秋冬季防脑卒中 牢记BEFAST口诀

10月29日是世界卒中日，脑卒中俗称“中风”，是高发病率、高致残率、高复发率的急性脑血管疾病，严重威胁群众生命健康。生活中，很多市民出现摔倒、肢体无力、半身麻木、行走费力等症状，常误以为是劳累导致，选择居家休息观察，极易延误最佳救治窗口。



沈阳市第五人民医院神经内一科包一贺、张舟医师介绍，脑卒中发病极快，发病后每分钟约190万个脑细胞发生不可逆死亡，救治时间直接决定患者预后恢复效果。值得警惕的是，脑卒中早已不再是老年人专属疾病，熬夜、高脂饮食、缺乏运动等不良习惯，让卒中发病呈现明显年轻化趋势，全民早识别、早预防势在必行。

牢记BEFAST口诀 快速识别卒中预警

如何第一时间发现脑卒中？包一贺提醒，市民只需熟记通用的BEFAST快速识别口诀，就能精准判断危险信号。

B（平衡）：突发走路歪斜、站立不稳、平衡能力下降；

E（视力）：突发视物模糊、视力骤降、视物重影；

F（面部）：微笑时口角歪斜，双侧面部明显不对称；

A（手臂）：双手平举时单侧肢体无力、自然下垂；

S（语言）：说话含糊卡顿、表达不清，或无法听懂他人语言；

T（时间）：出现以上任意一项突发症状，无需等待，立即拨打120，送往具备溶栓、取栓能力的正规医院救治。

秋冬科学饮食 拒绝重油重盐盲目进补

秋冬季节是脑卒中高发时段，结合北方地区饮食特点，居民日常口味偏重，高油、高盐、高糖饮食普遍，加上秋冬“贴秋膘”的进补习惯，容易导致血压、血脂波动，加重血管负担。医生重点提醒饮食防病要点。

日常饮食应坚持清淡均衡，摒弃盲目厚补、暴饮暴食的习惯，每餐保持七八分饱。同时养成主动饮水的习惯，每日保证充足饮水量，多摄入新鲜果蔬与优质蛋白，稳定血管状态，减少脑血管病变风险。

适度规律运动 规避久坐与过度劳累

秋冬温差较大，不科学的运动方式是引发卒中的重要诱因。天气温暖时，长时间户外活动、大量出汗，易造成脑部供血不足；气温降低后，长期居家久坐不动，会导致血流减慢、血液黏稠度升高，同样增加发病概率。

张舟建议，运动需量力而行、劳逸结合，尽量选择午间、午后气温温和时段锻炼。外出及时增添衣物、做好保暖，避免冷热交替刺激血管收缩扩张，同时避免剧烈运动和过度劳累。

养成良好作息 戒掉损伤血管坏习惯

吸烟、过量饮酒、长期熬夜、情绪波动大，都是损伤血管内皮的重要诱因，也是中青年卒中高发的主要原因。不良生活习惯会加速血管硬化，日积月累诱发脑血管病变。日常生活中应坚持戒烟限酒、规律作息、早睡早起，保持平稳心态，通过散步、休闲放松等方式舒缓压力，减少血管持续受损，筑牢健康生活防线。

严控基础慢病 守住卒中预防核心

高血压、糖尿病、高血脂、高同型半胱氨酸，是脑卒中最核心的高危因素。秋冬气温起伏大，慢病指标极易波动不稳。

慢病患者需严格遵从医嘱，规律服药、定期监测复查，严禁擅自停药、减药、调药，持续稳定控制各项身体指标，从根源降低脑卒中发病风险。

卒中可防可控，重在预防、贵在及时。世界卒中日之际，市五院包一贺、张舟两位医生提醒广大市民，摒弃侥幸心理，牢记卒中识别要点，坚持健康生活方式，科学防控慢病，实现脑卒中早发现、早干预、早治疗，全力守护脑血管健康。 单强

世界男性健康日 关注男性“生命腺”

10月28日是世界男性健康日。长久以来，不少男性习惯默默扛住身体不适，面对排尿异常、下腹坠胀等泌尿生殖问题，常常讳疾忌医，选择拖延忍耐，小问题拖成慢性病，错过最佳诊疗时机。沈阳市第六人民医院泌尿外科副主任医师刘硕提醒广大男性朋友：男性健康关乎个人生活质量，也关乎家庭幸福，正视身体信号，主动筛查、科学就医，才是对自己和家人最好的负责。

前列腺被称作男性的“生命腺”，前列腺炎、前列腺增生、前列腺癌，是困扰不同年龄段男性的三大常见疾病。青壮年男性以前列腺炎多见，久坐熬夜、酗酒嗜辣、憋尿受凉，都是重要诱发因素。当出现尿频尿急、尿不尽、会阴部腰骶坠胀酸痛，尿道口滴白，就要警惕前列腺炎，切勿自行乱吃消炎药，应当到正规医院泌尿外科规范就诊，避免转为慢性反复迁延。

步入中老年之后，前列腺增生高发。50岁以后发病率逐年上升，很多人夜里频繁起夜、尿线变细、排尿费力、尿等待，不少人误以为是年纪大了的正常现象，不予重视。长期发展可引发尿潴留、膀胱结石、反复尿路感染，甚至损伤肾功能，出现上述症状要及时就诊评估，通过药物或者微创手术可以显著改善生活质量。

前列腺癌被称为“沉默的杀手”，早期大多没有任何不舒服的表现，等到出现骨痛、血尿，很多已经进展到中晚期。PSA（前列腺特异性抗原）抽血筛查，是早期发现前列腺癌简单有效的手段。

刘硕建议：普通男性50岁以后定期筛查PSA；有前列腺癌家族史，建议45岁开始筛查。

除前列腺疾病以外，泌尿系结石、反复尿路感染、排尿障碍、性功能异常等问题，同样不要羞于启齿。很多泌尿疾病早期干预，治疗效果好、花费少；一拖再拖，反而增加痛苦与治疗难度。

刘硕给男性朋友的健康生活提示：

1.拒绝久坐憋尿：每坐一小时起身活动几分钟，不要憋尿，减少前列腺持续充血。

2.戒烟限酒，清淡饮食：少烈酒、少辛辣刺激，多喝水，勤排尿，保护尿路和前列腺健康。

3.注意局部保暖：秋冬季节避免下腹部、会阴部受凉，寒冷会加重排尿不适症状。

4.坚持适度运动：慢跑、快走等有氧运动，改善盆腔血液循环；控制体重，规律作息，少熬夜。

5.放下心理包袱，主动体检：不要觉得泌尿生殖疾病难以启齿。出现排尿疼痛、血尿、夜尿明显增多、下腹持续疼痛等异常信号，及时到正规医院泌尿外科就诊，不迷信偏方，不拖延观望。 单强

呼吸衰竭患者预防肺部感染
做好排痰是关键

呼吸衰竭患者长期卧床，咳痰无力、体位固定、误吸风险高、免疫力低下，多重因素使肺部感染成为威胁生命的首要并发症。临床数据显示，超60%的呼吸衰竭患者死亡与肺部感染直接相关。但事实上，大部分感染可以预防。

体位管理 床头抬高30°～45°（半卧位），每2小时翻身一次，左右交替，配合拍背排痰。这是最简单也最重要的措施。避免长期平躺——分泌物积聚肺底等于“养细菌”。翻身时头部也要转动，否则气管内痰液无法有效移动。

排痰管理 痰液排不出等于给细菌提供培养基，有效排痰是预防感染的核心。①有效咳嗽：深吸气后屏气2~3秒，收缩腹部用力咳出，连续2~3声，咳前饮温水可湿润气道。②叩背排痰：五指并拢呈空心杯状，从肺底向肺尖、从外向内有节奏叩击，每部位30~50次，力度以患者不痛为宜。最佳时机为餐前30分钟或餐后2小时。肋骨骨折、脊柱不稳者慎用。③呼吸训练：缩唇呼吸（吸呼比1∶2~1∶3）防止小气道塌陷；腹式呼吸锻炼膈肌。每天3~4次，每次10~15分钟。

口腔护理 口腔是病原体进入肺部的重要通道。每天至少2~3次口腔护理，用淡盐水或碳酸氢钠溶液擦拭口腔各面，棉签清洁牙缝和舌根部。气管插管或切开患者需每4~6小时一次。

营养支持 营养不良直接导致免疫力下降。保证每日摄入蛋白质每千克体重1.2~1.5克，充足热量，水分1500~2000mL（心肾功能允许时），少食多餐。半卧位进食，头部略前倾，餐后保持30分钟，禁止平躺喂食。

环境管理 每天通风2~3次，每次20~30分钟；湿度50%~60%；严格限制探视，感冒者禁止探望；床单每周更换，污染时立即更换；气管切开患者内套管每4~6小时消毒。

疫苗与药物预防 建议接种流感疫苗（每年一次）和23价肺炎球菌疫苗（65岁以上或慢性肺病者尤需）。遵医嘱使用吸入性药物，勿自行停药。切忌滥用抗生素，以免产生耐药菌。

识别感染信号 痰液突然增多变黄绿、体温>38℃或<36℃、呼吸频率>25次/分、精神变差嗜睡——任一信号出现应立即就医，切勿在家观察等待。

据大河健康报