

牢记卒中前兆 关键时刻能救命

▲ 河南省洛阳伊洛医院 高培红

在日常生活、工作中，患有高血压、动脉硬化病史的人，在情绪剧烈波动、没有休息好、过度脑力、体力劳动，甚至是排便用力的情况下，会突然出现剧烈头痛、呕吐、神志不清、呼吸鼾声大、口角歪斜、一侧身体无法活动的情况，这很有可能是出现了卒中，就是人们常说的脑溢血或中风。卒中作为一种高发病率、高致残率、高复发率、高死亡率的脑血管疾病，给人们的健康带来了巨大危害。了解卒中的预防和抢救，有助于正确应对突发情况。

卒中的预防方法

卒中预防要以“健康四大基石”为主要内容，即“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”。人们应养成健康的生活方式，定时体检，做到早发现、早预防、早诊断、早治疗，可以有效降低卒中的发病率。

预防卒中，平时要注意清淡饮食，不要过量摄入高油高糖的食物，每天应进行适量

的体育锻炼，如 30 min 的快走、慢跑、游泳都会带来好的效果。同时，还要避免不良习惯，如吸烟、过量饮酒、久坐不起等。工作中要防止过度劳累，包括体力和脑力劳动。此外，天气变化时注意保暖防寒，生活、工作中保持情绪平稳，尽量不要大喜大怒。

识别卒中口诀

大家可以熟记“中风 120”的口诀，可以帮助人们快速、准确的识别卒中。“1”代表“患者是否能看到 1 张不对称的脸”；“2”代表“检查两只手臂是否有单侧无法活动”；“0”代表“聆（零）听讲话是否清晰、是否有吐字不清的情况”。如患者有以上症状，应立即拨打急救电话 120。

突发性卒中的应对方法

卒中发生时，最初 5 min 是至关重要的黄金时刻。救助者应先保持患者的呼吸通畅，立即呼叫 120 急救电话，拨打 120 时要将患

者的情况、所在位置准确告知救护人员，避免出现救护车找不患者而延误病情的情况。

在救护车到来之前，救助者可以采取正确的措施保证患者呼吸道通畅：首先松开患者的衣领，使患者保持侧卧位，便于口腔分泌物自行流出，或用纱布包住患者舌头拉出，以免舌根后坠阻塞呼吸道引起窒息，及时清除口腔的黏液、分泌物和呕吐物，以保持气道通畅。一旦患者发生窒息，尽快掏净口腔，并进行人工呼吸。如果患者血压较高且神志清醒，可以口服控制血压、保护心脏的药物。

时间就是生命，卒中患者随着脑出血、缺氧的时间越长，脑细胞坏死的面积就越大。在患者发病后应第一时间送达有救治能力的卒中中心，使患者得到规范的治疗，提高恢复概率。

卒中的前兆

头痛 脑卒中患者通常在发病前会有一段

有持续性的剧烈头痛。如果患者有高血压史，就会突然出现严重的头痛头晕、恶心耳鸣，并伴有恶心、呕吐的情况。

晕眩 脑卒中患者会有眩晕感，症状较轻时会有类似醉酒后站不稳的感觉，症状严重时会觉得视线内物体不停的转动、晃动，甚至眼前发黑。

语言障碍 患者会突然舌根不灵活，舌头有膨大感，口齿不清，无法表达自己想说的话或者也听不懂别人说的话。

视力障碍 患者会感觉看东西有重影，视力模糊不清，眼前突然蒙黑，但是很快自行恢复，严重时还有失明情况。

身体麻木 患者会突然出现一侧身体的麻木感、乏力、不能灵活运动。手没有力气持物，面部歪斜，不由控制的流口水，无法正常走路。

无端呛咳 患者在发病前还会在生活、工作中出现没有缘由、无法控制的呛咳，要及时去医院检查。

治疗脑梗 中医有妙方

▲ 广东省东莞市中医院 余沛扬

脑梗是临床上较为常见，同时也非常严重的一种脑血管疾病，若不及时加以有效治疗，将直接危害患者生命安全。目前，西医是治疗脑梗的主流方式。但如今，越来越多人开始认知到中医治疗脑梗的价值。那么，中医到底能不能治疗脑梗？又有哪些治疗办法？

中药治疗

中药治疗是中医治疗脑梗的主要方法，其以辨证施治的原则对症下药，可获不错疗效。具体来看，中医辨证分型包括有风痰瘀血痹阻脉络证、阴虚风动证、气虚血瘀证等。

以气虚血瘀证为例，患者多表现为面色苍白、气短乏力、有口涎流出，以及舌质暗淡、脉沉细。治疗需遵循补益气血、活血通络原则。临床常用方剂为补阳还五汤，含黄芪 45 g，丹参 20 g，怀牛膝 18 g，葛根 15 g，当归、地龙、红花各 12 g，川芎 9 g。若患者具有肌肉松弛且无力的症状表现，可在组方中加入 18 g 杜仲，12 g 桂枝及 6 g 炮附子。若患者出现有失语或语言不利的症状表现，可以在组方中加入石菖蒲 12 g 与远志 9 g。以清水煎煮熬制药液 400 ml，分早晚 2 次温服，治疗 4 周，可获良好疗效。

针灸治疗

针灸治疗主要是通过针灸刺激起到活血化瘀、通经活络的作用，从而帮助患者改善血液循环，促进脑组织供氧，缩小脑细胞坏死面积。同中药治疗一样，针灸治疗同样需要契合患者的实际病况加以对症施针。如面对头痛头晕症状严重的患者，可选百会、四神聪等穴位进行针灸，手法为平行刺法，留针 15 min；面对恶心、呕吐症状明显的患者，可选内关穴与足三里等穴位进行针灸，

手法为泻法，留针 20 min。需要注意的是，针灸治疗一定要在专业医师陪同下进行，在保障疗效的同时增加安全性。

推拿治疗

后遗症是脑梗患者所必须要面对的问题。大多数脑梗患者在完成治疗后会留有不同类型和程度的后遗症。中医推拿可以刺激患者脑部神经，加快患者血液循环，和促进患者新陈代谢，从而起到缓解与预防后遗症的效果，大幅度改善患者预后。推拿选穴包括百会穴、足三里、太冲穴等，并以百会穴为主，对患者进行科学的推拿可全面提升人体免疫力，手法为以指端叩击患者头部 2~3 min。需要注意的是，推拿治疗需严格遵循循序渐进的原则，以此改善患者临床症状。

食疗

食疗作为一种中医特色疗法，对于改善脑梗患者预后有良好的作用。在治疗过程中，需针对不同症状表现的患者选择不同的食疗方案。如对于脑梗后偏瘫的患者，可以指导其食用羊脂葱白粥进行食疗，即取葱白、姜汁、花椒、豆豉、粳米各 10 g，羊脂油适量，加水煨粥，1 次/d。再如对于脑梗后体质虚弱的患者，可以指导其食用羊肚山药汤进行食疗，即将羊肚切片，并加山药 200 g 熬汤，1 次/d。需要注意的是，在指导患者进行食疗的过程中，也要指导患者进行适当的康复锻炼，进一步促进预后效果。

中医作为我国千百年来传承下来的优秀文化，在脑梗的临床治疗中具有显著效果，包括中药治疗、针灸治疗、推拿治疗以及食疗等，可发挥积极意义，帮助患者改善症状，提升预后。

中医治疗帕金森病的优势

▲ 河南省虞城县人民医院 王怀启

中医称帕金森病为“颤证”，是以头部或肢体摇动、颤抖为主要临床表现的一种病症，轻者仅感头摇或手足微颤，重者头部摇动幅度大，肢体颤动不止，甚至四肢拘急，生活不能自理。本病又称“振掉”“颤振”，主要是指由于年迈体虚、情志郁怒、饮食失宜、劳逸失当等各种原因导致气血不足、肝风内动、经脉失养，久则肾精亏损，经脉失于濡润所致。帕金森病总属本虚标实，本为气血阴阳亏虚，其中以阴津、精血亏虚为主，标为风火痰瘀为患，本病初期治疗当以清热化痰、息风为主，病程较长，治当滋补肝肾，益气养血，调补阴阳为主，兼以息风通络。

中医病因病机

饮酒伤肝 饮酒伤肝，当饮酒过多时，肝脏会调动所有的力量去代谢酒精，而导致肝脏没有余力去参于人体正常的血液循环，长期会导致筋脉失去血液濡养，筋脉变的干短紧，在体内发生震颤，从而带动肢体出现病理性的震颤或强直。比如说长期饮酒的人手会抖，严重的帕金森患者手上的血色不是很红润。

饮食不洁 嗜食肥甘厚味，损伤脾胃，痰浊内生，瘀阻经脉，或喜食辛辣之品，化热伤阴，阴虚阳亢，虚风内动。

五志过极 火热内盛，耗伤阴津，阳亢风动而发为本病；思虑太过，损伤脾胃，气血生化乏源，肢体失养，化生痰浊，阻于筋脉。

年老体弱 多发于老年人，年四十而阴气自半，兼加劳顿、色欲之消耗，而致阴精亏虚，身体衰败，筋脉失濡，发为震颤强直。

肾脏亏虚 从中医五行学说来看，肾属水，肝属木，水可养木，即肾精去滋养肝木，当肾精不足时，肝脏就会出现肝阳上亢，肝风内动的情况，从而导致肢体震颤或者强直。肾主骨生髓通脑，脑为髓海，髓为

脑之母，肾精充足，自然脑髓脑组织就会充盈；反之，当肾精不足时，髓海就会不足，大脑也会缺乏营养，就会出现脑组织萎缩，或者大脑中营养物质的缺乏（西医称为多巴胺）。中医对帕金森病的治疗方法是益肾化浊，柔肝养筋，祛风止颤。

中医治疗的优势

中医药在治疗帕金森病方面显示出独特的优势。中药不仅能改善帕金森病患者的症状，减少西药的不良反应和用量，还能延缓帕金森病的进展。帕金森病主要属于震颤综合征的范畴，是由肝肾阴虚、髓海不足引起的疾病。中医首先可以通过中医辨证治疗帕金森病，除中医治疗外，针灸也可以用于治疗帕金森病，取得了良好的临床效果。

中医辨证论治

痰热动风证 症状为神呆懒动，形体稍胖，头或肢体震颤，胸脘痞满，头晕或头沉，咯痰色黄，小便短赤，大便秘结，舌质红或暗红，苔黄或黄腻，脉弦滑。治法为清热化痰，熄风定颤。方剂可用摧肝丸加减。

血瘀动风证 症状为动作减少，迟缓，表情呆板，肢体僵硬，屈伸不利，乏力气短，自汗，时有头部刺痛或头部摇动，舌暗红，或有瘀点瘀斑，苔薄，脉弦涩。治法为活血化瘀，熄风通络。方剂为身痛逐瘀汤加减。

气血不足证 症状为病久气血不足，不能荣于四末，筋脉拘急震颤，面色无华，神疲乏力，动作困难，自汗头晕，纳差便溏，舌淡苔白，脉细。治法为益气养血，活血熄风。方剂为人参养荣汤加减。

肝肾阴虚证 症状为四肢震颤，日久不愈，拘急强直，头晕目眩，耳鸣，腰膝酸软，肢体麻木，五心烦热，大便秘结，舌红苔少，脉弦细。治法为滋补肝肾，养阴熄风。方剂为大定风珠加减。