

为什么说时间就是大脑 ?

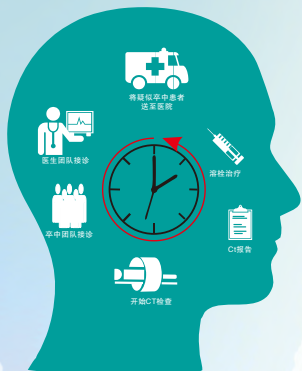
国家卫生计生委脑卒中防治工程委员会大力倡导

急性缺血性脑卒中静脉溶栓治疗

急性溶栓刻不容缓

溶栓治疗每延迟一分钟

就有190万个神经元死亡



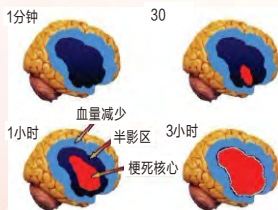
时间就是生命

溶栓减少死亡率

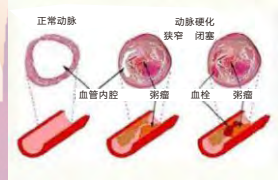
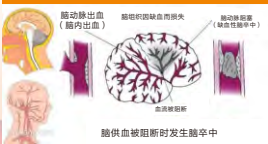
溶栓减少致残率

一分钟就有190万个脑细胞死亡。

6小时后脑缺血区就演变为不可逆的脑梗死。



脑卒中是如何发生的



脑卒中的患者康复黄金期是什么 ?

病情稳定的情况下, 越早越好

6个月效果最好, 6个月以后仍然在康复

长期甚至终生坚持



坚持就是胜利

预防脑卒中的健康生活方式

合理膳食

- ✓少脂:少吃肥肉、动物内脏等高脂肪食物
- ✓少食:少食多餐, 控制总热量
- ✓少盐:每日食盐摄入少于6克

适量运动

- ✓可选择慢跑、打太极、游泳等项目
- ✓运动要量力而行, 贵在坚持
- ✓建议每周三到五次, 每次半小时到一小时

戒烟限酒

- ✓建议您从现在开始戒烟, 降低心脑血管疾病风险
- ✓最好不饮酒, 如饮酒, 尽量少量

心理平衡

- ✓树立健康的人生观, 时刻保持愉悦心情
- ✓无论遇到什么事情, 都要心态平和泰然处之



格尔木市人民医院

脑卒中的预防知识

格尔木市紧密型城市医疗集团总医院

急救电话: 120 0979-8490677
脑卒中绿色通道24小时为您服务

什么是脑卒中?



脑卒中又称中风，是指脑部局部血液循环障碍所致
的神经功能缺损，包括缺血性
脑卒中和出血性脑卒中两大类。



如果某条血管破裂，发生脑实质血管破裂出血，这就是出血性脑卒中，即脑出血。

如果某条脑血管堵了，相应的脑组织缺血，就会出现脑细胞的死亡，这就是缺血性卒中，即脑梗死。

脑卒中的危险因素?



脑卒中的八大症状?

- 1 一侧肢体(伴或不伴面部)无力或麻木
- 2 一侧面部麻木或口角歪斜
- 3 说话不清或理解语言困难
- 4 双眼向一侧凝视
- 5 一侧或双眼视力丧失或模糊
- 6 眩晕伴呕吐
- 7 既往少见的严重头痛、呕吐
- 8 意识障碍或抽搐



怎么发现是“中风”?

1看1张脸
不对称
口角歪斜

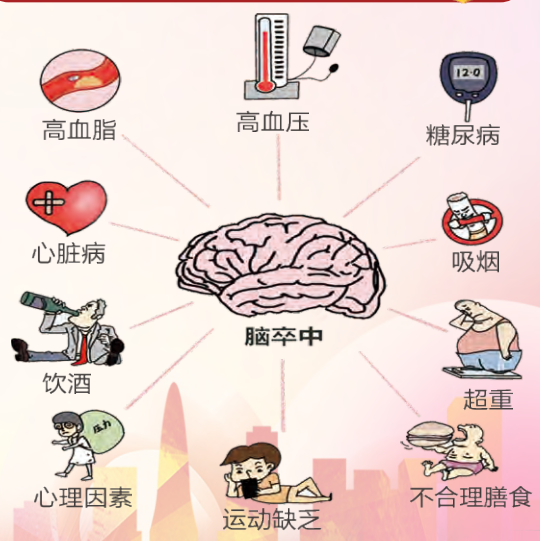
2查2只胳膊
平行举起
单侧无力

0(聆)听语言
言语不清
表达困难

我...啊...嗯...唔...

快打120
有上述任何突发症状

脑卒中可干预危害因素?



为什么说时间就是大脑?

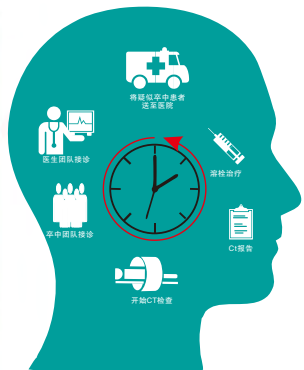
国家卫生计生委脑卒中防治工程委员会大力倡导

急性缺血性脑卒中静脉溶栓治疗

急性溶栓刻不容缓

溶栓治疗每延迟一分钟

就有190万个神经元死亡



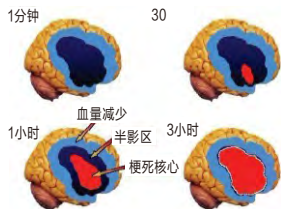
时间就是生命

溶栓减少死亡率

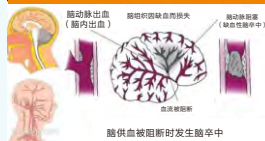
溶栓减少致残率

一分钟就有190万个脑细胞死亡。

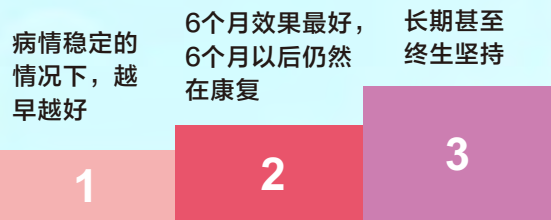
6小时后脑缺血区就演变为不可逆的脑梗死。



脑卒中是如何发生的



脑卒中的患者康复黄金期是什么?



坚持就是胜利

预防脑卒中的健康生活方式

合理膳食

- ✓少脂:少吃肥肉、动物内脏等高脂肪食物
- ✓少食:少食多餐, 控制总热量
- ✓少盐:每日食盐摄入少于6克

适量运动

- ✓可选择慢跑、打太极、游泳等项目
- ✓运动要量力而行, 贵在坚持
- ✓建议每周三到五次, 每次半小时到一小时

戒烟限酒

- ✓建议您从现在开始戒烟, 降低心脑血管疾病风险
- ✓最好不饮酒, 如饮酒, 尽量少量

心理平衡

- ✓树立健康的人生观, 时刻保持愉悦心情
- ✓无论遇到什么事情, 都要心态平和泰然处之



脑卒中的预防知识

格尔木市紧密型城市医疗集团总院

急救电话: 120 0979-8490677

脑卒中绿色通道24小时为您服务

什么是脑卒中?



脑卒中又称中风，是指脑部局部血液循环障碍所致的神经功能缺损，包括缺血性脑卒中和出血性脑卒中两大类。



如果某条血管破裂，发生脑实质血管破裂出血，这就是出血性脑卒中，即脑出血。

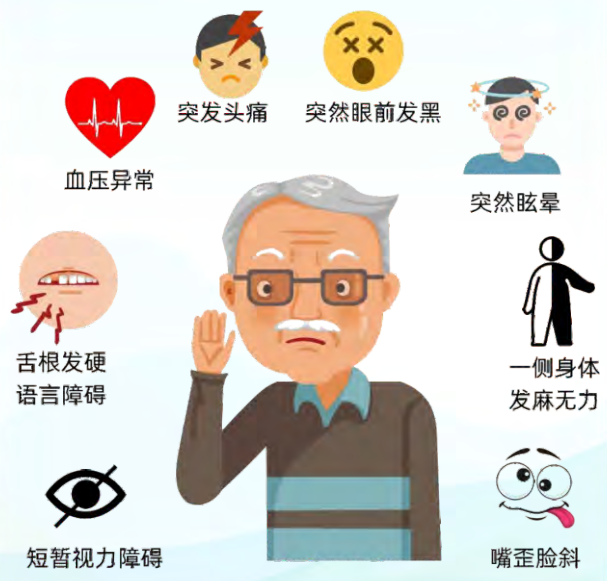
如果某条脑血管堵了，相应的脑组织缺血，就会出现脑细胞的死亡，这就是缺血性卒中，即脑梗死。

脑卒中的危险因素?



脑卒中的八大症状?

- 1 一侧肢体(伴或不伴面部)无力或麻木
- 2 一侧面部麻木或口角歪斜
- 3 说话不清或理解语言困难
- 4 双眼向一侧凝视
- 5 一侧或双眼视力丧失或模糊
- 6 眩晕伴呕吐
- 7 既往少见的严重头痛、呕吐
- 8 意识障碍或抽搐



怎么发现是“中风”?

1看1张脸
不对称
口角歪斜

2查2只胳膊
平行举起
单侧无力

0(聆)听语言
言语不清
表达困难

快打120
有上述任何突发症状

脑卒中可干预危害因素?

