

健康科普

脑卒中,怎样预防?有何信号?如何康复?

开栏的话

习近平总书记强调:“预防是最经济最有效的健康策略,要抓细抓好卫生与健康各项基础性、源头性工作,夯实全民健康根基。”

健康根基,始于日常。本版今起推出“健康科普”栏目,围绕疾病预防、健康管理、生活方式等读者关心的话题,用科学严谨的态度、通俗易懂的表达为读者提供权威、科学的健康知识。

突然口角歪斜、一侧肢体无力、说话含混,或眩晕、行走不稳、视物异常,都可能是脑卒中的信号。

脑卒中是怎样发生的?哪些人风险更高?怎样预防?发现疑似症状后该怎么办?患者出院后怎样避免复发?首都医科大学宣武医院神经内科副研究员、博士生导师赵文博作出提醒。

预防脑卒中,戒烟限酒、控制体重、避免久坐很重要

脑卒中俗称“中风”,是脑血管突然堵塞或破裂,导致脑组织损伤的一类急性脑血管疾病,主要分为缺血性卒中和出血性卒中。赵文博介绍,缺血性卒中即“脑梗死”,是最常见的卒中类型,主要由脑血管狭窄或闭塞引起,常见病因包括动脉粥样硬化、血栓形成及心源性栓塞等。出血性卒中,主要包括脑出血和蛛网膜下腔出血,由脑血管破裂引起,常见病因包括长期高血压、颅内动脉瘤及脑血管畸形等。

年龄增长会增加脑卒中风险,但卒中中并非只发生于老年人群体。老年人的主要危险因素包括高血压、糖尿病、血脂异常、房颤及动脉粥样硬化等。年轻人除上述传统危险因素外,还需关注吸烟、肥胖、缺乏运动等不良生活方式,以及卵圆孔未闭、脑动脉夹层等特殊病因。因此,无论年龄大小,都应重视健康生活方式,定期体检,及早发现并控制脑血管病相关危险因素。

“高血压是脑卒中最重要、可干预危险因素之一。”赵文博说,高血压既会增加脑梗死风险,也可能导致脑出血;糖尿病、血脂异常、房颤等也是脑卒中的重要危险因素,其中房颤容易引起心脏内血栓形成,使脑卒中风险增加约5倍;吸烟、过量饮酒、肥胖及长期久坐等,也会增加脑卒中的发

生和复发风险。

预防脑卒中,关键在于保持健康生活方式,并积极控制相关危险因素。赵文博建议,日常应坚持低盐、低脂、均衡饮食,戒烟限酒,控制体重,避免久坐,每周至少进行150分钟中等强度运动。成年人应定期测量血压,尤其是30岁以上人群,建议每年至少测量一次;中老年人及存在肥胖、相关疾病家族史等危险因素者,应定期检查血糖和血脂;65岁以上人群建议定期检查脉搏,必要时通过心电图筛查房颤。

对于已经确诊高血压、糖尿病、血脂异常或房颤的患者,应在医生指导下规范治疗,定期复查,将相关指标控制在合理范围内,从而降低脑卒中的发生风险。

识别脑卒中,两个口诀很实用

脑卒中通常起病突然,常见症状包括口角歪斜、一侧肢体无力或麻木、言语不清、视力障碍、行走不稳等,严重者可出现剧烈头痛、意识障碍。赵文博介绍,可以用“中风120”口诀快速识别脑卒中:“1”是看一张脸是否不对称、口角歪斜;“2”是查两只手臂是否有一侧无力;“0”是聆听讲话是否清晰。

此外,还可用“BEFAST”口诀作补充,即观察患者的平衡(Balance)障碍,有无走路歪斜、行走困难;眼睛(Eyes)有无视物困难、黑蒙;面部(Face)有无口角歪斜、鼻唇沟消失;手臂(Arms)是否无力、麻木及抬起困难;言语(Speech)是否不清或听不懂别人的话。如果突发以上任一症状,应及时(Time)拨打120。

赵文博提醒,部分患者的症状可能只表现为突然眩晕、行走不稳或视物异常,同样不能忽视。一旦出现疑似卒中症状,即使症状短暂出现后自行缓解,也应立即拨打120,因为这可能是短暂性脑缺血发作,是脑卒中的重要预警信号。

拨打120后,说明患者所在位置、主要症状、发病时间及意识状态。同时,要准确记录症状出现的时间;如果无法确定,应记录患者最后一次表现正常的时间。还应提供既往疾病和近期用药情况,尤其是抗血小板药物、抗凝药物的使用情况,以便急救人员及时采取相应措施。

脑卒中救治必须争分夺秒。赵文博解释,脑组织对缺血极为敏感,血管堵塞后,脑细胞可能在短时间内发生不可逆损伤。越早恢复脑部血流,挽救脑组织的机会越大,患者的预后也越好。患者到院后,医生会通过头颅CT、血管影像及必要的血液检查,

迅速判断卒中类型和病情。对于符合条件的脑梗死患者,可采取静脉溶栓、血管内取栓等治疗,尽早恢复脑部供血;对于脑出血患者,则需根据病情采取控制血压或手术等治疗措施。对于睡醒后发现卒中症状的患者,虽然发病时间不明确,但通过影像学评估,部分患者仍有机会接受溶栓或取栓治疗,不能因症状减轻、血压正常或发病时间不明确而延误就医。

等待救护车期间,应避免随意搬动患者,注意保持患者呼吸道通畅;出现呕吐或意识障碍时应使其侧卧,防止误吸。切勿自行喂水、喂食或服药,尤其不能擅自使用阿司匹林、降压药等,也不要采取掐人中、指尖放血等方法,以免延误救治。

赵文博提醒,等待症状自行缓解、未拨打120而自行送医、仅凭血压高低判断是否发生卒中,以及忽视不典型症状,都是卒中急救的常见误区。

康复和防复发,方案因人而异,要长期坚持

脑卒中患者应在病情稳定后尽早开展康复治疗。一般情况下,病情稳定者可在发病后24至48小时,在专业人员指导下逐步开展康复训练。卒中后前3至6个月是功能恢复的重要阶段,但康复应持续进行,即使进入慢性期,规范训练仍有助于改善功能。

康复方案要因人而异、循序渐进。肢体康复重点改善肌力、平衡和活动能力;语言及认知训练应注重交流、记忆和日常生活能力的恢复;存在吞咽障碍的患者,应经专业评估后选择合适的进食方式,避免误吸。

过早开展高强度训练、过度依赖家属照护、只重视肢体而忽视语言和认知、未经吞咽评估便强行喂食,都是家庭康复中的常见误区。康复既不能急于求成,也不能因错过早期恢复阶段而放弃,应坚持科学、规范、长期的康复训练。

卒中中容易复发,主要原因是导致首次卒中的基础疾病和血管危险因素可能持续存在;治疗不规范、擅自停药、危险因素控制不佳及缺乏定期随访,也会增加复发风险。患者出院后应遵医嘱坚持服药,根据卒中类型和病因接受相应的抗栓、降压、降脂等治疗,切勿自行停药或调整剂量。同时,应定期监测血压、血糖、血脂等指标,按时复查,及时调整治疗方案。

赵文博说,卒中防复发是一项长期任务,不能因症状改善或病情稳定就放松管理。坚持低盐、低脂、均衡饮食,戒烟限酒,适度运动,控制体重,避免久坐,把防治行动落实到日常,可降低卒中发生和复发风险。

今年以来,财政部专门安排资金,支持农村地区65岁及以上老年人等群体免费接种流感疫苗,为农村地区“一老一小”重点人群免费提供1剂次三价流感病毒裂解疫苗接种。目前,各地按照国家政策要求,正紧锣密鼓开展农村地区“一老一小”流感疫苗免费接种工作。哪些人可以免费接种流感疫苗,去哪里接种,如何让更多人享受政策?记者采访了业内专家。

问:为什么要为农村地区“一老一小”提供免费流感疫苗接种?

答:秋冬是流感的高发季,老年人、小孩免疫系统较为薄弱,是流感易感人群。接种流感疫苗是预防流感最经济、有效的手段,可以显著降低重症、死亡风险。中国疾病预防控制中心研究员王富珍建议6月龄及以上人群,特别是“一老一小”、慢性病患者等重点人群,学校、养老机构、福利院等重点场所人员,在流行季节前尽早接种流感疫苗。

过去,流感疫苗收费接种,农村地区人群居住分散,且老年人、小孩人数占比较高,流感疫苗接种意识不强、意愿不高,流感发病率较高。针对他们实施免费接种政策,可以吸引更多人接种疫苗,形成免疫屏障,减少流感群发现象。

问:农村地区“一老一小”具体指哪类人群?

答:“一老”是指65周岁及以上老年人;“一小”是指义务教育阶段的中小學生。例如,今年,辽宁沈阳市免费流感疫苗接种政策进一步扩容:继将全市65周岁及以上老年人和3—6周岁儿童纳入市政府民生实事免费接种范围后,农村地区义务教育阶段中小學生也被纳入免费接种范围。

问:去哪里可以免费接种流感疫苗,接种的原则、流程和注意事项是什么?

答:目前,各地县(市)医院、镇卫生院(社区卫生服务中心)等医疗卫生机构的预防接种门诊都可以免费接种流感疫苗。一些地方还为养老机构、学校等场所的人员实施预约上门接种服务。

农村地区“一老一小”免费流感疫苗接种,遵循知情、同意、自愿、免费原则,接种全

程不收取任何费用。接种前,接种工作人员会告知疫苗的相关情况,不适合接种人群、接种后注意事项等。接种者也应如实告知近期身体情况以及是否有接种禁忌等。工作人员评估确认可以接种、接种者签署知情同意书后,就可以接种疫苗。接种后应在接种单位留观30分钟,无异后方可离开。如接种后出现持续不适,应及时就医并告知接种单位。65岁以上老年人凭居民身份证进行接种,中小學生除身份证外,还需要带上预防接种证。

问:如何让更多农村群众享受优惠政策?

答:一方面,做好政策宣讲。例如,沈阳新民市镇村联动进行多渠道宣讲:医护人员走进社区面对面科普;乡村大喇叭循环播报,村组微信群推送政策,镇村干部挨家入户走访,专门讲解政策,现场答疑,打消群众疑虑。

另一方面,优化接种服务。比如,山东济宁市兖州区上线流感疫苗预约接种微信小程序,形成“线上一键预约+线下多点服务”模式。兖州区大安镇中心卫生院提供接种门诊延时服务、周末接种专场;针对敬老院行动不便的失能、半失能老人,组织流动接种队伍上门开展接种等。

问:非农村地区“一老一小”重点人群接种流感疫苗如何支付?

答:北京、上海、广东深圳等部分地区针对非农村地区“一老一小”等重点人群接种流感疫苗实施免费政策。比如北京对年龄在60周岁及以上的老年人、在校的各类中小學校學生以及中小學校、养老机构、医疗机构和疾控机构等重点行业一线工作人员实施免费接种流感疫苗政策。

目前,我国大部分地区只对农村地区的“一老一小”实施免费接种流感疫苗。非农村地区“一老一小”接种流感疫苗可以使用职工医保个人账户支付。职工医保个人账户可为本人及已参保的近亲属(配偶、子女、父母等)支付,覆盖流感疫苗费和注射服务费,在社区卫生服务中心、乡镇卫生院等定点医疗机构接种流感疫苗即可使用。

本版责编:程 晨 白真智 刘子赫

电力助推钢都振兴 实干服务地方发展

国网鞍山供电公司

优化电力营商环境，筑牢城市能源底座

辽宁鞍山,既是因钢而兴的“共和国钢都”,也是向新而行的“振兴之城”。2025年,鞍山地区生产总值同比增长5.5%,经济总量居辽宁省第三。亮眼数据背后离不开电力的支持,电力不只为生产生活提供基础保障,更为鞍山高质量发展筑牢坚实的能源底座。

多年来,国网鞍山供电公司以优化电力营商环境为抓手,在打造“辽亮·鞍山”供电服务品牌过程中,以党委责任清单把方向、行政任务清单抓落实、纪检监察清单严问责,“三张清单”环环相扣、同向发力,把服务责任压实到岗、把改革举措落实到人。一幅电力与城市共兴、电网与产业共振的画卷,正在钢都大地徐徐铺展。

政企协同建网

让“电力先行”成为“振兴先手”

国网鞍山供电公司把服务端口前移,为重点项目落地按下“加速键”,协同18家政府单位,以数据共享、规划共融、建设协同为抓手,推动电网规划从“跟随报装”向“匹配布局”转变,11项受阻电网问题实行“挂牌督办”。

2025年以来,鞍山市围绕龙头企业配套、央地合作等领域强化精准招商,推动雨森浆纸一体化、青岛啤酒数智化生产基地等874个重点项目按期开工、加快建设。在服务项目建设过程中,国网鞍山供电公司始终坚持“让电力发展走在市场需求前面”,构建坚强智能电网,调军台220千伏输变电工程加快建设,保障陈台沟五矿等“基石计划”项目用电;推出“鞍山营商、电亮钢都”20项重点任务,主动对接1493个政府基层网格,提供“办电快、施工快、流转快、验收快”的“四快”服务,涉电诉求在源头化解;贯通市政审批系统与电力营销系统,实现水电气暖“线上联合报装”“线下联合踏勘”,企业办电从“多头跑”变为“一门清”。

如今,“电网陪项目走”已成新常态。

电力服务惠企

让“获得电力”成为“发展底气”

近年来,鞍山探索转型发展,孕育出宠物经济、菱镁新材料、文旅康养等新兴产业,电力服务提前融入各产业园区规划、建设、运营全链条,“获得电力”服务的提升为企业带来诸多便利。

国网鞍山供电公司在重点产业园区推行“开门接电”模式,供电服务在园区规划、土地出让环节提前介入,超前布局电源点和配套网架,企业入驻即可直接接入用电。7家县区公司全面推行企业微信办电二维码,帮助企业实时分析用电情况,解读用电政策,提供电费成本分析报告,指导企业优化生产班次、调整负荷曲线,深挖节能降本潜力;通过“i国网”APP运营“了然”微应用,依托“营销豆包”电力政策知识库的智能问答AI功能,提高工作人员服务能力,提升客户服务体验。在产业集聚区布设电力便民服务点,为园区企业配置“一对一”电力服务专员,提供“一园一规划、一企一专员、一站式陪伴”服务,实现供电方案制定、业扩报装验收等业务一口对外、企业办电不出区。

在降本赋能方面,国网鞍山供电公司按企业设备安装、调试、投产关键点编制服务清单,确保企业“落地即接电”,今年以来,累计为客户节省投资0.38亿元。对农产品深加工、特色养殖、冷链物流等乡村产业,依托村网共建服务点、供电服务驿站,让村民足不出村即可办电。在产业定制方面,国网鞍山供电公司在营业厅设立绿电绿证专席和市场化服务专席,推广“电e金服”系列产品,拓宽中小微企业融资渠道,

数智赋能运维

让“无感检修”成为“保供常态”

2026年1月20日,鞍山电网单日供电电量达9068万千瓦时,首次突破9000万千瓦时大关,创历史新高。

国网鞍山供电公司

帮助企业排查用电隐患

“十四五”时期,累计业务规模突破113亿元。

国网鞍山供电公司服务专班在雨森卫生用品有限公司开展用电隐患排查

广告