

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。