

识别中风征兆：FAST 原则与紧急行动的重要性

▲ 广东省珠海市金湾区小林医院 洗艳虹



来源/千库网

在现代社会，随着社会节奏的加快，人们的生活方式发生了巨大变化，不良的生活习惯如高盐高脂饮食、缺乏运动、吸烟酗酒等，都增加了中风的风险。这使得中风已成为一个日益严峻的公共卫生问题，它不仅威胁着老年人的健康，也呈现出年轻化的趋势。因此，普及中风的早期识别和急救知识，对于提高救治成功率、降低死亡率和残疾率具有重要意义。

什么是 FAST 原则

在中风的识别中，FAST 原则是一个极其重要且易懂的工具。FAST 代表“面部（Face）、手臂（Arms）、言语（Speech）和时间（Time）”四个关键词，帮助我们快速识别中风的迹象。

1. 面部（Face）。观察患者的面部是否有不对称的情况。可以让患者微笑，看看他们的嘴角是否在同一水平线上。当一侧面部的肌肉瘫痪或无力时，笑容会显得歪斜。

2. 手臂（Arms）。请患者抬起双臂。若一只手臂无法抬起或明显下垂，可能是中风的征兆。这是因为中风可能导致一侧身体的无力或麻木感。

3. 言语（Speech）。询问患者重复简单的句子，注意他们的言语是否含糊不清或者有困难。当言语不清晰或者出现混乱时，可能是中风的表现。

4. 时间（Time）。时间是抢救中风患者的关键因素。如果发现以上任一迹象，都应该立即拨打急救电话。在中风发生后的黄金时间内，越早接受治疗，越能减少脑部损伤，提高恢复的机会。

紧急行动的重要性

紧急行动在中风治疗中的重要性不容小觑，因为治疗的及时性直接关系到患者的康复效果和避免永久性残疾的风险。时间在这种情况下就是生命，每延迟一分钟，患者大脑的损伤就可能增加，恢复的难度也会随之增大。因此，当观察到中风的征兆时，迅速采取行动变得

至关重要。

首先，立即拨打急救电话是应对中风的首要步骤。在急救人员到来之前，应确保患者处于安全状态，避免给予任何食物或饮水，以防止可能的窒息风险。同时，保持患者的平静，减少不必要的移动，以免加重病情。然后，记录患者出现症状的具体时间，这有助于医生评估病情并制定治疗方案。对于不同种类的中风，适用的药物和处理都不相同，切记在救护车到来前要遵循医护人员指示，不要自行给患者服药或进行其他处理。

结语

中风的危害性不容小觑，了解 FAST 原则并能迅速识别中风的征兆至关重要。在生活中，我们每个人都应该提高警惕，关心身边人的健康，特别是老年人和有中风风险的人群。当发现中风迹象时，请务必及时行动，拨打急救电话，争取挽救生命和健康。牢记：时间就是大脑！

肝硬化早知道：超声带你洞察肝脏秘密

▲ 广东省东莞市大岭山镇社区卫生服务中心 欧阳婷

肝硬化，作为一种常见的严重肝脏疾病，其早期发现与及时干预对于患者的生活质量和预后至关重要。在众多诊断方法中，超声检查以其无创、经济、可重复使用的特点，成为肝硬化筛查与诊断的重要手段。本文将深入探讨超声如何帮助我们洞察肝脏的秘密，以及如何通过超声检查及早发现肝硬化的迹象。

肝硬化的病因与危害

对于肝硬化这个疾病来说，通常是由长期酗酒、慢性病毒性肝炎（如乙肝、丙肝）、脂肪肝等因素引起的。这些因素会导致肝细胞反复受损、坏死，进而引发肝脏纤维组织增生和假小叶形成，最终导致肝脏结构和功能的异常。肝硬化的危害在于其可引发一系列并发症，如腹水、食管胃底静脉曲张破裂出血、肝性脑病等，严重威胁患者的生命健康。

超声检查在肝硬化诊断中的应用

要先对肝脏形态做一个评估。超声检查能够直观地显示肝脏的形态变化。在肝硬化早期，肝脏大小可能无明显变化，但随着病情的进展，肝脏会逐渐缩小，边缘变钝或凹凸不平，表面可能呈现波浪状、锯齿状或驼峰状。这些形态学的改变是肝硬化进展的重要标志，有助于医生初步判断肝硬化的程度和进展情况。

肝脏回声分析。肝脏回声是超声图像的一个重要特征，它可以反映肝脏的组织结构和病理变化。在肝硬化时，超声图像上可出现肝实质回声增强、粗大、不均匀等表现。随着病情的进展，肝实质回声可

逐渐减低，并出现结节状回声。这些回声变化有助于医生进一步判断肝硬化的程度和进展情况。

门静脉状态观察。门静脉是肝脏的重要血管，其状态与肝硬化的发展密切相关。超声检查可以观察门静脉的内径、血流速度及方向等指标。正常情况下，门静脉内径在13mm~15mm之间，若超过此范围，则可能提示存在门静脉高压。门静脉高压是肝硬化常见的并发症之一，其严重程度直接影响患者的预后。

脾脏大小与腹腔积液检测。肝硬化患者常伴有脾大和腹腔积液。超声检查可以准确测量脾脏的大小和形态，以及检测腹腔内是否存在积液。正常脾脏长10~12cm，宽6~8cm，厚3~4cm，重110~200g。腹腔积液的量一般在1000ml以上时，超声检查可以明显发现。这些指标的异常变化对于肝硬化的诊断具有重要意义。

血流动力学评估。肝脏血流动力学状态的评估对于判断肝功能和预后具有重要意义。

超声检查可以通过观察肝脏血流灌注情况、血管阻力等指标，评估肝脏的血流动力学状态。此外，彩色多普勒超声能够显示肝内血管的走行、分支及血流情况，有助于医生更全面地了解肝脏的功能状态和储备能力。

超声检查的优势与注意事项

超声检查的优势。无创性：超声检查不会对

患者造成任何创伤或痛苦。经济实惠：超声检查成本相对较低，易于普及。可重复使用：超声检查可以定期进行，以监测肝硬化的进展情况。准确性高：结合其他

临床信息，超声检查能够提供较为准确的诊断结果。

注意事项。检查前应空腹，避免食物产生气体干扰检查结果。

检查过程中身体应保持静止状态，以获取更清晰的图像。超声检查结果应结合患者的病史、临床表现及其他检查结果进行综合判断。

总而言之，超声检查作为肝硬化筛查与诊断的重要手段，具有无创、经济、可重复使用等优点。通过超声检查，我们可以直观地观察肝脏的形态变化、回声特征、门静脉状态及血流动力学指标等，为肝硬化的早期诊断和病情评估提供有力支持。因此，建议有肝硬化高危因素的人群定期进行超声检查，以便及早发现和治疗肝硬化，提高生活质量并改善预后。同时，我们也应加强对肝硬化防治知识的宣传和教



来源/千库网