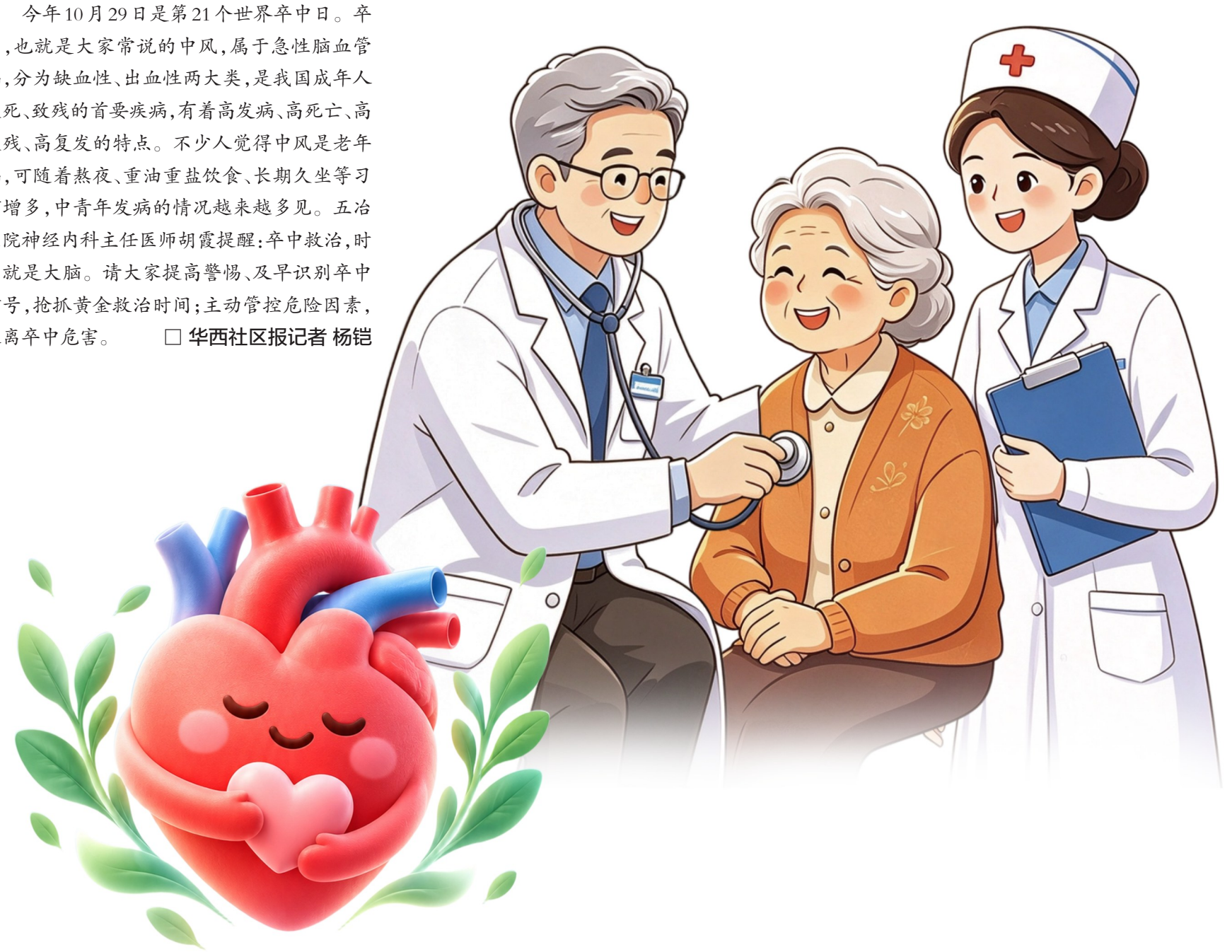
今年10月29日是第21个世界卒中日。卒中，也就是大家常说的中风，属于急性脑血管病，分为缺血性、出血性两大类，是我国成年人致死、致残的首要疾病，有着高发病、高死亡、高致残、高复发的特点。不少人觉得中风是老年病，可随着熬夜、重油重盐饮食、长期久坐等习惯增多，中青年发病的情况越来越多见。五冶医院神经内科主任医师胡霞提醒：卒中救治，时间就是大脑。请大家提高警惕、及早识别卒中信号，抢抓黄金救治时间；主动管控危险因素，远离卒中危害。 □ 华西社区报记者 杨铠



卒中防治 即刻行动

记牢识别口诀，抢好大脑救治黄金时间

卒中凶险，在于它常常毫无预兆、突然发作。简单来说，就是脑血管堵了或者破裂，脑组织随之缺血缺氧、发生坏死。脑细胞对缺血十分敏感，救治的核心就是抢时间。有数据显示，卒中发作后，每耽误一分钟，就有约190万个脑细胞发生不可逆坏死，越早送到具备救治能力的卒中中心，留下偏瘫、失语等后遗症的概率越低。社区是卒中防控的前沿阵地，学会识别预警信号，就是守护自己和邻里的第一道防线。

国内大家熟悉的是“中风120”口诀，操作简单，适合居家自测：笑一笑，看面部是否对称、口角歪斜；举一举，双臂平举，检查有没有一侧无力下垂；说一句，观察说话是否含糊、词不达意，或是听不懂旁人话语。只要任意一项出现异常，就要高度警惕。

除此之外，国际通用的BE FAST口诀覆盖了更多容易被忽略的信号，居民也可以一并了解。B（Balance平衡）：突然走路不稳、身体失衡，甚至摔倒；E（Eyes眼睛）：突然视物模糊、看东西重影，或是一侧视野看不见；F（Face面部）：面部不对称、口角歪斜；A（Arm 手臂）：单侧手脚突然麻木无力；S（Speech言语）：说话不清、表达混乱；T（Time时间）：一旦发现上述任一突发症状，立刻记下发病时间，马上拨打120。

这里要划一个重点：关键词是突然出现。很多居民遇到过这种情况：头晕、手脚发麻，几分钟之后症状自行消失，就觉得没事了。医生提醒，这是短暂性脑缺血发作，俗称“小中风”，是大脑发出的强烈警报，短期内发生严重卒中的风险很高，哪怕症状很快消失，也一定要尽快到医院检查评估，不能抱有侥幸心理。

一旦怀疑卒中，千万不要等、不要自行吃药，也不要搀扶病人自行前往医院，拨打120后，准确报清地址和发病时间即可。成都已经建成全市卒中中心网络，搭建起一小时救治圈，急救人员会优先把患者转运到能开展溶栓、取栓的医院，开通绿色通道优先救治。

卒中可防可控，管好危险因素才是根本。高血压是卒中最主要的危险因素，糖尿病、血脂异常、房颤，加上吸烟酗酒、超重肥胖、长期久坐、睡眠呼吸暂停，都会推高发病风险。眼下气温起伏大，血管容易收缩波动，高血压人群不要随意停药、盲目“秋冻”，早晚做好头颈部保暖，定时监测血压。

社区慢病居民，可以依托社区卫生服务中心做好血压、血糖、血脂的长期随访；35岁以上人群首诊建议测血压，定期体检筛查房颤。日常饮食清淡少盐，坚持适度运动，戒烟限酒。已经得过卒中的患者，复发风险偏高，一定要遵医嘱长期服药，不要自己停药换药，规范开展康复训练，才能更好回归正常生活。

卒中防治，既要急症来临时果断出手，更要把预防融入日常。不妨把识别口诀教给家里老人和亲友，早识别、早送医，守住我们的脑健康。