

“BEFAST” 识别早期脑卒中

▲ 河南科技大学第一附属医院 王莹

脑卒中是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一组疾病，包括缺血性和出血性卒中。一旦发生脑卒中，将对患者本人、家庭、单位、社会带来极大的负担。通过采取一些预防措施，可以降低患脑卒中的风险，及早识别脑卒中的症状可以快速寻求治疗，从而减轻其后果。

预防脑卒中

- 控制高血压** 高血压是导致脑卒中的主要危险因素之一。通过保持正常体重、均衡饮食、减少钠的摄入、限制饮酒和戒烟等措施，可以控制高血压的风险。
- 健康饮食** 适当的饮食对于预防脑卒中

- 非常重要。增加水果和蔬菜的摄入，减少饱和脂肪和胆固醇的摄入，选择全谷物和低脂乳制品，可以降低动脉堵塞的风险。
- 锻炼身体** 定期进行适度的锻炼，如散步、慢跑、游泳等有氧运动，可以提高心血管的健康状况，并促进血液循环。
- 控制体重** 肥胖是脑卒中的另一个危险因素。通过保持适当的体重，可以减少患脑卒中的风险。
- 控制糖尿病** 糖尿病是一个与脑卒中相关的独立危险因素。通过控制饮食、定期锻炼、定期检查血糖水平，并遵循医生的建议进行药物治疗，可以减少糖尿病患者脑卒中的风险。
- 限制饮酒和戒烟** 酒精和烟草对心血管健康

有害。戒烟和限制饮酒可以降低患脑卒中的风险。

识别脑卒中

- (1)突然出现一侧肢体无力、活动不灵便；
 - (2)突然出现一侧头面部、手脚麻木；
 - (3)突然走路不稳、感觉头部眩晕；
 - (4)突然失语，讲不出话或者听不懂话；
 - (5)突然出现面瘫，口角歪斜、流口水；
 - (6)突然双眼向一侧凝视，单眼或者双眼视力丧失或视物不清；
 - (7)突然严重头痛，可伴有恶心、呕吐；
 - (8)突然意识障碍或抽搐。
- 在识别脑卒中的症状时，可以采用“BEFAST”的方法来进行判断：

- (1)Balance 难平衡；(2)Eyes 看不清；
- (3)Face 脸不正；(4)Arms 臂不平；(5)Speech 语不灵；(6)Time 症状出现要提醒，赶快拨打 120。

结束语

脑卒中是一种严重疾病，但通过采取预防措施可以降低患病风险。控制高血压、健康饮食、定期锻炼、控制体重、控制糖尿病、限制饮酒和戒烟等措施都可以帮助降低脑卒中的风险。同时，使用“BEFAST”方法识别脑卒中的早期症状，可以在脑卒中发作时迅速寻求医疗救助，以最大程度地减轻其后果。提高公众对脑卒中的认识、推广预防知识和急救技能是预防和识别脑卒中的关键环节。

心得安实验阳性是什么意思

▲ 广西柳州市人民医院 林琳 叶健 陈燕

心得安实验是通过口服心得安（普萘洛尔 20 mg）后，记录对象服药后的 1.5~2 h 的 12 导联心电图变化，再和服药前的心电图检查结果进行比较，来分析鉴别自主神经功能紊乱所致的非特异性 ST-T 改变与心脏病变引起的 ST-T 改变。

普萘洛尔（心得安）被广泛用于心律失常和冠心病治疗，也常被用于临床试验，是因为普萘洛尔（心得安）对 β_1 、 β_2 受体均有阻断作用，对窦房结、房室结、心房肌、浦肯野纤维等均有减慢舒张期除极速度、降低自律性、降低耗氧量、降低心肌收缩力的作用。自主神经功能紊乱引起交感神经张力增高以及有心脏病症者心电图均可显示 ST-T 异常，自主神经功能紊乱还会引起心率增快。

心得安实验适用人群

当临床心电图检查示：ST 段轻度压低，T 波低平或平坦即 ST-T 改变的人群中，一般可见于以下情况：自身冠状动脉血液供应不足，有冠心病高危因素（如长期吸烟、高脂血症、糖尿病、高血压等），高发于中老年人群或者绝经后的女性，男性较女性多见；其他器质性心脏病，可见对应的症状、体征、且有关检查结果阳性表现。

上述症状和心电图改变，除见于心肌缺血外，还可见于心脏神经官能症、自主神经功能紊乱的情况。临床上经常遇到一些中青年，特别是中年女性，疑似有自主神经系统功能紊乱的，主诉心悸、气短、多汗、胸闷、心前区阵痛等症状，其他对应检查无明显异常结果，但症状与其他器质性心脏病与冠心病难以区分，如果症状严重则会严重威胁患者的生活质量。他们心电图就是上述表现：心率增快，ST-T 改变。为鉴别 ST-T 改变是心肌缺血引起，还是功能性改变，适合做心得安实验加以鉴别。

禁用人群

因普萘洛尔（心得安）可引起支气管痉挛及黏膜微血管收缩，故禁用于哮喘及过敏性鼻炎患者；

因普萘洛尔（心得安）会减慢心率，而且有一定的降压作用，所以禁用于窦性心动过缓、重度房室传导阻滞、心源性休克、低血压患者；

因普萘洛尔（心得安）有增加洋地黄毒性的作用，对已洋地黄化而心脏高度扩大、心率又较不平稳的患者禁用。

总体来说，人群不适合开展心得安实验：包括低血压、支气管哮喘、窦性心动过缓、房室传导阻滞等人群；慢性肺部疾患，如慢性支气管炎、肺气肿、肺心病、肺动脉高压人群；重度器质性心脏病且合并心力衰竭、糖尿病、

妊娠、肝肾功能不全等人群也不适用。

如何进行心得安实验

- (1) 试验前 3 天停用有关影响 ST-T 改变的药物（如洋地黄、 β 受体阻滞药、利尿剂）；
- (2) 试验前描记静息 12 导心电图；
- (3) 口服普萘洛尔(心得安)20mg 后 1.5~2 h 后描记 12 导心电图，对比服药前后心电图 ST-T 恢复与否，结果：心得安试验阳性（ST-T 恢复正常），心得安试验阴性（ST-T 异常无改善）。可能发生的并发症：低血压、心率减慢、头晕、哮喘发作等。

心得安实验阳性代表什么意思

心肌缺血的器质性心脏病患者的心电图检查结果可能出现 ST 段压低、T 波的低平和倒置，不过心电图变化也可能是因为自主神经功能紊乱、交感神经过度兴奋。心得安实验即指为患者使用普萘洛尔（心得安），用药后患者心电图压低的 ST 段回位或者出现低平的 T 波转变为正常的直立 T 波，则代表心得安实验阳性，表明患者存在心电图 ST-T 的变化，可能提示不是因为器质性心脏病变有关，而是与自主神经功能紊乱有关。

心得安实验阳性的意义就是说患者在进行心得安实验前心电图结果显示 ST-T 变化，这种变化可能与身体的交感神经过度兴奋、自主神经功能紊乱等有关，但是身体可能并未出现心肌的器质性病变。

普萘洛尔（心得安）可降低心脏耗氧量，在某种程度上改善心肌缺血性 ST-T，但这种作用并不会影响心得安实验的结果。心得安实验通常代表口服 20 mg 普萘洛尔（心得安）后记录对象服药后的 1.5~2 h 的 12 导联心电图变化，再和服药前的心电图检查结果进行比较分析。心得安实验阳性目前暂不考虑是冠心病引起的。

小结

普萘洛尔（心得安）是 β 受体阻滞剂，可对抗儿茶酚胺递质分泌量增加的效应，可抑制 β 受体以减慢心率，减少心肌耗氧量，减轻或清除心肌相对缺氧缺血的作用，纠正因交感神经亢进导致的 ST-T 变化。因此心得安实验可作为鉴别器质性心脏病与心脏官能症的检查方法，也可作为临床医师诊治疾病提供参考依据，对指导临床用药，让患者获得积极有效的治疗存在较高的价值。且心得安实验方法简单易操作，并未有明显的副作用风险，且实验成本明显较低，患者接受程度更高。临床认为但凡是未明确临床诊断，但心电图检查结果发现 ST-T 异常，尤其是青年、中年女性群体均可给予心得安实验。

预防夏季常见传染病，健康每一天！

▲ 广西南宁市红十字会医院 梁宇荣

炎热的夏季是多类传染病的高发时节，人们可能会患上各种传染病。想要保证自身健康，就需要了解一些夏季常见的传染病类型，做好预防措施，最大程度降低患上各类传染病的概率。

流行性感冒 流行性感冒一般是由流感病毒引起的，属于一种急性呼吸道感染疾病，具有较强的传染性。其传播途径主要是空气飞沫直接传播，或者是通过被流感病毒污染的物品进行间接传播。一般情况下，该疾病会有 1~3 天的潜伏期，发病后的主要症状为头疼、咳嗽、发热、流涕、咽喉痛等，持续 3~4 天。

预防措施：①尽量少去人群密集的公共场所，或者佩戴好口罩，做好防护。②经常开窗通风，保证室内空气清新。③建议不要长时间待在空调房里，并控制好空调房的温度，避免与室外温度相差过多。④勤洗手，尽可能少用手触摸眼睛、鼻子等。⑤多喝水，饮食上建议清淡为主，并适当运动，增强自身抵抗力。

手足口病 夏季是手足口病的高峰期，该疾病主要是由肠道病毒引起的，常发于 5 岁以下的儿童群体。该疾病的传染性比较强，并且传播速度快，普遍存在交叉感染的情况。该疾病潜伏期一般在 2~10 天，其主要症状是在手、足、口、臀部等位置出现丘疹、疱疹等，部分患儿会出现咳嗽、食欲下降等症状，也有部分患儿仅表现为出疹。

预防措施：①注意卫生，养成勤洗手的好习惯。②开窗通风；对于儿童使用的物品，如毛巾、衣物、玩具等，都应经常清洗、消毒，并且要常晒被褥。③隔离患儿，尤其是托幼机构，一旦出现患儿，为了减少感染，预防手足口病，就应让确诊的儿童对症治疗并居家隔离 2 w。与此同时，还要对儿童接触过的区域以及被褥、玩具等进行消毒。④接种疫苗，对于 6 月龄至 5 岁的儿童，建议接种 EV-A71 型灭活疫苗。

感染性腹泻 引起感染性腹泻的病原体有十多种，大多数是细菌、病毒感染引起的腹泻。该疾病的传播包括进食被污染的水与食物、与腹泻患者密切接触等。临床上，其主要症状是频繁大便，并且可能伴随恶心、呕吐、发热等症状，情况严重者，还会出现酸中毒、休克等。

预防措施：①注意环境卫生，保证

水源干净。②注意食品卫生，如果生吃蔬菜瓜果，建议清洗干净再吃，尽可能不喝生水，不吃腐烂、发霉的食物。③餐前便后要洗手，及时清洁、定期消毒桌椅及家具等常接触的物品。

麻疹 麻疹是一种急性呼吸道传染病，主要是由麻疹病毒引起的。该疾病的潜伏期一般在 6~21 天，发热三天后出疹，持续一周左右，皮疹达高峰后，持续 1~2 天迅速好转。早期，麻疹的主要症状有发热、咳嗽、流涕、口腔麻疹黏膜斑及皮肤斑丘疹等。该疾病的传播一般是通过飞沫传播，潜伏期和出疹后 5 天内都具有一定的传染性。

预防措施：①尽可能减少与麻疹患者及其家属接触，降低麻疹的感染率。②及时接种麻疹疫苗。③保证室内有良好的通风。

登革热 登革热是在感染登革病毒之后引起的虫媒类传染病，通过伊蚊传染。伊蚊吸血 10 天之后就会有一定的传播能力，且传染时间比较长，可达半年。临床上，该疾病的主要症状有发热、伴头痛、眼球后痛、骨、肌肉及关节痛等。

预防措施：①定期检查家中有没有可能积水的容器，将其倒掉，并倒放积水器皿。②注意个人防护，前往户外蚊虫较多的地方，应穿着长衣裤，或涂一些防蚊药，防止蚊虫叮咬。

疱疹性咽峡炎 疱疹性咽峡炎是肠道病毒引起的，不过，并非所有的肠道病毒都会引起该疾病。该疾病属于急性传染性咽峡炎，通过呼吸道或者是粪-口传播，常见于 1~7 岁的儿童。临床症状有咽痛、发热、浅表溃疡等，发病时长一般在 5 天左右，情况严重者，可能长达 2 w。不同患儿的症状不同，可能是头疼、嗓子不舒服，也可能是肌肉酸疼。

预防措施：①注意口腔卫生，做好口腔清洁，每天正确刷牙，建议至少早晚各一次。②与患有该病的患者或者是隐性感染者保持距离，例如，尽可能不一起吃饭，不共用物品，不长时间在同一密闭的空间下相处，降低感染概率。③做好家庭消毒工作，选择含氯的消毒剂，如 84 消毒剂。④增强自身抵抗力，多注意休息，适当运动，增强自身体质。