



抓住黄金4.5小时 远离卒中危害

——专访山东第一医科大学第二附属医院院前急救科副主任周亚东

《医宗金鉴·删补名医方论三·三生饮》中曾曰：“治卒中，昏不知人，口眼歪斜，半身不遂，并痰厥、气厥。”卒中，自古有之。而近年来，因发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高，卒中受到了越来越多人的关注。卒中是全世界死亡和残疾的主要疾病之一，治疗卒中和卒中后护理的经济成本很高。我国是一个卒中高发国家，如何治疗卒中、预防卒中，成为大家关心的问题。

“脑卒中”又称“中风”、“脑血管意外”。脑卒中是导致我国致死致残的首位

原因。《中国脑卒中防治报告2019》脑卒中总的发病率在400/10万左右，而且40岁以上人群的发病率逐年上升，从2012年1.89%到2016年2.19%再到2018年的2.32%，40岁以上居民脑卒中现患人数约1318万。此外脑卒中的复发率也较高，首次脑卒中后1年复发率高达17.1%。

我国脑血管病防治工作已初显成效，但是，脑血管病仍是我国成年人致死和致残的首位原因，2017年，我国约有196万人死于脑卒中(当年总死亡人数986万)。也就是说，每5位死亡者中至少有1人死

于脑卒中。

卒中更可怕的是致残率高。研究数据显示，每4名卒中患者中，就有3名出现不同程度的残疾。如此高的致残率给个人、家庭和社会造成了严重的负担。此外，我国每年用于卒中医疗费用高达400亿元。

卒中的最常见症状为一侧脸部、手臂或腿部突然感到麻木、无力，不能言语，其他症状包括突然发生口眼歪斜、半身不遂、神志不清、说话或理解困难、单眼或双眼视物困难；眩晕、失去平衡或协调能力等。当出现这些症状的时候，就应

该及时拨打“120”去医院治疗，就医的速度越快，治疗成功的概率越大。卒中的治疗，可以说是刻不容缓。

对于卒中来说，做好预防非常关键。对于普通市民来说，正确认识卒中，做好卒中预防，发现卒中后及时正确就医治疗尤为重要。为此，本期空中诊室我们采访到了山东第一医科大学第二附属医院院前急救副主任周亚东，帮助我们一起了解卒中，保持健康生活。

齐鲁晚报·齐鲁壹点 记者 孙玉唐 通讯员 和树芸



夏季卒中多发 日常需多加注意

“现在是6月份，医院已经为约100位患者进行了溶栓治疗。”周亚东告诉记者，近年来，卒中的患者增多，跟人口老龄化以及高血压、高血糖、高血脂等基础疾病多发有关。其中夏冬季节又是卒中的高发期，患者较平时更多。

周亚东介绍，夏天出汗多，血液浓缩，粘稠度高，如果这时人本身的血管狭窄，就很容易造成血栓的形成，继而引发脑卒中。而冬天时因寒冷血管收缩，也易引发卒中。因此，有三高等基础疾病的人群，夏天应格外注意。

“值得注意的一点是，虽然卒中多发于老年人和有基础疾病的患者，但卒中也不是老年人的专属病，年轻人也需要注意保持良好的生活习惯，预防疾病找上门。”周亚东建议，保持良好的生活习惯，包括均衡饮食、坚持运动、控制体重以及尽量戒烟戒酒。需要注意的是，均衡饮食除了需要多吃蔬菜水果，还应

该低盐低脂，减少卒中风险。

对于年龄较大或者本身就有“三高”等基础疾病的患者，还应该积极治疗，定期体检，将卒中的风险“扼杀在摇篮中”。

“中风120” 这个口诀要记清

“时间就是生命”，这句话对卒中患者来说非常贴切。因为对于卒中患者来说，如果能在短时间内发现症状、及时准确治疗，就能很大程度上降低死亡率和致残率。那怎么才能及时发现、快速识别卒中的症状呢？

“关于卒中，国际上有‘FAST’口诀，能够帮助大家快速记忆。不过，我认为专家提出的‘中风120’这个口诀更符合咱们的记忆习惯。”周亚东介绍，“中风120”中，“1”为“看脸”，代表看到1张不对称的脸，看是否有口角歪斜、流口水的情况；“2”为“伸手”，即查两只手臂是否有单侧无力，看两只手的力量是否一样，是不是存在一个能抬起来一个不

正确认识+正规治疗 卒中并不可怕

卒中又称“中风”，是严重威胁人们健康的疾病之一，具有高发病率、高死亡率、高致残率和高复发率的特点。卒中导致的肢体瘫痪给患者本人和家庭带来巨大负担。为了让大众正确认识卒中，早预防，早发现，早诊断，早治疗，从而远离或战胜卒中，周亚东副教授从多个方面对卒中进行了介绍。脑卒中包括缺血性和出血性卒中。缺血性脑卒中，也称为脑梗死，是由于脑部血管被微小栓子阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织缺血坏死的一种疾病，缺血性卒中的发病率高于出血性卒中，占脑卒中总数的70%。出血性卒中是由于脑部的血管突然破裂导致脑组织受压，神经功能受损的一种疾病，大约占脑卒中总数的30%。

齐鲁晚报·齐鲁壹点 记者 孙玉唐 通讯员 和树芸

能抬起来的情况；“0”代表“聆(零)听讲话是否清晰”，可以让患者说一句完整的句子，看是否存在口齿不清、表达困难的情况。这三项组合起来，恰好与我国医疗急救电话120相同，也就是说，接下来就是尽快拨打120急救电话，尽快就医。“中风120”，一定要理解，更要牢记。

“如果通过这三步观察怀疑患者是中风，不要自己去医院，应立刻拨打急救电话120。”周亚东建议，出现这些症状的时候，一定选择去正规医院接受正规治疗，切勿在家自行吃药或休息等待。“因为普通人无法确定是出血还是血栓，盲目吃药有可能会加重病情。而120救护车上的医护人员接受过一定的训练，对患者的情况有更准确的把控，而且可以与医院实现无缝对接，最大程度为患者节约就诊时间。”

时间就是大脑 急救很关键

及时救治是决定脑卒中患者生死存亡的关键，时间就是大脑。未治疗的急性缺血性卒中患者，缺血区每分钟将有190万个神经元死亡，早期再灌注治疗，有利于挽救可逆性脑损伤。目前国际国内的治疗指南一致推荐静脉溶栓在发病4.5小时之内进行，血管内介入治疗最好在发病6小时之内进行。

“有些卒中患者非常可惜，由于自己或身边的人对其症状缺乏早期识别，错过了宝贵的黄金救治机会，所以致残甚至死亡。”谈起相关病例，周亚东感到十分惋惜，他说，要想降低脑卒中造成的伤害，一定要缩短脑卒中救治时间，把伤害降至最低。

目前的救治策略是针对发病时间短症状较轻的考虑小血管病变的卒中患者进行静脉溶栓(静脉溶栓是指使用药物的方法溶解血栓实现血管再通的一种治疗手段)，而发病时间短症状比较重的考虑大血管闭塞的卒中患者要先溶栓再机械取栓(机械取栓是通过介入的方法直接利用取栓支架将血

栓从血管内拉出或利用抽吸装置将血栓吸出的治疗方法)，这样血管再通的几率会大大提高。从发病到救治的时间越短，效果越好。“从起病到入院的时间是医生无法控制的，我们争分夺秒的是缩短从到院到有效救治的时间。因此为了大家的身体健康，在发现疑似中风病情时，一定要及时就医，避免错过最佳救治时机，酿成悲剧。”

“近年来，为了及时治疗卒中患者，我们成立了卒中中心，采用多学科联动、开通绿色通道等方式，挽救了很多卒中患者的生命，残疾率也大大降低。”周亚东说，“相信在我们医护人员和患者的共同努力下，会有越来越多人战胜卒中，获得健康。”

周亚东，中共党员，副教授、副主任医师，医学博士，山东第一医科大学第二附属医院院前急救科副主任，主要从事急危重症内外科疾病的临床救治工作，擅长急性心脑血管疾病、急性中毒、多脏器功能衰竭等危重患者的抢救。

兼任山东省青年医务工作者协会副会长、山东省老年医学会脑卒中静脉溶栓专业委员会常务委员、山东省医师协会急诊重症委员会委员、山东省医师协会胸痛专业委员会委员、山东省中西医结合学会急诊医学分会委员。2011年获得“振兴泰安劳动奖章”，2013年赴意大利锡耶纳大学综合医院研修，2016年赴英国布萊顿大学医学院研修。

本次新冠肺炎疫情期间在山东省新冠肺炎定点医院山东省胸科医院重症监护室执行战疫任务。主持山东省自然科学基金、山东省医药卫生科技发展计划、山东省中医药科技发展计划等省级课题4项，发表专业学术论文二十余篇。

医生名片