒脑、平肝息风的作用,对于

血压过高昏厥,突然出现的神志不清、暴怒引起的昏厥等有一定的醒脑作用。但首先这种方法存在感染的风险,并且对于大面积脑出血、脑梗死,形成

脑疝的患者,“放血疗法”一般没有多大效果。最要做的,就是在最短的时间内送患者去医院,一旦超过6小时,就失去了最佳抢救时机。



专家简介:李华,烟台毓璜顶医院保健科主任、主任医师,医学硕士,教授,硕士生导师,烟台市医学会神经内科分会副主任委员,烟台市医学会医学心理分会副主任委员,烟台市医学会脑血管病分会副主任委员,烟台市医疗事故鉴定委员会专家。从事神经内科临床及教学工作26年。对于神经内科常见病、多发病有较丰富的临床经验。尤其擅长各种脑血管病、神经系统脱髓鞘病、神经症及各种老年病的诊断和治疗,对于神经内科疑难疾病也有着独到的见解。参与中枢神经系统脱髓鞘病的发病机理研究达国内先进水平。获烟台市科技进步二等奖一项,获山东省心功能学会科技创新二等奖一项,在国家级、省级杂志发表科研论文10余篇。

坐诊时间为:神经内科门诊每周二全天。

三步骤判断是否中风

网传:当发现有人有中风征兆时,可用“STR”来判断。“STR”包括3个简单步骤:

S(Smile):要求患者笑一下;

T(Talk):要求患者说一句简单的句子,要有条理,有连贯性。例如:今天天气晴朗。

R(Raise):要求患者举起双手。

那么,上述这个方法准确吗?李华主任说,当病人突然出

现口歪嘴斜、不能动弹的症状时,如何正确地进一步判断是否是中风非常重要。因为这关系到是否会错过中风病人的最佳治疗时机。其实这三个步骤确实能够进一步判断是否是中风。

“首先,要求病人说一句简单的话。如果病人用词正确、发音不含糊为正常,如果用词错误,发音含糊甚至不能说话则为异常。然后,要求病人两只手都平举。让病人闭上眼,双上肢向

前平伸10秒,如果两侧上肢运动一致或无移动为正常,如果一侧手臂无移动,另一侧无力往下掉则为异常。最后,要求病人展示笑容。让病人露出牙齿或微笑,如果面部两侧运动不对称则为异常。”李华主任说,其实,这和最近网上一直说的“STR”来判断是否中风的方法基本相似,都是要求病人做出流利说话、微笑、平举双手等举动。

既然懂得了如何进一步判断是否是中风,那么,一旦判断出确实是中风,又该怎么办呢?李华告诉记者,一旦判断家人发生中风,家属应当马上做两件事:第一,拨打120。第二,把病人就地放平,将其头部偏向一侧,解开衣领的扣子。上述的症状,即使仅仅持续了几分钟,也应该第一时间送至医院专科诊治,选择就诊科室是急救中心、神经内科。

早期中风的各种先兆

李华说,出现类似中风症状,正确判断是否中风固然很重要。其实,在这些中风症状出现之前,了解中风的种种先兆,也是必须的。否则,即使中风先兆出现了,却全不以为然或者无所觉察,从预防中风发生的角度来看,这是一个很大的遗憾,大量临床经验证明只有少数病人在中风之前没有任何征兆,绝大多数病人都有以脑部瞬间缺血的表现而发出的各种信号。

头晕。中老年人中风前兆,会反复出现瞬间眩晕,突

然自觉头晕目眩,视物旋转,几秒钟后便恢复常态,可能是短暂性脑缺血发作,俗称是中风的先兆,应及早诊治,防止中风发生。

肢体麻木。中老年人出现肢体麻木的异常感觉,除颈椎病、糖尿病外,如伴有头痛、眩晕、头重脚轻、舌头发胀等症状,或有高血压、高血脂、糖尿病或脑动脉硬化等疾病史时,应多加以注意,警惕中风发生,突然发病或单侧肢体乏力,站立不稳,很快缓解后又发作要当心。

眼睛突然发黑。单眼突然发黑,看不见东西,几秒钟或几十秒钟后便完全恢复正常,医学上称单眼一次性黑朦,这是中老年人中风先兆最常见的症状,是因为脑缺血引起视网膜缺血所致。中风的又一信号是反复发作,眩晕欲吐,视野缩小或复视。

原因不明的跌倒。由于脑血管硬化,引起脑缺血,运动神经失灵,可产生共济失调与平衡障碍,而容易发生跌倒,也是一种中风先兆症状。

说话口齿不清。脑供血不足时,使人体运动功能的神经失灵,常见症状之一是突然说话不灵或吐字不清,甚至不会说话,但持续时间短,最长不超过24小时,应引起重视,还有原因不明的嘴角歪斜、口齿不清或伸舌偏斜斜都要注意。

哈欠不断。如果无疲倦、睡眠不足等原因,出现连续的打哈欠,这可能是由于脑动脉硬化、缺血,引起脑组织慢性缺血缺氧的表现,是中风病人的先兆。

什么是中风?

中风也叫脑卒中。分为两种类型:缺血性脑卒中和出血性脑卒中。中风是中医学对急性脑血管疾病的统称。它是由于脑血管疾病所致,以猝然昏倒,不省人事,伴发口角歪斜、语言不利而出现半身不遂为主要症状的一类疾病。由于本病发病率高、死亡率高、致残率高、复发率以及并发症多的特点,所以医学界把它同冠心病、癌症并列为威胁人类健康的三大疾病之一。

养生微运动 预防常见脑中风

头部按摩

五指分开屈曲,以指腹从前额缓慢旋转按压至头顶,再继续按压至脑后部。双手轮流交替按压各五次。可改善脑部血液循环及大脑供血。

颈部按摩

五指并拢,双手对指置于颈后,轮流按擦颈后部左右两侧,以皮肤微微发红发热为宜。可促进颈部血管平滑肌松弛,减少血脂沉积。

转颈运动

颈部放松,平和舒缓地前后左右转动颈部,动作宜慢,转动至最大幅度保持5秒再向反方向转动。可增加血管的抗压力和韧性,活血通络。

肩部运动

肩部放松,双手自然垂放于身体两侧,双肩由后向前旋转10次,再后向前旋转10次,之后双肩上提放松各10次。可使肩部肌肉放松,缓解颈肩部神经血管压力,促进大脑供血。