

山东省卒中学会文件

山东省卒中学会关于转发中国卒中学会联署倡议 即全国 45 家卒中学会及全国红手环志愿者开展 “2023 年世界卒中日”全国健康科普志愿行动（附全 体联署学会名单）活动通知

各位理事、分会负责人、全体会员：

根据中国卒中学会倡议全国所有卒中学会及红手环志愿者：2023 年 10 月 29 日是第 18 个世界卒中日联署组织开展全国健康科普志愿宣传活动，号召各有关学会相关单位尤其是各级医疗机构积极开展各种形式的“2023 年世界卒中日”主题宣传活动，教育公众关注卒中、重视预防，降低卒中的发病率、死亡率、残疾率和复发率。请各相关单位将组织开展活动内容以书面形式撰写活动新闻报道（图配文），发送至 sdszzxh@vip.163.com。学会将按照活动的组织动员、数量规模、活动宣传、实际效果、联合行动、网络活动情况等指标，报道在学会官微平台予以推送宣传，供各单位学习交流。对开展活动工作扎实、成绩突出的单位和特色鲜明、实效显著的单位上报推荐为 2023 年度国家优秀红手环科普志愿服务工作评选的重要参考依据。

山东省卒中学会邮箱：sdszzxh@vip.163.com。

附件：



世界^{18th}
卒中日
10.29

Be #GreaterThan > Stroke

卒中：重在预防

多达 90% 的中风是可以避免的。



我们每一个人都是自己生命和健康的第一责任人，
从我做起，主动预防，避免卒中的发生，
就是对自己、对家人、对社会做出的重要贡献！
携手并肩，共同构筑健康长城！
预防卒中，不等中风来！

全国 45 家卒中学会联署倡议全国红手环志愿者开展“2023 年世界卒中日”全国健康科普志愿行动（后附全体联署学会名单）

中国卒中学会所属各分会、青年工作委员会（筹），
各级卒中学会、各红手环志愿单位，
各学会全体会员和红手环志愿者：

2023 年 10 月 29 日是第 18 个“世界卒中日”，中国卒中学会（以下简称“学会”）决定发起“2023 年世界卒中日”全国健康科普志愿活动，并号召学会各有关单位尤其是各级医疗机构积极开展各种形式的“2023 年世界卒中日”主题宣传活动，教育公众关注卒中、重视预防，降低卒中的发病率、死亡率、残疾率和复发率。现将活动有关事项发布如下：

一、主题与口号：

卒中：重在预防。

二、主题阐述：

卒中俗称中风，也称脑血管病，是一种突然发生的脑血管循环障碍性疾病，主要包括缺血性卒中和出血性卒中两大类型，是我国发病率、死亡率、致残率和复发率很高的疾病之一，严重影响人们的健康生活。缺血性卒中又称脑梗死，是指脑供血动脉狭窄或闭塞，导致脑组织发生缺血、坏死，失去相应的大脑功能，缺血性卒中约占所有卒中患者的 80%左右。出血性卒中包括脑出

血及蛛网膜下腔出血，是指脑供血动脉破裂，血液进入脑内和脑组织间隙中，导致脑细胞得不到正常氧气、营养供应而死亡，一旦发生，极为凶险。

卒中发生后的常见症状包括：协调和平衡能力丧失导致行走困难或摔倒，视力下降看不清楚，丧失意识无法控制地抽搐，一侧肢体突然无力或麻木，无法正常说话或理解他人语言意思，面部麻木或口角歪斜等。当大脑缺血超过 3 小时，脑细胞将出现不可逆的损害，最终导致昏迷、残疾、植物人，甚至死亡。

中国卒中学会发布的流行病学调查数据表明，我国现有卒中患者 1494 万人，每年新发卒中 330 万人，每年因卒中死亡 154 万人，卒中存活者中约有 80% 左右留有不同程度的残疾，其中约 75% 丧失劳动能力，40% 是严重残疾，生活完全不能自理，给个人健康、家庭幸福、社会发展带来了巨大的负担，所以说，卒中是威胁健康生活的“头号杀手”。

卒中虽然来势汹汹、危害极大，但仍然是一种可防、可控的疾病。中国政府、行业组织和全体卒中医学领域的专家学者、医护人员、公益志愿者们，长期以来坚持向公众宣传预防卒中的健康理念和科学知识。世界卒中组织最新指出，90% 的卒中是可以避免发生的，因此，公众了解导致卒中发生的各种危险因素，并通过身体力行、主动预防，全社会共同构筑防控卒中的健康长城，是我国卒中防控事业长足进步的最根本策略和方针。

2023 年 10 月 29 日，是第 18 个世界卒中日，中国卒中学会制定了中文宣传主题和口号：“卒中：重在预防”就是为了动员全社会都来关注卒中、重视预防，积极响应党和政府关于重大疾病防治关口前移、早防早治的政策指引，广泛动员、积极组织、深入基层，提高我国居民健康科学素养水平，降低卒中的发病率、死亡率、残疾率和复发率。

著名脑血管病专家、中国卒中学会会长、首都医科大学附属北京天坛医院王拥军教授指出：在过去的 30 年中，我国农村卒中患病率大幅增加，发病率略有增加，但死亡率在下降；城市卒中患病率略有增加，发病率和死亡率都在下降，说明我国医疗诊治水平在提高。在过去的 10 年中，我国卒中的防治水平有所提高，医疗质量得到明显改善，卒中患病死亡率较十年前下降了 10 倍；复发率为 7.7%，与欧洲国家水平持平，整体预后优于全球平均水平。在我国当前的卒中防控工作中，要更加注重“防治并举”、“防重于治”。

那么，我们应该如何预防卒中呢？

1.定期进行卒中危险因素的自我筛查，包括高血压、高血糖、高血脂、吸烟、饮酒、超重与肥胖、不健康生活习惯，和其他可能导致卒中的疾病等。

2.控制好血压。35 岁以上应每年至少测量血压 1 次，高血压患者应每月至少测量 1 次，高血压患者还需要进行药物治疗。

3.控制好血糖。无糖尿病危险因素的人群建议在年龄 ≥ 40 岁时开始筛查，有卒中危险因素的人群应定期检测血糖。

4.控制好血脂。血脂升高一般没有症状和异常体征，必须通过血脂检查才能及时发现，20岁以上的成年人至少每5年测量1次空腹血脂，40岁以上男性和绝经期后女性应每年进行血脂检查，对于缺血性心血管病及缺血性卒中的高危人群，应该每3-6个月就要测定1次血脂。

5.戒烟。吸烟有百害而无一利，所有人都应该主动拒绝吸烟，并避免二手烟危害。

6.控制体重。超重和肥胖者可通过健康的生活方式、良好的饮食习惯、增加体力活动等措施减轻体重，有利于控制血压、减少卒中风险。

7.健康饮食。每天饮食种类应多样化，使能量和营养的摄入趋于合理，每日食盐不超过5g，少油饮食，控制胆固醇、碳水化合物摄入，避免饮酒。

8.科学运动。健康成年人每周参加3-4次有氧运动，每次持续约40分钟以上，如：快走、慢跑、骑自行车等，中老年人可根据自身情况参加有益省心的健身运动。

9.积极治疗有关疾病，如：心梗、房颤、外周动脉疾病等。以上疾病人群的卒中发病风险明显高于常人，应定期体检复查，接受专科医生治疗，遵医嘱药物治疗。



世界^{18th}
卒中日
10.29

Be #GreaterThan > Stroke

卒中：重在预防

多达 90% 的中风是可以避免的。



— 高危因素自我筛查
— 控制好血压
— 控制好血糖

— 控制好血脂
— 戒烟
— 控制体重

— 健康饮食
— 科学运动
— 积极治疗有关疾病
(心脏病、外周动脉疾病等)

中国卒中学会会员之家

我们每一个人都是自己生命和健康的第一责任人，从我做起，主动预防，避免卒中的发生，就是对自己、对家人、对社会做出

的重要贡献！以中国卒中学会为代表的各级卒中学会等行业组织和遍布全国、数以万计的红手环志愿者，是为中国百姓保驾护航的健康守护者，是中国卒中防控事业长足进步的推动者，让我们携手并肩，共同构筑预防卒中的健康长城！

预防卒中，不等中风来！

三、宣传海报

“2023 年世界卒中日”主题电子海报下载链接：
<https://pan.baidu.com/s/15OxJZCZQp8MPrBcsobIHWw?pwd=2023>
提取码：2023 。

四、活动形式

学会希望“2023 年世界卒中日”活动组织者和参与志愿者都紧密围绕年度主题与口号，利用各种媒体宣传平台，创新表现手法，开展形式多样的宣传活动，注重实用性与易懂易记性，更加广泛集聚社会各界力量共建共享中国卒中防治生态圈。学会各有关单位、会员、红手环志愿者要积极筹备在 10 月 29 日“世界卒中日”当天开展健康科普志愿活动，全国各地都同时行动起来，推动形成全社会关注卒中、防重于治的良好氛围。活动包括但不限于以下形式：

1.提供健康体检、卒中危险因素（血压、血脂、血糖等）筛查等志愿服务内容。

2.开展线上或线下的义诊、健康咨询活动。

3.举办线上或线下的卒中防治科普知识讲座。

4.在公共场所张贴宣传海报、发放科普资料或书籍等。

5.利用媒体（电视、电台、报纸、网站、自媒体等）宣讲卒中防治知识，介绍卒中防重于治的理念。

6.组织“医体融合”式健身运动（慢跑、徒步等）。

附件

中国卒中学会 2023 年 9 月 9 日联署此倡议的卒中学会名单：

1.中国卒中学会 2.河南省卒中学会 3.遂宁卒中学会 4.宝鸡市卒中学会 5.郑州市卒中学会 6.吉林省卒中学会 7.咸阳市卒中学会 8.南宁市卒中学会 9.上海卒中学会 10.九江市卒中学会 11.广东省卒中学会 12.黑龙江省卒中学会 13.烟台卒中学会 14.潍坊市卒中学会 15.四川省卒中学会 16.新疆卒中学会 17.邢台市卒中学会 18.沧州市卒中学会 19.南通市卒中学会 20.北京卒中学会 21.陕西省卒中学会 22.大连市卒中学会 23.桂林市卒中学会 24.玉林市卒中学会 25.盐城卒中学会 26.南阳市卒中学会 27.保定市卒中学会 28.深圳市卒中学会 29.延安市卒中学会 30.百色市卒中学会 31.浙江省卒中学会 32.丽水市卒中学会 33.秦皇岛市卒中学会 34.山东省卒中学会 35.天津市卒中学会 36.山西省卒中学会 37.榆林市卒中学会 38.聊城市卒中学会 39.安徽省卒中学会 40.齐齐哈尔市卒中学会 41.云南省卒中学会 42.南阳市卒中学会 43.江西省卒中学会 44.贵州省卒中学会 45.江苏省卒中学会。