



我国首创迅速识别卒中“1-2-0”3步法

1 看 1 张不对称的脸，2 查手臂是否单侧无力，“0” 聆听讲话是否清晰

近日，复旦大学附属闵行医院赵静教授与美国宾夕法尼亚大学佩蕾蔓医学院刘仁玉教授遵循中国特点，首创既可方便记忆，又能迅速识别脑卒中患者的“1-2-0”3步法。(Lancet Neurology.10月29日在线版)

“卒中1-2-0”3步法是以大家熟知的医疗急救电话号码“120”作为一个可以方便记忆的脑卒中快速识别工具。其中“1”

代表“1看1张不对称的脸”，“2”代表“2查手臂是否有单侧无力”，“0”代表“聆听即聆听讲话是否清晰”。如通过3步法观察，怀疑患者是卒中，可立刻拨打急救电话1-2-0。该方法简单易行，即便是小孩、老人，以及受教育程度低的人也能很容易地记住。

卒中患者如果在发病4.5 h内进行急性溶栓治疗，大部分患者的不良后

果可被阻止，但在我国卒中治疗的延误情况非常严重。一项针对中国37个城市的62所医院的调查发现，延误患者送医院的中位数为15.0 h；中国西部城市的一项研究表明，只有16.9%的患者了解卒中的初期症状，仅18.8%的市民会使用120急救医疗服务。

美国在2007年就创造出“FAST”这一快速简单、且易记住的英语单词来表



示中风的常见症状。该宣传教育在美国各大公共场所已无孔不入式，到处可见，其效果非常显著，死

亡率已从2010年的排名第三下降到2015年的第五，并迅速推广到28个国家和地区。但在中国收效甚微，

中国患者卒中的死亡率及致死率仍在不断上升。

由此看，我国迫切需要制定一个行之有效的符合中国公众的卒中教育计划，以便大多数人能够快速识别卒中症状和马上拨打120。这对减少卒中患者院前延误，赢得抢救，降低致死率、死亡率和改善预后，进而减少患者医疗费用，提高生活质量有重大意义。

(孙国根)

精神

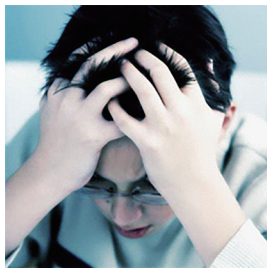
青少年肝脏疾病患者抑郁、焦虑风险高

英国一项研究显示，罹患肝脏疾病的青少年可能存在更高的抑郁与焦虑困扰。(Liver Transpl 2016;22:1544)

该研究共纳入182例患者，其中自身免疫性肝病患者69例，接受肝移植术患者51例，其他肝脏疾病患者67例。

结果显示，18%的患者焦虑或抑郁筛查阳性，显著高于一般青少年人群的发生率。并且年龄与焦虑之间呈显著相关，年龄越长，焦虑的严重程度越重(P=0.004)，然而，年龄与抑郁严重程度不相关(P=0.27)。相较于接受肝移植术或患有自身免疫性疾病的个体，患有其他慢性肝脏疾病的青少年自杀率较高(P=0.02)。在报告中，造成患者困扰的原因有：疲劳、睡眠困难、经济问题、工作/学习问题、焦虑和低自尊。

研究者指出，医护人员应关注罹患肝脏疾病的青少年心理健康问题，因为它们会影响青少年个体的疾病和结局。



本版编译 苏宁宁

全科

北京2015年体检报告出炉：超半数成年男性超重 九成高三生视力不良

北京2015年体检报告出炉，统计发现，青少年以视力不良及超重肥胖问题较为突出，18~69岁男性则以超重肥胖、血脂异常等为主。(源自人民网)

2015年在青少年健康的高招、中招体检数据中，高三学生视力不良检出率为89.28%，超重率和肥胖率分别是20.36%和14.45%；初三学生视力不良检出率为81.95%，超重

率和肥胖率分别是14.71%和10.27%。

在健康体检方面，2015年度北京市获得健康体检业务资质的206家医疗机构共完成健康体检374.9万余人次。不同年龄段，各异常指标检出率有所不同：对男性来说，70岁以上人群以前列腺增生、颈动脉斑块等为主，18~69岁则以超重肥胖、血脂异常等为主。70岁以

上女性以骨量减少/骨质疏松、老年性白内障等为主，18~69岁则以乳腺增生、超重肥胖等为主。

值得一提的是，与2014年相比，成年男性的超重肥胖比例从40.45%升至52.45%，超重肥胖仍居男性体检异常比例的“榜首”。而18~69岁女性健康体检异常体征检出率中，乳腺增生检出率排名第一，达41.63%。

儿科

晚产儿也许更聪明 但有风险

美国一项研究显示，与出生于39周或40周的足月儿相比，41周晚产儿认知水平可能更高，但身体机能水平更低。(JAMA Pediatr. 2016;170:758.)

该研究中纳入佛罗里达州出生于1994~2002年间的140多万名独生子女

儿童进行统计，其出生时间均在妊娠37~41周间，其中80%的儿童进入了公立学校。在2013~2016年对这些儿童的认知水平及身体机能进行测量评估。

结果发现，与妊娠39周或40周的足月儿相比，妊娠41周的晚产儿认知水

平分数更高，其在小学和中学的平均成绩更高，被归为“天才”的概率比足月儿高2.8%，认知水平低下的概率比足月儿低3.1%。然而，晚产儿出生时存在缺陷的概率更大，到上学年龄时，其身体缺陷的概率比足月儿高2.1%。

新闻速递

运动改变糖尿病 科学引领大健康

本报讯(记者 宋菁)运动与糖尿病是一个非常专业的话题，中国有着庞大的糖尿病人群，如何有效地进行管理，有何经验可以借鉴和分享是当前慢病管理上的重要议题之一。

10月31日，“健康中国”传播激励计划之“运

动改变糖尿病”媒体沟通会在京举办。

在《健康中国2030规划纲要》指导下，会议邀请来自全球唯一一支全部由糖尿病患者组成的诺和诺德之队的队医及队员代表，北京大学第一医院的郭晓蕙教授到场就运动与

糖尿病相关话题进行探讨。现场与会专家和患者代表分别从各自擅长的领域和关注的角度，同媒体分享了糖尿病管理，特别是运动如何帮助患者管理糖尿病以及糖尿病患者如何进行科学的运动等公众关心的热点话题。

妇产

25~34岁女性妊娠相关卒中风险最高

美国一项研究发现，相比非妊娠女性，25~34岁的年轻女性怀孕期间的卒中风险最高，且一直持续到产后6周。(JAMA Neurol.10月24日在线版)

研究者纳入2003~2012年19146例因卒中住院的女性，其中797(4.2%)例患者为妊娠/产后女性。

分析后发现，在12~24岁女性中，妊娠/产后女性的妊娠相关卒中(PAS)发生率为14/10万，妊娠相关卒中(NPAS)发生率为6.4/10万，PAS占有卒中的15%；25~34岁的女性PAS发生率为21.2/10万，NPAS发生率为13.5/10万，PAS占有卒中的20%；35~44岁的女性PAS发生率为33/10万，NPAS发生率为31/10万，PAS占有

卒中的5%；45~55岁的女性PAS发生率46.9/10万，NPAS发生率为73.7/10万，PAS占有卒中的0.05%。

在<35岁女性中PAS占有卒中的18%，35~55岁女性中PAS占有卒中的1.4%。基于研究结果，PAS在各年龄段女性所有卒中中的占比分别为：12~24岁占15%，25~34岁占20%，35~44岁占5%，45~55岁占0.05%

研究者指出，NPAS组女性较PAS组有更多的血管危险因素，包括慢性高血压、糖尿病和吸烟等，其死亡率也更高。该研究结果对更好的描述和预防PAS有重要意义，虽然老年女性许多妊娠并发症风险都在增加，但更高的卒中风险可能不在其中。

美国预防医学工作组发布母乳喂养指南 长期持有的一些母乳喂养错误观念应被剔除

近日，美国预防医学工作组(USPSTF)发布了最新的母乳喂养指南，同时也纠正了一些长期持有的母乳喂养观念。(JAMA. 2016;316:1685.)

既往指南主张婴儿应避免使用奶嘴，因为奶嘴有减少母乳喂养的可能。然而，证据显示不使用奶嘴与是否母乳喂养没有任何关系。另外，奶嘴作为一种预防婴儿猝死综合征的方式被推荐后，这种观念更应该被剔除。

另一个有争议的地方是WHO推荐母亲不应该

在新生儿出生第1天喂养婴儿食物，只能母乳喂养，除非医疗需要。这项建议不仅缺乏有助于母乳喂养的证据，还可能增加婴儿脱水并发的风险，让婴儿在一周内再次入院治疗。美国新生儿中有1%~2%会在第一周再次入院，如果分娩后一天内坚持母乳喂养会使其风险加倍。

此外，既往指南建议婴儿在6个月内应该只喂母乳，但近期的一些研究发现在4~6个月内进食碾碎的花生等高度过敏性食物可能对一些婴儿有益。