



世界卒中日

# 早识别早预防 远离脑卒中

今日是世界卒中日。脑卒中是威胁我国居民健康的重大慢性病之一，早诊早治对脑卒中的治疗效果、预后及降低致残率十分关键。如何及时识别脑卒中？年轻人会出现脑卒中吗？怎样做好预防？记者采访了相关专家。

## 快速识别、早诊早治

近期，旅居北京的书法家杨女士突发头晕、呕吐，昏迷后被救护车第一时间送至北京朝阳医院急诊就诊。

“一站式多模态 CT 显示患者基底动脉急性栓塞。”北京朝阳医院神经外科主任医师刘赫说，尽管病变复杂、手术难度大，但得益于及时送达医院、及时启动卒中绿色通道，不仅拯救了患者的生命，还让她恢复了正常生活，得以继续艺术创作。

卒中俗称“中风”，是一种急性脑血管疾病，分为缺血性卒中和出血性卒中。北京协和医院神经科主任倪俊介绍，识别卒中患者可以使用“中风 120”口诀。“1”代表“看到 1 张不对称的脸”，“2”代表“2 只手臂是否出现单侧无力”，“0”代表“聆（零）听讲话是否清晰”。

“早诊早治对脑卒中的治疗效果、预后及降低致残率十分关键。”刘赫提示，在急性脑梗塞发生后，应尽早将患者转运到距离最近的开设有卒中绿色通道的医院就诊。目前治疗手段有药物溶栓和机械取栓两种，需要医生根据实际情况进行选择。

在北京市，北京朝阳医院联合怀柔区、密云区等京郊区级医院联合建立区域转诊网络，使急性卒中患者得到及时治疗。在全国，已累计建成超过 2090 家卒中中心，基层卒中诊疗能力及覆盖率得到进一步提升。

《健康中国行动—心脑血管疾病防治行动实施方案（2023—2030 年）》提出，到 2030 年，所有二级以上医院卒中中心均开展静脉溶栓技术。有条件的地方通过建立胸痛和卒中“急救地图”，切实提高救治效率。

## 中风并非“老年专属”

“尽管在大多数人的印象中，中风是老年人多发的疾病。但近年来，青年患者也并不少见。”复旦大学附属华山医院神经内科主任医师韩翔说，为此，复旦

大学附属华山医院还专门开设了青年卒中专科门诊。

专家表示，青年人常见发病原因与老年人有所不同，常见原因是心脏问题。部分人群存在心脏隐性的结构异常，当熬夜、疲劳过度时容易出现高凝因素形成血栓，进而引发脑梗塞。

“近年来，医院接诊的脑出血年轻患者增多。”湖南省人民医院神经内科主任赵志鸿说，许多脑出血是长期高血压导致硬化的小动脉在血压骤升时破裂所致，而随着生活和工作方式的转变，高血压的患病人群也逐年年轻化。

赵志鸿建议，高血压患者要保持良好的生活方式，定期规律服药，合理控制血压，预防脑卒中。

## 远离卒中从“动起来”开始

如何预防脑卒中？“动起来”非常重要。倪俊介绍，增加规律的日常身体活动，可降低卒中风险。世界卒中组织建议，成年人每周进行 150 分钟的中等强度有氧运动，或 75 分钟的高强度有氧运动，可以有效预防卒中。

“健康成年人每周应至少有 3 至 4 次、每次至少持续 40 分钟或以上强度的有氧运动，比如快走、慢跑、骑自行车等。对于日常工作中久坐不动的人群，建议每坐 1 小时进行一次 2 至 3 分钟的短时身体活动。”倪俊说，老年人或者身体不好的人，也可以根据自身情况制订个体化运动处方。

已经得了脑卒中的患者还适合运动吗？北京协和医院神经内科主治医师姜南表示，卒中后积极康复锻炼对于恢复功能至关重要。“有研究显示，卒中患者科学、适度参与锻炼可以显著降低卒中复发率。”

专家呼吁，预防脑卒中，要养成适量运动、合理膳食、戒烟限酒、心理平衡的健康生活方式，坚持定期进行卒中危险因素筛查，做到早预防、早发现、早诊断、早治疗。

据新华社

中国南方电网  
CHINA SOUTHERN POWER GRID

95598 万家灯火 南网情深  
24小时供电客户服务热线 | https://95598.gz.csg.cn/

## 温馨提示：一周停电早通知

为了提高电网供电质量，贵阳市 2024 年 11 月 4 日—11 月 8 日将对以下线路进行计划检修停电，请广大客户做好停电准备，对此给您造成的不便，我们表示深深的歉意。

区域	停电日期及停电时间(小时)	停电线路	停电影响的主要路段及客户
两城区域	11月4日 9:30-20:00	10千伏茶江 II 回线 01 号环网柜 001 开关	新添大道、茶店老街部分区域，汉方房开
	11月6日 8:30-20:00	10千伏中医 I 回 001 开关至 02# 环网柜 011 开关	沙河街、贵医街部分区域，贵医食堂，中天沙河花园，联源物业公司商业变，海成房开施工变
	11月8日 8:30-20:00	10千伏贵北线 601 开关至 02# 环网柜至 10 号杆 009# 隔离开关	大营路、贵开路、贵西路部分区域，新鸿业房开，居易阁大厦，鸿灵居易阁，南明拆迁办
	11月4日 8:00-20:00	10 千伏五客线 336 号环网柜 3366 开关至 5391 环网开关至罗汉营路 D011 开关；10 千伏五浣线 340 环网柜 3406 开关至 10 千伏五浣线 457 环网柜 4571 开关	头桥路、罗汉营路部分区域：市政指挥部变、德欣房开 1 号变、2 号变，施格 1 号变、2 号变、3 号变，众厦大厦、市城管局 1 号变、中铁二局轨道交通施工变、向阳机械厂 2 号变等
	11月4日 8:00-20:00	10千伏马通线 54# 杆引流线后段	青山小区部分区域：综合房开 9 号变、15 号变，青山小区 3 号变、磷化工总厂宅变等
	11月6日 8:00-20:00	10 千伏兴邮线 17 号杆 011 隔离开关至 490 号环网柜 4904 开关至 4915-3 号杆 015 隔离开关	都司路部分区域：百脑汇室内配电站、和丰盛房开室内配电站等
	11月7日 8:00-20:00	10千伏北师线 207 柱上开关至 208 柱上开关区段	月亮岩路部分区域：市政安置房变、化机厂 1 号变、2 号变、8 号变，民族歌舞团变、歌舞团 3 号变，银辉房开 1 号变等
11月8日 8:00-20:00	10千伏都科线 573 号环网柜 5731 开关至 129 号柱上开关	富水南路部分区域：市政安置房 2 号变等	
观山湖区域	11月5日 8:00-20:30	10 千伏金蔡线 17 号杆至 18 号杆区段线路	改茶村等
	11月6日 8:00-20:30	10 千伏东栗线金龙路口 2411 号开关箱 001 号开关至 10 千伏东栗线栗视支线 1 号杆刀闸区段线路	金华派出所、上枫三组、一组等
	11月6日 8:00-20:30	10 千伏金品线 1021 号开关至 10 千伏金品线女子职业学校 1 号专用开关箱 011 开关区段线路	市政路灯、金属门窗厂等
花溪区域	11月4日 9:30-23:30	10 千伏石田线竹抛支线 708 开关后段线路	石板镇：隆昌村片区
	11月5日 9:30-23:30	10 千伏凉物线 6 号杆 1041 开关至 10 千伏凉物线 12 号杆至 10 千伏凉物线摆勺支线 5 号杆区段线路	石板镇：摆勺村片区
	11月6日 9:30-23:30	10 千伏凉齿线 33 号杆 01 刀闸后段线路	金竹镇：农科院村片区
	11月8日 9:30-23:30	10 千伏养朝线新朝阳村开关箱新朝阳村分支 002 开关后段线路	新朝阳村片区
	11月6日 9:00-23:00	10 千伏久蚌线蚌遵支线 423 开关至 10 千伏上久 II 回线 -10 千伏久蚌线 6430 开关至 10 千伏久蚌线遵公支线 02 刀闸区段线路	久长村部分用户
修文区域	11月7日 9:00-23:00	10 千伏久蚌线蚌遵支线 9 号至 13 号杆至 10 千伏久蚌线 -10 千伏久刚线 4410 开关区段线路	久长村部分用户
	11月8日 9:00-23:00	10 千伏久蚌线遵公支线 406 开关后段线路	久长村部分用户、久长收费站、利农合作社等
	11月5日 9:00-23:00	10 千伏易开 II 回线 06 刀闸至 10 千伏易开 II 回线联络 540 开关至 10 千伏四对 I 回 - 易开 II 回 8350 开关至 10 千伏易开 II 回线 317 开关区段线路	扎佐万江小区
	11月5日 9:00-23:00	10 千伏盐跑线跑岐支线 01 刀闸后段线路	来鹤村部分用户
	11月5日 9:00-23:00	10 千伏修乌线乌七支线 01 刀闸后段线路	红旗村部分用户
	11月6日 9:00-23:00	10 千伏酒轿线轿拉支线 01 刀闸后段线路	大寨村部分用户
	11月4日 8:00-23:00	10 千伏马普线普营支线 #13 杆 T 接至 #13-1 杆侧三相互引流线后段线路	马关村部分用户
	11月7日 8:00-23:00	10 千伏虎平线瓦白支线 01 刀闸后段线路	新寨村部分用户
	11月8日 8:00-23:00	10 千伏修王线王后支线 01 刀闸后段线路	新水村部分用户
	小河区域	11月4日 9:30-23:30	10千伏孟翁线
11月5日 9:30-23:30		10千伏孟碧线	五星罗二寨、公安交通管理局、贵州同舟佳和物业管理有限公司、贵州玖能行能源科技有限公司（孟关乡五星村）、花溪孟关乡五星村民委员会、花溪区第五中学、恒信教学设备厂、轻机厂宿舍、宿舍 2 号、孟关充电桩 1 号、孟关乡村委、村委 2 号、孟关高架桥正乾机械场门口路灯、五星新寨 1 号、五星村委、村委 2 号、村委会，五星排楼
11月6日 9:30-23:30		10千伏沙舒线	后巢、幸福家园 1 号、2 号
11月6日 9:30-23:30		10千伏沙海线	黔江路路灯、黔江宿舍 7 号、中海二期、中海房开日照
11月7日 9:30-23:30		10千伏孟水线	移动基站孟关收费站、上板桥 1 号、2 号、3 号、贵州科晟垣新能源科技有限公司
11月8日 9:30-23:30	10千伏孟碧线	改貌小学旁路灯、花溪孟关改毛村民委员会、文人食品、改毛村委	

南方电网贵州贵阳供电局