中风预防和急救常识

----- 温尼伯华人老年协会宣传组

近悉，老年协会的健康群里有两位朋友得了中风，好在发现及时，得到了救治，让我们共同祝愿二位早日康复。这件事，提醒了我们，有必要更多地去了解中风的常识，提高防病意识，尤其应当知道，在面对疑似中风的情况时，如何正确地处理。老年协会宣传组从若干个可靠的网站，收集了有关中风的常识，并结合我们的经验和体会，整理汇编如下。

中风是怎么回事？

中风又称脑中风或脑卒中，也被称为脑血管意外。这是一种以脑组织缺血性（某个血管发生堵塞）或出血性（非外伤性脑实质内血管破裂）损伤症状和体征为主要临床表现的急性脑血管疾病，具有高发病率、高致残率、高死亡率和高复发率的特点。无论是在北美还是全球的人群统计，中风同冠心病、癌症都并列为威胁人类健康的三大疾病。中风属于急症，如果不及时诊断和治疗，可造成永久性神经损害，引起后遗症和死亡。

需要指出的是，约有 7 成的中风患者会留下程度不等的后遗症，如半身不遂、长期卧床或是口齿不清、口眼歪斜等，且往往无法在短期内恢复或痊愈，或是需要长期康复，对个人与家庭的影响极大。因此，早期识别中风，疑似中风立刻就医，对于挽救生命，避免或减轻中风引起的残疾，是两个最为重要的环节。

哪些人容易中风？

中风的危险因素包括高龄，高血压，以前中风史，短暂性脑缺血发作史，糖尿病，高胆固醇，抽烟，精神高度紧张，不运动或运动量少，饮酒，等其它不健康的生活方式。40 岁到 65 岁是中风的高发年龄段。但是，随着生活水平的提高，酗酒、吸烟等不良生活习惯，紧张的工作和运动的减少，中风有日趋年轻化的趋势。

冬季是中风高发季节，因为气温、气压的剧烈变化，可引起血压升高，并且，血小板也易于凝集而形成血栓，因此极易导致中风的发生。调查发现，半数以上患者在这个季节内发病。

预防中风就要改变那些可能引起中风的各种不良的生活方式或习惯，尽可能将引起中风的危险因素降到最低。已经证明，维持良好的生活方式可以显著降低心脑血管病包括中风的发病率和死亡率。高血压患者要按照医嘱定时服药，定期检测血压，保持情绪稳定，坚持健康饮食，根据身体情况选择适当的和适量的运动，很多消息来源建议打太极拳和走步。

中风有哪些先兆？

在中风发作前或发病早期，身体的其他器官可能会发出“呼救”信号，是发病的预警症状或早期症状，也称作先兆症状。这些症状包括，一过性手足麻木，软弱无力，手中拿东西忽然落地或手不听使唤，走路时突然腿软跌倒；出现突发失明或视物模糊，走路不走直线；面部或单侧肢体麻痹，无力；精神状况发生变化；哈欠不断，呛咳，忽然失语，吐字不清，或“心里明白”但却表达

Winnipeg Chinese Senior Association

困难等。这些症状，并不是在每个患者都会出现，但只要有先兆症状出现，就有可能是中风的信号，一定要警觉到是否有中风正在发生。比如，前面提到的两个朋友发病时，就出现了这些中风先兆中的一部分症状。

如何帮助身边的人快速识别中风？

面对中风这种急性疾病，时间就是生命。FAST 法则，可以让人们在极短的时间内快速识别中风，有助于挽救可逆性脑损伤，减轻后遗症。

F (Face) 脸：请患者微笑，观察一侧面部是否没有表情、僵硬，或者眼睑、嘴角下垂。

A (Arm) 上肢：请患者将双臂抬高平举，大约 5 秒以上，观察一侧手臂是否无力而下垂。

S (Speech) 言语：请患者重复一个简单的句子，辨别发音是否清晰及语句是否准确。

T (time) 时间：出现上述三种情况中的任意一种时，需要立即就医。准确记录发作的时间，并告知接诊的医生和护士或急救人员。

当然，这个法则只是识别中风的简便方法，不能包括所有病人的发病情况。但只要出现前面提到的中风先兆症状，都有可能是身体的其他器官发出的“呼救”信号，都要引起重视。

中风容易在什么时候发作？

中风最容易在以下的时间点发生，所以预防时对这些时间点和事件要特别注意。

- 发脾气吵架情绪激动时
- 大便时用力过猛
- 节假日聚餐喝酒后
- 打麻将打牌
- 泡温泉
- 天气太冷太热

中风的最佳救治时间在什么时候？

一般认为，中风发生后的 3 个小时内是救治的黄金时间，对病人的康复会比较有利；超过 6 小时，病人的致残几率会增加。不同的病人由于病变的情况不同，其最佳救治时间也许会有所不同，但中风的治疗就是在与时间赛跑，直接关系着患者的预后。

很多人都知道，心肌梗塞和中风一样，发作后致死或致残率很高。但是，中风发作时，可能由于没有剧烈的疼痛，很容易被忽略。缺血性中风发生时，脑部供血受阻，一部分脑组织会缺血缺氧。如果在 3 小时内疏通血管，这部分脑细胞有可能完全恢复，不会留下任何后遗症。如果在 6 小时内疏通血管，缺血血管附近的脑组织可大部分恢复，这就会大大降低出现后遗症的概率。超过 6 小时，因缺血而受损的脑细胞可能再也无法恢复，造成偏瘫等残疾的几率会大大增加。

Winnipeg Chinese Senior Association

面对疑似中风病人应该怎么办？

所有的消息来源都提出了一个最基本的原则：凡是中风患者，都必须马上送医，越快越好。

如果出现了 FAST 法则中的情况，大致可以断定有中风发生，此时，要让患者保持安静，尽快联系就医治疗。哪怕患者看上去精神状态还很好，依然建议立即拨打 911 急救电话，受过培训的专业人员会按照专业的程序处理和根据病人的情况送医。911 工作人员会询问病人的大致状况，并询问家庭地址。在救护车抵达之前，常常还会指导家属做下面这些事情。包括患者不要进食，不要饮水；扶病人躺下；让病人放松；收集好病人服药名录或药瓶；准备好医疗保险卡；密切观察病人的意识状态，如意识转为不清，要及时向 911 报告；并安排一人在家门口迎候急救人员。

记住，此时不建议用自家车送患者去医院，如若在路上病情加重，无法及时救治。如果跟 911 工作人员用英语沟通不畅，可以考虑联系住在附近的朋友，当然懂医的朋友就更好了，以便跟有关专业人员有效地沟通。在病情诊断之前，千万不要自己服药，以免用错了药，反而会加重病情。

然而，很多情况下，无法判断是否属于中风，是否应该拨打 911。我们查到了一个面向所有曼省居民的健康热线电话(Health Links，Info Santé)，在温尼伯拨打 204-788-8200，在市外拨打 1-888-315-9257。打这个电话的好处是：1，一位注册护士会在线帮助你去判断，你面临的健康情况应该如何处理。凡是健康问题，不分病种，不论缓急，都会帮你解答和判断。如果是中风这样的紧急情况，会清楚告知怎样去寻求救治；2，如果英语不好或不懂英文，对方会安排在线翻译，这个热线提供超过 100 种语言的翻译；3，这是一项免费服务，全年每天 24 小时提供服务。

为了家庭的幸福，请关注你的家人。只有保证健康的身体，才会拥有美好的明天 ！

温尼伯哪些医院可以接收中风病人？

在温尼伯市区，有两个医院为中风患者提供每周 7 天每天 24 小时的救治服务。
Health Sciences Centre and St. Boniface General Hospital。

信息来源：
中国网络电视台健康台
人民网健康卫生频道
中央政府门户网站
搜狐健康网
每日头条
https://www.gov.mb.ca/health/stroke/strokeinfo.html#Winnipeg
http://www.wrha.mb.ca/healthinfo/news/2010/100601.php
http://www.wrha.mb.ca/healthinfo/healthlinks/
https://misericordia.mb.ca/health-links-info-sante-phcc/

整理汇编：
温尼伯华人老年协会，温城健康公益群
http://www.winnipegchineseseniors.ca

Winnipeg Chinese Senior Association