



快速识别脑卒中 抓住治疗“时间窗”

脑卒中俗称“中风”，是一种急性脑血管疾病，具有高发病率、高致残率、高死亡率和高复发率的特点。研究表明，如果能够早期识别并及时治疗，大多数脑卒中患者可以明显恢复甚至完全康复。

认识脑卒中

脑卒中是指因血管阻塞导致血液不能流入大脑（缺血性脑卒中）或脑部血管突然破裂引起出血（出血性脑卒中），进而造成的脑组织损伤。缺血性脑卒中约占所有脑卒中的70%至80%，出血性脑卒中占20%至30%。两者都会导致脑细胞在几分钟内开始死亡，造成不同程度的脑功能损害。

值得注意的是，近年来脑卒中已不再仅仅发病于老年人，随着生活方式的改变等因素，越来越多年轻人也被脑卒中“盯上”。熬夜、高脂饮食、缺乏运动等不良生活习惯使得35岁至45岁人群的脑卒中发病率显著上升。

抓住治疗黄金“时间窗”

脑卒中的救治是一场与时间的赛跑，医学上强调的“时间窗”概念至关重要。

静脉溶栓时间窗：急性缺血性脑卒中静脉溶栓的最佳时间为发病后4.5小时内。

取栓治疗时间窗：大血管闭塞患者可在6小时至24小时内通过影像评估后考虑取栓。

出血性卒中：需在第一时间控制出血和降低颅内压。

每延迟1分钟治疗，就有190万个脑细胞死亡；每延迟1小时治疗，大脑老化3.6年。在黄金时间窗内接受治疗的患者，约30%能够完全或接近完全恢复，而错过时间窗的患者则可能面临终身残疾甚至死亡的风险。

因此，早期识别脑卒中症状并立即就医，是改善预后的关键所在。

快速识别脑卒中的方法

- “中风120”口诀
这是一种为我国居民设计

的简易识别法：

1——看一张脸：观察患者面部是否对称，有无口角歪斜，可让患者微笑或露齿，观察其两侧面部。

2——查两只胳膊：患者双臂平举，观察是否有一侧无力下垂，可平举双臂10秒，观察一侧手臂是否无法维持。

0——听语言：聆听患者说话是否清晰，有无言语困难，可让患者重复简单句子，如“今天天气晴朗”。

如果出现以上任何一项异常，应立即拨打120急救电话，并记录症状出现的时间。

2. “FAST”原则
这是全球广泛应用的识别方法：

F（Face 面部）——观察患者面部是否对称，有无口角歪斜。

A（Arm 手臂）——检查患者手臂是否无力，一侧手臂是否无法抬起或保持抬起状态。

S（Speech 语言）——听患者说话是否清晰，有无表达或理解困难。

T（Time 时间）——一旦出现上述症状，立即记下时间并拨打120急救电话。

3. “BEFAST”原则
这是“FAST”原则的扩展版，增加了更多早期症状的识别：

B（Balance 平衡）——患者突发行走困难，平衡失调或协调能力丧失。

E（Eyes 眼睛）——患者突发视力变化、视物困难、视野缺损或复视。

F（Face 面部）——患者面部不对称，口角歪斜。

A（Arms 手臂）——患者手臂突发无力或麻木，通常出现在身体一侧。

S（Speech 语言）——患者言语含糊、表达困难或理解障碍。

T（Time 时间）——立即拨打急救电话。

脑卒中的急救措施

一旦识别出脑卒中症状，正确的急救措施可以显著改善预后。

患者家属或身边的人应立

即拨打急救电话120，明确告知疑似脑卒中，要求送往最近的卒中中心，并准确报告症状出现的时间（最后正常时间）。避免自行驾车前往医院，救护车可提前通知医院做好准备。

等待救护车时，家属应保持患者仰卧位，头偏向一侧，防止呕吐物误吸；松开患者紧身衣物，保持呼吸道通畅；如患者有假牙，应取出防止脱落阻塞气道；不要给患者进食或饮水，可能引起误吸；不要自行给患者服用阿司匹林等药物，避免出血性卒中加重。

在这个与时间赛跑的疾病面前，每一分钟都至关重要。脑卒中的早期识别是一项关乎生命的技能，每个人都应该掌握。记住上述口诀，了解脑卒中的警示症状，在怀疑卒中时立即行动，可以最大程度地减少残疾、挽救生命。同时，通过健康生活方式的建立和危险因素的控制，可以有效降低脑卒中的发生风险。

（来宾市人民医院神经内科 龙生保）

老年人肾病的预防和治疗

肾病是一种常见且严重的疾病，对老年人生活质量的影响不容忽视。相关数据显示，全球约有9%至10%的人口患有慢性肾病，其中60岁以上人群的发病率显著升高。在我国，慢性肾病的发病率达10.8%。老年人由于生理功能逐渐衰退，肾脏的储备功能明显下降，对疾病的抵抗能力减弱，因此更容易患上肾病。此外，老年人常伴随多种慢性疾病，如高血压、糖尿病等，这些疾病也是肾病的重要诱因。

老年人肾病的发病原因

老年人肾病的发病原因复杂多样，主要包括以下几个方面：

- 生理性减退：随着年龄增长，人体的肾脏功能会发生生理性减退，肾小球滤过率降低，影响体内毒素排泄，从而增加罹患慢性肾脏病的几率。
- 慢性疾病：老年人是慢

性疾病的高发人群，常患有高血压、糖尿病、前列腺增生等疾病。这些慢性病大多会导致肾功能下降，引发慢性肾病。

3. 药物因素：肾脏是药物代谢及排泄的器官，而很多老年人因患有慢性疾病往往需要服药治疗。长期用药容易加重肾脏的负担，造成肾脏受损，从而引发慢性肾脏病。此外，一些老年人还存在滥用药物的情况，如乱买乱吃补药或非甾体抗炎药、抗生素等肾毒性药物，这些都可能引发急性或慢性肾损伤。

4. 感染与免疫因素：反复泌尿系统感染也可能引发肾病。同时，老年人的免疫系统功能减弱，容易受到外界病原体的侵袭，从而引发免疫反应，导致肾脏损伤。

老年人肾病的症状表现

老年人肾病的症状表现多样且不典型，早期可能无明显

症状或症状轻微，容易被忽视。随着病情的进展，可能出现以下症状：

1. 尿量变化：尿量异常增多或减少，以及夜尿增多，可能是肾功能受损的早期信号。

2. 水肿：四肢、眼睑和面部的水肿，尤其是在清晨，可能是体液积聚的表现。

3. 乏力和疲劳：肾功能下降可能导致体内毒素积累，进而引起乏力和持续疲劳。

4. 食欲减退：由于体内毒素积累和代谢紊乱，可能出现食欲下降、恶心呕吐等症状。

5. 高血压：肾脏调节血压的能力下降，可能进一步加重高血压。

6. 尿液异常：尿液泡沫增多且不易消退、出现血尿等，可能是蛋白尿或血尿的表现，提示肾脏损伤。

此外，老年人肾病还可能伴随关节痛、骨痛等症状，这是由于肾功能受损后体内调节骨代谢的指标异常所致。同时，老年人骨质的退行性病变、骨质疏松也是导致关节痛、骨痛的重要原因之一。

治疗方法

老年人肾病的治疗需要综

合考虑患者的肾功能、合并症、营养状态及全身功能状态。

1. 控制原发病：对于由高血压、糖尿病等慢性疾病引起的肾病，应积极治疗原发病，控制血压、血糖等指标在正常范围内。

2. 药物治疗：根据病情需要使用降压药物、利尿剂、钙通道阻滞剂、血管紧张素转换酶抑制剂或血管紧张素受体阻断剂等药物，以维持电解质平衡和血压稳定。同时，根据需要使用磷结合剂和维生素D补充剂来控制钙磷代谢紊乱。

3. 营养支持：适当调整蛋白质摄入量，避免过度限制，同时注意补充α-酮酸制剂以改善营养不良状况。对于存在蛋白尿的患者，应积极治疗以减少蛋白丢失，保护肾脏功能。

4. 透析治疗：对于进入尿毒症期的患者，透析治疗是一种有效的替代治疗方法。透析可以帮助患者排出体内多余的毒素和水分，维持体内环境稳定。

预防措施

预防老年人肾病的关键在于改善生活方式、加强健康管理。

1. 控制饮食：保持低盐、低脂、清淡饮食，切忌蛋白质摄入过多。多吃新鲜的蔬菜水果，戒烟戒酒。同时，注意限制高嘌呤食物的摄入，以预防痛风性肾病。

2. 适量饮水：根据自身情况适当喝水，每天饮水量应保持在1500毫升至2000毫升。避免憋尿，以减少泌尿系统感染的风险。

3. 适当运动：保持适当的锻炼，如慢跑、骑行、健身操、太极拳等中度有氧运动。运动有助于增强体质、提高免疫力，对预防肾病具有积极作用。但需注意量力而行，避免过度劳累。

4. 合理用药：遵照医嘱合理用药，不要乱服用抗生素、止痛剂等药物。对于需要长期服药的老年人，应定期监测肾功能，及时调整药物剂量或更换药物种类。

5. 定期体检：定期进行尿常规、肾功能、血糖等检查，及时发现并就医治疗。对于存在高血压、糖尿病等慢性疾病的老年人，应更加重视肾病的筛查和监测。

（来宾市人民医院肾内科 康海艳）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936