

警惕卒中症状，尽早识别救治——记住口诀“BE FAST”

2021-10-29 来源：健康中国

脑卒中，亦称“脑血管意外”，简称“卒中”，俗称“中风”。

在“世界卒中日”来临之际，我们一起来重点关注它——脑卒中。

脑卒中因其高患病率、高复发率和高致死、致残率，已经成为威胁我国居民生命健康和生活质量的“头号杀手”。

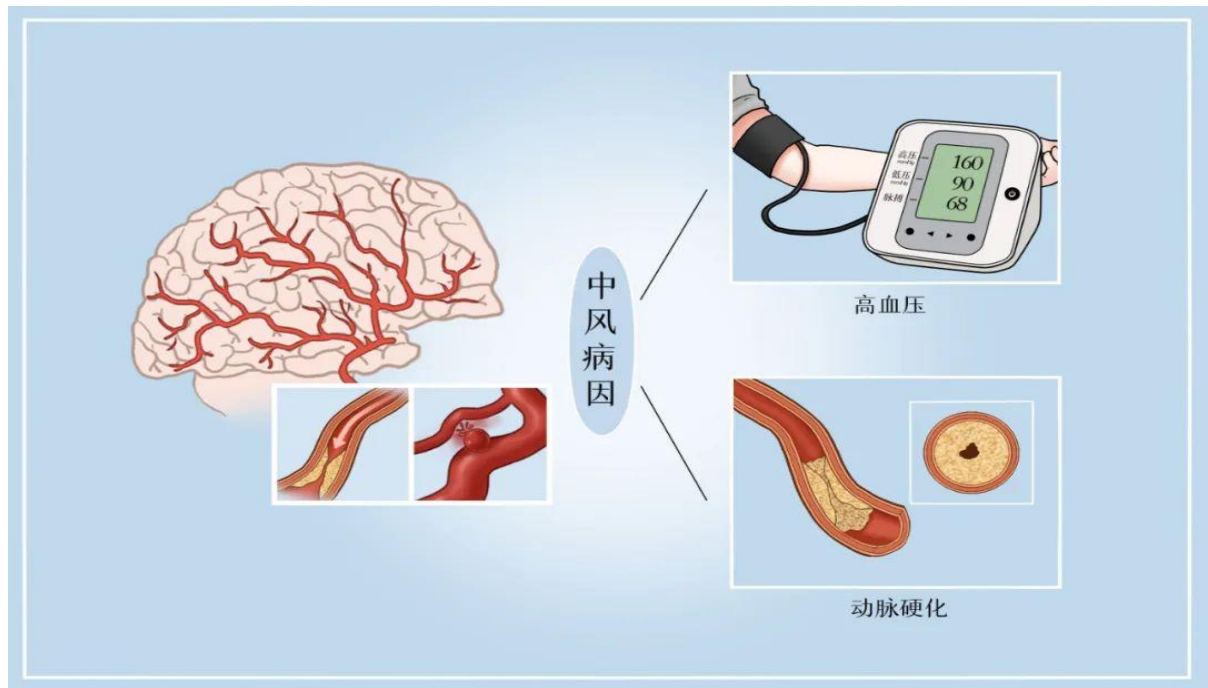
脑卒中是由于脑部血管突然堵塞或破裂导致局部脑组织血液供应中断而引起缺血缺氧损伤的一组急性脑血管疾病。脑卒中通常分为缺血性脑卒中和出血性脑卒中两类，也就是人们熟知的“脑梗死”和“脑出血”。

根据最新公布的全球疾病负担研究数据显示，2019年全球共有约1220万卒中新发病例，患病人数估计达到1.01亿；因卒中导致的死亡约655万例，占总死亡人数的11.6%，成为全球第二大死亡原因。而在我国，2019年脑卒中新发病例超过390万，患病总人数超过2800万，给家庭和社会带来了沉重负担。

幸运的是，作为一种由生活方式、环境、遗传等多方面因素共同导致的疾病，大量临床研究和实践证明，脑卒中可防可治。现阶段，脑卒中的有效防治迫在眉睫。

脑卒中

有19个可控危险因素



所谓“防”，是要积极发现和控制危险因素。过去 30 年里，心脑血管危险因素流行呈明显上升态势，脑卒中的疾病负担也因此水涨船高。控制危险因素不仅是预防脑卒中发生及再发的重中之重，还兼有一石多鸟的作用，对于减轻冠心病、血管性痴呆等疾病负担也有裨益。

脑卒中的危险因素分为不可干预性和可干预性两类。前者主要包括年龄、种族、遗传因素等，非人力所能改变；后者根据全球疾病负担报告，主要包含 5 大类共 19 个危险因素，分别是代谢因素（包括高收缩压、高空腹血糖、高体重指数、高低密度脂蛋白胆固醇、肾功能不全）、饮食结构因素（包括高钠饮食、高红肉摄入、低水果摄入、低蔬菜摄入、低全谷物摄入、饮酒）、环境或职业因素（包括 PM2.5 污染、固体燃料相关的家庭空气污染、过高或过低的环境温度、铅暴露）、吸烟或二手烟暴露以及体力活动缺乏。

2019年，全球87%的脑卒中可归因于以上危险因素，其中又以高收缩压、高体重指数和高空腹血糖为三大首要危险因素，需格外重视。此外，心房颤动或瓣膜性心脏病也是脑卒中发病的重要危险因素之一，需及早干预。按需规律体检，早期筛查诊断，并积极通过调整生活方式、改变不良生活习惯，辅以必要的药物治疗有针对且有效地控制上述危险因素，有助于从源头上减少脑卒中的发生及再发。

警惕脑卒中症状

记住口诀尽早识别



所谓“治”，是要快速识别脑卒中事件的发生并尽早给予规范化治疗。那么脑卒中究竟是什么样的，又有哪些常见的症状？

在脑血管病门诊经常见到这样一类患者，往往是因为头晕、头痛、记忆力下降这样的症状去做头部计算机X线断层扫描（CT）或者核磁共振检查，随后拿着报告单，指着上面“腔隙性梗死”或者“散在缺血灶”这样的字眼，担忧自己发生了脑梗死。其实，以上影像学表现并不等同于真正意义上的脑梗死，这些患

者实际上也从未经历过脑卒中事件。真正的脑卒中患者往往是在日常活动中突然出现神经功能的缺损，从而表现出一系列复杂而多变的症状。

为了记忆和识别这些症状，这里介绍由中国卒中学会提出的“BE FAST”口诀。“BE FAST”的中文意思是“要快”，体现了脑卒中救治的时效性；前五个字母分别对应脑卒中一种警示症状，同时也是快速识别中的一个关键因素：

“B”——Balance 即平衡，指平衡或协调能力的突然丧失。患者常常觉得走路不稳，向身体一侧偏斜；或者做精细动作时变得比平时笨拙。

“E”——Eyes 即眼睛，指突发的视物困难。与脑卒中有关的视物困难常常表现为复视，通俗地说是看东西一个变两个，多伴随眼球向某个方向运动受限；也会表现为偏盲，即整个视野的左侧或右侧一半突然缺失；还会表现为双眼向一侧凝视。一侧眼皮突然睁不起来也应受到重视。

“F”——Face 即面部，指突发的面部不对称。正对患者，看看患者两侧的鼻唇沟是否对称，有没有一侧变浅；再让患者咧嘴笑或者呲牙，观察是不是有一侧口角歪斜。

“A”——Arms 即手臂，指手臂的突然无力或麻木，通常出现在身体一侧。将两只手臂平举，看是不是能举到相同的高度；如果可以，就进一步观察两侧手臂平举是不是可以坚持 10 秒钟。如果有一侧手臂不能上抬或是提前掉下来了，那就需要引起重视。除了手臂以外，家属可以观察一下患者行走的时候有没有拖步，或者不能独立行走。

“S”——Speech 即语言，指突发的言语或者构音障碍。患者的表现可以是多样的，比如说话突然变得含混、“大舌头”，或者完全说不出话，也可以是不能理解、交流没有反应、答非所问等。

“T” ——Time 即时间，强调如果短时间内出现上述症状的任何一种，提示很可能发生脑卒中，务必立即就医，千万不能等待症状自行缓解或消失。这里的时间还有另外一层含义，是要求家属或者目击者牢记患者的发病时间，精确到几时几分，这将有助于急诊医生判断时间窗，制定治疗方案。

脑卒中发病急、进展快。脑细胞缺血缺氧 6 分钟就会发生不可逆的死亡，延迟治疗的每 1 分钟大约将有 190 万个脑细胞死亡，脑组织及其所支配的运动、语言、认知及情感等功能也将同步逐渐丧失，危害极大。

脑卒中的救治效果具有极强的时间依赖性，尤其对于急性缺血性脑卒中的治疗，因其时间窗窄，特别强调“时间就是大脑，时间就是生命”。因此，一旦发现疑似脑卒中患者，应即刻送往有救治能力的医院，由专业的医生迅速评估病情，开展规范化治疗，多数患者的神经功能可以明显恢复，甚至完全恢复。