

STROKE

脑卒中

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



基础指南

ESSENTIAL GUIDE

脑卒中手册。

内容：

- 什么是脑卒中。
- 脑卒中的常见症状。
- 脑卒中类型。
- 您可能接受的检测和治疗。
- 降低再次脑卒中的风险。
- 在哪里寻求帮助。

什么是脑卒中？

大脑血管中出现血栓或出血时，就会发生脑卒中。这导致部分大脑失去氧气和养分供应，从而导致脑细胞受损和死亡。

脑卒中的影响取决于受损的程度和部位。

脑卒中是一种突发急症。耽搁的时间越长，脑损伤就越严重。

如果您认为自己或其他人有脑卒中，请立即拨打 999。



识别脑卒中

一些关键迹象可能表明患者有脑卒中。如果您怀疑有人脑卒中，请尽快拨打 999。

以下这些迹象的首字母缩略词是FAST：



F - FACE (面部)

对方是否难以做出微笑的动作？
对方的半边脸是否下垂？



A - ARMS (双臂)

对方是否难以举起双臂？



S - SPEECH (言语)

对方是否言语含糊不清？



T - TIME (时间)

尽快拨打999。时间至关重要。

脑卒中的其他迹象包括：

- 身体一侧突然无力或麻木。
- 目光分散或视力模糊，单眼或双眼突然失明。
- 听不懂周围的人说的话。
- 说话或交流困难。
- 失去平衡。
- 感到思绪混乱或眩晕。
- 面部表情突然改变，例如难以微笑。

如果您出现以上任何症状，即使只是短暂出现，也请拨打电话 999 并要求派遣救护车。



脑卒中类型

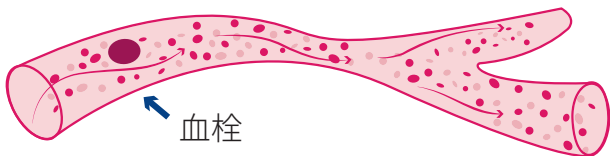
脑卒中有两种主要类型：缺血性和出血性。

每100例脑卒中中，约有85例为缺血性而15例为出血性。

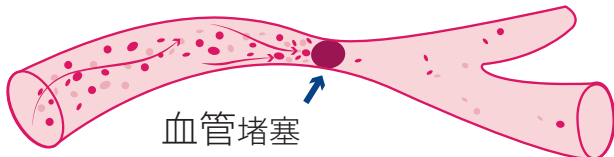
缺血性脑卒中

当大脑中的血管堵塞（通常是血块）时，就会发生这种情况。

正常血流



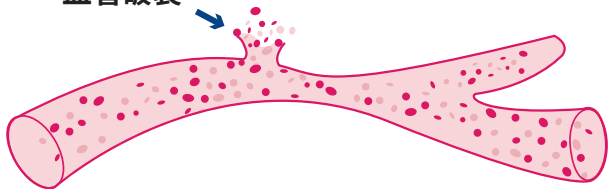
血流中断



出血性脑卒中

当大脑中的血管破裂，导致大脑内部或周围出血时，就会发生这种情况。这会给大脑的某些部位带来压力，而其他部位则根本得不到血液供应。

血管破裂



针对不同类型的脑卒中，可处方不同的药物。脑卒中的类型、持续时间和您脑中的部位都会影响治疗。

短暂性脑缺血发作 (TIA)

短暂性脑缺血发作是一种与脑卒中症状相同的疾病。然而，血液只是短时间受到阻断，可以不治而愈。

症状通常在24小时内消失，也可能在几分钟或几小时内消失。TIA的症状不会持续超过24小时。

如果您出现短暂性脑缺血发作，则您罹患脑卒中的风险会增加，特别是在短暂性脑缺血发作后的几天和几周内。

如果您有任何脑卒中症状，包括很快消失的症状，**请立即拨打999。**



请拨打我们的免费咨询热线：0808 801 0899

脑卒中后会发生什么？

发生脑卒中后，救护车会把您直接送往医院。这将使救护车工作人员立即对您进行监测和治疗，并告诉医院工作人员您正在途中，以便其做好准备。

在医院，您通常会在专门的脑卒中病房接受护理和评估。如果没有脑卒中病房，您可能先去急救室或其他评估病房。

在医院，您将：

- 接受一些检测，了解您是否有过脑卒中病史，以及具体是哪种脑卒中（如有）。
- 开展初步评估，了解脑卒中对您有何影响。其中应包括吞咽评估。
- 开始治疗。

检测

您需要接受检测，了解您是否患有脑卒中，是什么类型的脑卒中，以及适合接受什么样的治疗。

脑部扫描

通常会立即进行脑部扫描，了解脑内情况。

计算机断层扫描 (CT) 是对大脑进行 X 射线扫描，这将告知医生您的脑卒中是由血栓还是出血引起的。这比磁共振成像 (MRI) 的速度要快。

磁共振成像 (MRI) 提供大脑的详细图像。扫描是在一个巨大的隧道状扫描仪中进行的。如果您安装有起搏器或接受过髋关节置换，可能无法进行此项扫描。

CT血管造影

计算机断层扫描也可用于检查血管，查看受损部位。这对血栓切除术至关重要。

心电图（ECG）

这种扫描测量心律，并可能显示心脏问题。

血压测量

检查高血压（是中风的最大风险因素）。

氧饱和度

血液中的含氧量将使用戴在指尖的监测器来评估。

血液检查

检查胆固醇、血糖或血栓问题有助于找到脑卒中的原因。

胸片或超声心动图

胸部X光或超声心动图（对心脏进行超声波扫描）可以发现潜在的心脏或呼吸问题。

颈动脉多普勒扫描

颈动脉的超声波扫描可能会显示狭窄或堵塞，这可能会导致脑卒中。

脑卒中评估

脑卒中后，您将在医院接受密切监测。护士会定期检查：

- 您的血压和脉搏。
- 您的体温。
- 您的呼吸频率。
- 您的血糖水平。
- 您的血氧量。
- 您的排尿量。

这将有助于工作人员了解您体内的情况，从而有助于评估脑卒中对自己的影响。

这也将有助于工作人员确保您接受的任何治疗安全有效。

在脑卒中后不久，您可能还会接受其他检测和评估。通常情况下，具体包括：

营养（食物）评估

通过这项检查可以了解您是否需要饮食补充或额外的液体。

运动评估

通过这项检查可以了解您在脑卒中后是否难以移动您的四肢和手脚。

沟通评估

您将被要求回答问题并完成任务，以检查您的言语或理解能力是否受到脑卒中的影响。

皮肤护理评估

检查您的皮肤是否有任何伤口，并制定计划，以避免压疮。

失禁评估

通过这项检查可以了解脑卒中后您的膀胱和肠道是否正常工作。

立即治疗

一旦医生了解您的脑卒中类型，就会立即对您进行治疗。这可能包括：

血栓切除术

血栓切除术用于血栓阻塞血流的情况这并不会降低再次出现血栓或脑卒中的可能性。

将一根细管插入动脉，通常是在您的腿部。细管通过血管进入您的大脑，然后用于清除阻碍血液流动的血栓。

血栓切除治疗只能在脑卒中后6小时内进行。因此，不是每个人都适合血栓切除术。

有些治疗方法，尤其是时间窗口较短的治疗方法，需要遵循非常具体的标准，且可能不适合您。

溶栓

当确定导致脑卒中的原因为血栓时，则需要实施溶栓。通过手臂上的点滴注入药物。药物可分解血栓，让血液开始正常流动。

溶栓只能在脑卒中后较短的时间窗口（几小时）中进行。治疗后，您将接受24小时的监测。

开始用药

如果您患有缺血性脑卒中，您可能服用**他汀类药物**（一种用于降低胆固醇的药物）、**血液稀释剂/抗凝剂**或其他药物（如**阿司匹林**）。

您可能需要终生服用这些药物。这些药物能降低脑卒中复发的几率，但不能治疗已经发生的脑卒中带来的影响。



脑卒中的影响

受脑卒中影响的情况取决于大脑受损的程度以及受到影响的大脑部位。您在脑卒中后即刻感受到的许多影响可能会随着时间的推移而改善。

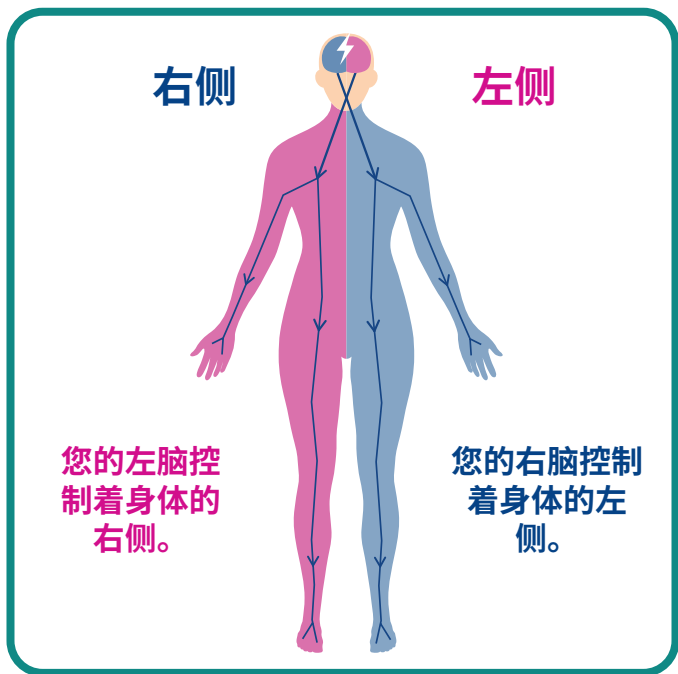
脑卒中的常见影响包括：

- 极度疲倦或乏力。
- 身体变化，如肌肉无力或平衡困难。
- 交流困难，如言语或理解困难。
- 思维和情感的变化。
- 疼痛或不适。
- 视力改变。
- 膀胱或肠道失控。
- 性生活、生育能力或月经（如有）发生变化。

您的脑海里可能一直有关于脑卒中影响的疑问。

一般来说，如果脑卒中影响您的左脑，则主要是身体右侧出现变化。

如果脑卒中影响您的右脑，则主要是身体左侧出现变化。



疲劳

脑卒中后感觉疲劳是比较常见的现象。这是因为您的身体正在努力自我修复，并需要消耗更多的能量。您可能在脑卒中后睡眠质量很差，从而加重乏力感。

乏力意味着精力不足。这还可能包括：

- 身体沉重。
- 难以清晰思考。
- 难以进行平时感到容易的活动。
- 锻炼后需要更长的恢复时间

倾听您的身体。尽可能休息，并在活动间隙放松一下。

谨慎地锻炼可以增强您的体力，减轻疲劳。



肌肉无力和平衡

许多人发现脑卒中后身体一侧的肌肉变得无力或麻痹。您可能发现很难站起来或保持平衡。您可能还会发现写字或化妆等精细动作更难以施展。

您可能被转介接受物理治疗或职业治疗，对方会与您一起确定哪些事情对您最重要，以帮助您康复。

您也可以使用辅助设备来帮助解决行动不便的问题。这可能意味着使用手杖、拐杖、轮椅或助行架。

脑卒中会影响您的平衡。您可能会觉得难以站立或行走，或者更容易头晕。随着时间的推移，这种情况可能会有所改善。您可能还会发现缓慢移动可以提高您的平衡能力。



视力和听力困难

大约三分之二的脑卒中患者存在视力问题，比如：

- 丧失部分视野。
- 处理您所见事物的问题。
- 眼球运动的问题。
- 重影或失焦。
- 畏光或眼睛干涩。
- 视幻觉。

这些问题可能会逐渐改善，您也可以通过辅助工具和锻炼来解决这些问题。脑卒中后，您应该进行视力测试，检查是否有任何问题。

脑卒中也会改变您的听力，甚至使您失聪。如果您注意到听力发生变化（如听力困难、声音模糊不清或似乎持续幻听），请告知医疗专业人士。他（她）们可能会将您转介至听力专科医生和/或提供助听器及支持。

交流

大约三分之一的脑卒中患者因此出现交流困难。脑卒中引起的交流困难主要有**构音障碍**、**言语共济失调**和**失语症**。您可能面临其中一个或多个问题。

构音障碍和**言语共济失调**是指您无法完全控制面部、口腔或喉咙的肌肉。这可使说话变得困难，还会使您难以进食或饮水。

失语症是一种脑损伤，会影响您说话或理解语言的能力。这可能会影响您的口语、写作、阅读或理解他人的言语的能力。一些使用多种语言的患者发现，失语症对一种语言的影响比另一种语言更大。

思维和情感

脑卒中是一种创伤性事件，且您可能会以出乎意料的方式做出反应。您可能面临失落感、挫败感或孤独感。

脑卒中还会影响大脑中控制情绪的部分，造成更直接的影响。您可能会发现自己：

- 记性变差。
- 方向感变差。
- 识别面孔、人物或地点的能力降低。
- 应对身边事情的能力下降。
- 控制情绪的能力下降。

这些变化可能会给您和您周围的人带来困难，但通常会随着时间的推移而得到改善。情绪症状通常在最初几周最为严重。

如果您仍难以应对这些问题，您可被转介至医疗专业人士或治疗师，让他（她）们帮助您学习管理思维或情绪的技巧。

疼痛和不适

多达一半的脑卒中患者会因此而感到疼痛。这可能包括：

- 肌肉紧绷、僵硬或痉挛。
- 头痛。
- 肌肉无力（由过度劳累导致）引起的疼痛。
- 脑卒中后中枢性疼痛（可影响全身的神经痛）。

如果您脑卒中后感到疼痛或不适，请咨询医疗专业人士。

膀胱/肠道控制

脑卒中会影响膀胱和肠道的控制。这可能意味着您需要更频繁地如厕，或者憋不住。

医务人员会评估您的如厕习惯和需求，并根据需要制定治疗计划。可能包括辅助产品（如失禁垫或导尿管）或加强控制膀胱和肠道肌肉的锻炼。

脑卒中后的康复

脑卒中后的康复可能是一个缓慢而渐进的过程。您将在适当的时候出院，在家继续您的康复和复健过程。这可能包括医疗专业人士和照护者的帮助，他（她）们会帮助您实现目标。

脑卒中后的康复状况取决于很多因素，包括：

- 您的脑卒中类型。
- 您的症状。
- 您受到影响的大脑部位。
- 您在脑卒中前的年龄和健康状况

您应该有一个脑卒中支持团队，其中可能包括：

脑卒中护士

物理治疗师、职业治疗师

言语和语言治疗师

心理科医生

专科医生

接下来会发生什么？

出院前，我们将与您、您的家人或护理人员进行一次讨论。包括对您进行的评估，以及您可能需要的任何器材、用品和护理/协助。

我们会向您说明您的药物情况，并为您提供相关用品，以及您可能需要的任何药物辅助工具或图表。

回家后还要继续复查。

回家对您和您的照护者或家人来说可能非常可怕。请记住，您可以随时提出问题，向您的团队寻求支持，并在您的社区中寻求帮助。您不必独自一人面对。

您也可以从您的全科医生、药剂师和社会服务机构那里获得支持。朋友和家人也可给予关心和支持。

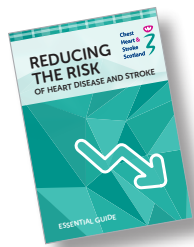
我的脑卒中会复发吗？

如果您已经患过脑卒中，您的脑卒中风险会更高。但是，您可以采取措施降低风险。

如果您的近亲（兄弟姐妹、父母或子女）患过脑卒中，则您患、患脑卒中的风险也会更高，尤其在他（她）们患病时不到 65 岁的情况下。

务必服用医生开具的任何药物，以降低以后脑卒中的风险。

有关哪些生活方式因素会增加脑卒中风险，以及如何降低这些风险的更多信息，请阅读 Chest Heart and Stroke Scotland 手册“**降低心脏病发作和脑卒中风险**”。



请拨打我们的免费咨询热线：0808 801 0899

寻找支持

Chest Heart and Stroke Scotland 提供脑卒中后的一系列支持。您可以拨打我们的咨询热线 **0808 801 0899**，了解更多信息。

这可能包括：

- **脑卒中护士**，为您提供信息和支持，帮助您实现目标
- **社区支持服务**，在您出院回家开始日常生活时为您提供支持。
- **病友支持小组**，与面临相同问题和挑战的病友会面。
- **信息和建议**，回答您对任何主题疑问。



我们的出版物免费提供于在苏格兰任何有需要的人。我们的所有资源均发布在www.chss.org.uk/resources-hubfor，包括本系列中的其他基础指南。

请通过以下方式联系**咨询热线护士**获取免费、保密的建议和支持，电话：0808 801 0899（周一至周五上午9:30-下午4:00），短信：发送NURSE至66777，电子邮箱：adviceline@chss.org.uk。

整个苏格兰有超过一百万人（即每五个人中就有一个）的生活受到胸部、心脏或脑卒中疾病的影响。我们会帮助每一个需要我们的人，但有您的支持才能做到。请访问www.chss.org.uk/supportus，了解如何帮助更多在苏格兰的人。

如果您需要本资料的其他格式，请联系我们的咨询热线护士。

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



NO LIFE HALF LIVED

E16 2024年5月发布
下一次计划审核日期2026年5月

苏格兰慈善机构（编号：SC018761）