

国家卫生健康委办公厅关于开展 2023 年世界卒中日主题宣传活动的通知

医疗应急司

网站首页 | 首页 | 关于我们

国家卫生健康委办公厅关于开展2023年世界卒中日主题宣传活动的通知

发布时间: 2023-10-20 来源: 医疗应急司



国卫办医急函〔2023〕372号

各省、自治区、直辖市及新疆生产建设兵团卫生健康委:

2023年10月29日是第18个世界卒中日。为贯彻落实《健康中国行动（2019-2030年）》有关要求，推进心脑血管疾病防治工作有效开展，现就做好2023年世界卒中日主题宣传活动通知如下:

一、宣传主题

卒中识别早，救治效果好!

二、活动要求

(一)各地要将“世界卒中日”主题宣传活动作为落实健康中国行动的重要举措，围绕活动主题和内容，结合本地实际，广泛动员社会各界，推动宣传脑卒中防治知识，营造脑卒中群防群控的良好社会氛围。

(二)各地要制定宣传活动方案，积极创新宣传形式和宣传载体，丰富宣传手段，提高信息传播可及性，提高群众参与度，推动宣传活动广泛、深入、扎实开展。

(三)各地要动员有关学会等社会组织和相关企事业单位、社区和医疗卫生机构力量，针对高危、中危、低危人群，有针对性地开展形式多样、重点突出的宣传活动，有效普及脑卒中防治知识，提高群众自我防护意识。

三、其他事项

为便于各地更好开展主题宣传活动，我委组织编制了“世界卒中日”宣传要点，各地可根据当地实际情况编印相关宣传材料，配合整体宣传活动的开展。

附件：“世界卒中日”宣传要点

国家卫生健康委办公厅

2023年10月17日

(信息公开形式: 主动公开)

各省、自治区、直辖市及新疆生产建设兵团卫生健康委：

2023年10月29日是第18个世界卒中日。为贯彻落实《健康中国行动（2019-2030年）》有关要求，推进心脑血管疾病防治工作有效开展，现就做好2023年世界卒中日主题宣传活动通知如下：

一、宣传主题

卒中识别早，救治效果好！

二、活动要求

（一）各地要将“世界卒中日”主题宣传活动作为落实健康中国行动的重要举措，围绕活动主题和内容，结合本地实际，广泛动员社会各界，推动宣传脑卒中防治知识，营造脑卒中群防群控的良好社会氛围。

（二）各地要制定宣传活动方案，积极创新宣传形式和宣传载体，丰富宣传手段，提高信息传播可及性，提高群众参与度，推动宣传活动广泛、深入、扎实开展。

（三）各地要动员有关学协会等社会组织和相关企事业单位、社区和医疗卫生机构力量，针对高危、中危、低危人群，有针对性地开展形式多样、重点突出的宣传活动，有效普及脑卒中防治知识，提高群众自我防护意识。

三、其他事项

为便于各地更好开展主题宣传活动，我委组织编制了“世界卒中日”宣传要点，各地可根据当地实际情况编印相关宣传材料，配合整体宣传活动的开展。

附件：“世界卒中日”宣传要点

国家卫生健康委办公厅

2023年10月17日

(信息公开形式：主动公开)

附件

“世界卒中日”宣传要点

一、什么是脑卒中？脑卒中有什么危害？

脑卒中俗称“中风”，是一种急性脑血管疾病，是由于脑部血管突然破裂引起出血（脑出血）或因血管阻塞导致血液不能流入大脑引起缺血（脑梗死），造成脑组织损伤，导致残疾甚至生命危险。脑卒中具有发病率高、复发率高、致残率高和死亡率高及经济负担高的“五高”特点，是威胁我国国民健康的主要疾病之一。

脑卒中发病急、病情进展迅速，可导致肢体瘫痪、语言障碍、吞咽困难、认知障碍、精神抑郁等，严重影响患者生活质量，给家庭和社会造成巨大负担。

二、脑卒中的危险因素有哪些？

脑卒中的主要危险因素包括高血压、糖尿病、血脂异常、房颤、吸烟、大量饮酒、不合理膳食、超重或肥胖、缺乏运动、心理因素、脑卒中家族史等。

三、如何做好血压管理？

高血压是指以动脉血压增高为主要特征（收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ ），可伴有心、脑、肾等器官的功能或器质性损害的临床综合征。高血压是脑卒中最主要的危险因素。30岁及以上公民每年至少进行一次血压检测，提高高血压的知晓率。一旦确诊高血压，应积极配合所在地区卫生机构、基层医疗卫生机构开展高血压健康管理工作。

四、怎样预防脑卒中发生或复发？

脑卒中的预防要以合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡的“健康四大基石”为主要内容。养成健康的生活方式，定期进行脑卒中危险因素筛查，做到早预防、早发现、早诊断、早治疗，就可以有效防治脑卒中。

1.日常生活行为要注意：

- (1) 清淡饮食；
- (2) 适度增强体育锻炼；
- (3) 克服不良习惯，如戒烟限酒、避免久坐等；

- (4) 防止过度劳累；
- (5) 注意气候变化；
- (6) 保持情绪平稳；
- (7) 定期进行健康体检，发现问题早防早治。

2.有相关疾病的患者应重点关注：

- (1) 高血压患者，应注意控制血压，坚持服用降压药物。
- (2) 高脂血症患者，应注意控制胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白，坚持服用降血脂药物。
- (3) 糖尿病患者和高危人群，应积极控制血糖。
- (4) 房颤或有其他心脏疾病者，应控制心脏病相关危险因素。

脑卒中可防可治，要提升以预防为主的健康意识，积极参与、配合当地医疗机构、基层医疗卫生单位开展的脑卒中高危人群筛查、干预等活动。

五、如何快速识别脑卒中？

“中风 120”和“BE FAST”口诀是适用于民众的可迅速识别脑卒中和即刻行动的策略。

1.“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”。

如果有任何一个症状突然发生，极有可能是脑卒中，要立刻拨打急救电话 120。

2.“BE FAST”口诀：

“B”——Balance 是指平衡，平衡或协调能力丧失，突然出现行走困难；

“E”——Eyes 是指眼睛，突发的视力变化，视物困难；

“F”——Face 是指面部，面部不对称，口角歪斜；

“A”——Arms 是指手臂，手臂突然无力感或麻木感，通常出现在身体一侧；

“S”——Speech 是指语言，说话含混、不能理解别人的语言；

“T”——Time 是指时间，上述症状提示可能出现卒中，请勿等待症状自行消失，立即拨打 120 获得医疗救助。

六、发生脑卒中怎么办？

时间就是生命。及时发现脑卒中的早期症状极其重要，越早发现，越早治疗，效果也就越好。患者在发病后要立即拨打 120，并通过“卒中地图”小程序功能找到距离最近的有卒中急救能力的卒中中心医院，可以立刻进入卒中急救绿色通道，及时得到溶栓、取栓等急救，减少卒中致死致残的发生。

七、脑卒中后康复治疗的意义

脑卒中患者容易出现各种后遗症，包括肢体活动障碍、言语不清、吞咽困难等，严重影响生活。康复治疗就是综合应用各种治疗手段，尽可能地减少脑卒中各种后遗症的发生，提高患者的生活自理能力，提高患者的生活质量，从而使患者可以重返社会。脑卒中患者应尽早开展康复治疗。脑卒中后康复治疗的最佳时间是在发病后 3 个月以内，如果超过 1 年再进行康复治疗，各种功能恢复的效率将有所降低。

2023年10月29日

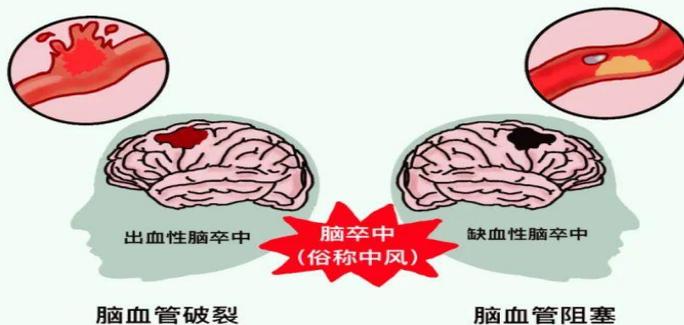
第18个世界卒中日暨第13届中国卒中宣传周

卒中识别早，救治效果好！

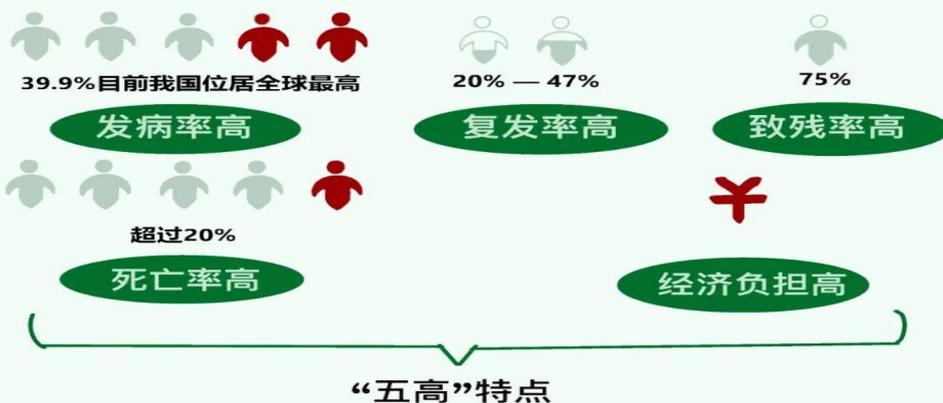
1

认识脑卒中

脑卒中俗称“中风”，是一种急性脑血管疾病，是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致脑组织损伤的一组疾病。



脑卒中的特点



脑卒中是威胁我国国民健康的主要慢性非传染性疾病之一。

2023年10月29日

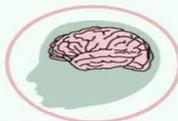
第18个世界卒中日暨第13届中国卒中宣传周

卒中识别早，救治效果好！

2

脑卒中的危害

脑卒中发病急、病情进展迅速、后果严重，可导致肢体瘫痪、语言障碍、吞咽困难、认知障碍、精神抑郁等危害。



认知障碍



吞咽障碍



言语障碍

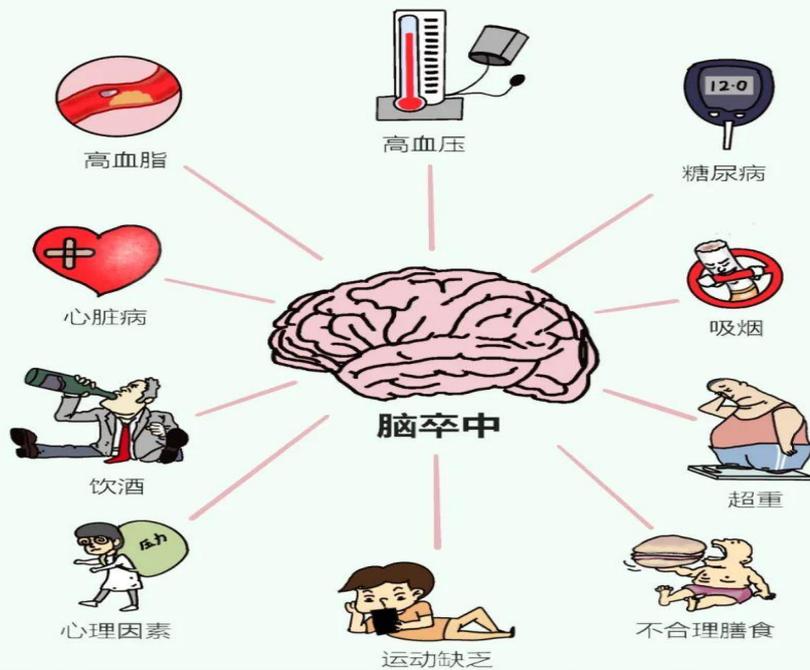


肢体瘫痪



精神抑郁

脑卒中可干预危险因素



2023年10月29日

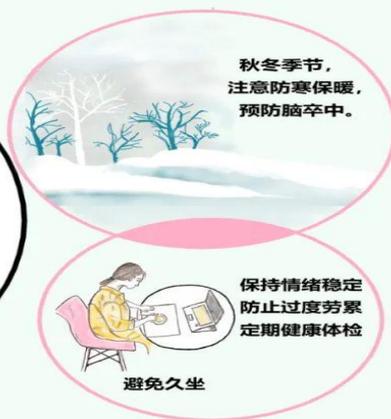
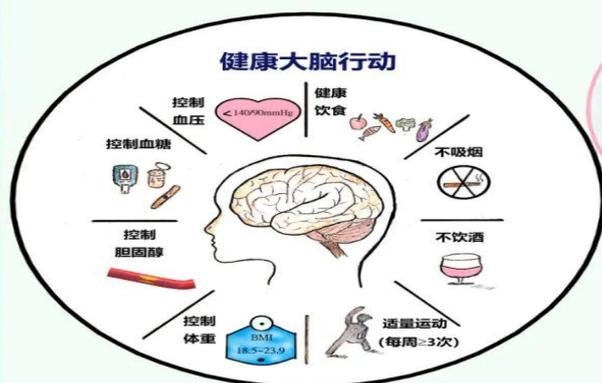
第18个世界卒中日暨第13届中国卒中宣传周

卒中识别早，救治效果好！

3

怎样预防脑卒中发生或复发？

养成健康的生活方式，定期进行脑卒中危险因素筛查，做到早发现、早预防、早诊断、早治疗，就可以有效的防治脑卒中。

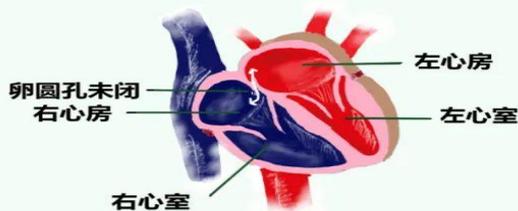


重视心脏疾病引起的脑卒中——

如房颤、风湿性心脏病、卵圆孔未闭

有心脏病、糖尿病、高血压、高血脂的患者，应定期到医院复诊。

定期进行健康体检，发现问题早防早治！



2023年10月29日

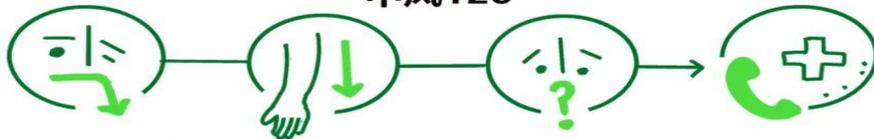
第18个世界卒中日暨第13届中国卒中宣传周

卒中识别早，救治效果好！

4

脑卒中的识别

中风120



1 看1张脸

不对称
口角歪斜

2 查2只胳膊

平行举起
单侧无力

0 (聆) 听语言

言语不清
表达困难

快打120

有上述任何
突发症状

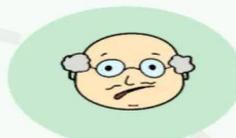
BE FAST——快速识别脑卒中



B 难平衡
BALANCE



E 看不清
EYES



F 面不正
FACE



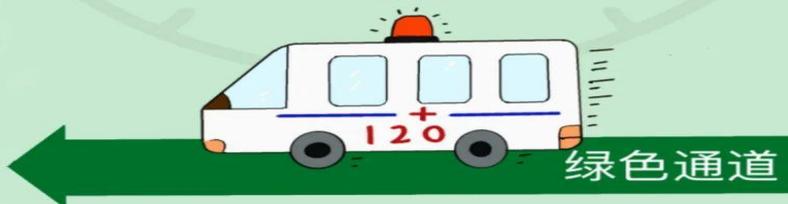
A 臂不平
ARMS



S 语不灵
SPEECH

T 时间 发生以上任何症状请立即拨打**120!!!**

TIME



绿色通道

2023年10月29日

第18个世界卒中日暨第13届中国卒中宣传周

卒中识别早，救治效果好！

5

哪些时刻容易发生脑卒中？

1、情绪过度兴奋时；



2、从暖和房间突然到寒冷空间时；



3、上厕所用力时；



4、职场压力过大或过劳时；



5、冬天洗澡时；



6、夏天运动大量出汗时。



发生脑卒中怎么办？

时间就是大脑！

时间就是大脑，时间就是生命。及时发现卒中的早期症状极其重要，越早发现，越早治疗，效果也就越好。患者在发病后立即送达有救治能力的医院或卒中中心单位，得到规范的治疗，可增加恢复的机会，提高生活质量。



立即拨打120！
溶栓取栓减少致死致残



2023年10月29日

第18个世界卒中日暨第13届中国卒中宣传周

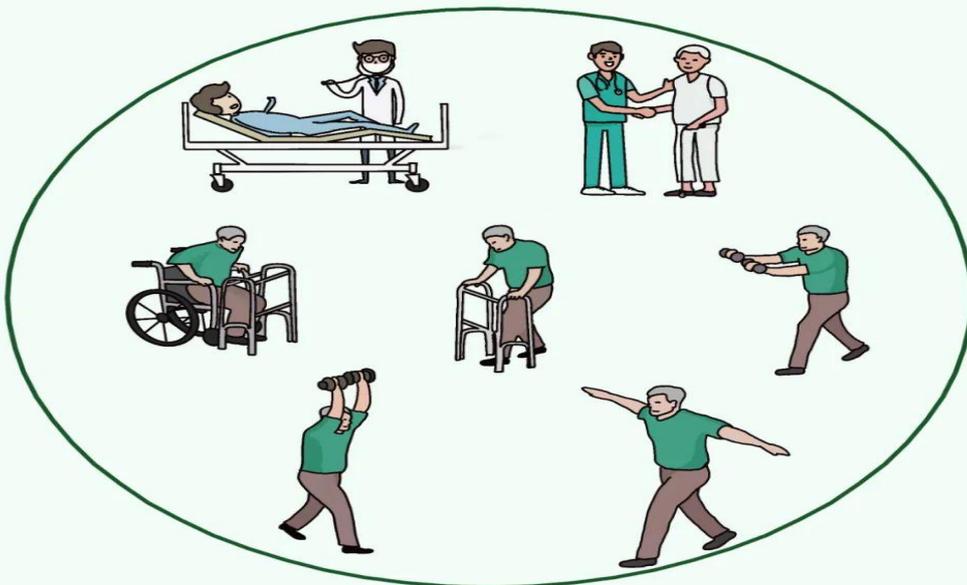
卒中识别早，救治效果好！

6

脑卒中的康复治疗有哪些？

脑卒中患者常存在各种后遗症，包括肢体活动障碍、言语不清等，严重影响生活。及时的康复治疗对于脑卒中后遗症的恢复是至关重要的。理论上讲，只要患者生命体征平稳即可开始进行康复治疗，越早的开展规范的康复治疗，患者的预后将会越理想。

脑卒中的康复治疗包括物理疗法、作业疗法、言语治疗、心理治疗、矫形器治疗、中国传统治疗以及康复护理等。康复治疗需由康复医师、治疗师、护士共同进行，针对各方面后遗症进行分析评定，制定个体化、规范化的康复治疗方案，开展综合、全面、系统的康复治疗。



2023年10月29日

第18个世界卒中日暨第13届中国卒中宣传周

卒中识别早，救治效果好！

7

多一份健康关注，少一份疾病担忧

随着健康中国大卫生、大健康观念的不断深入，脑卒中“防、治、管、康”服务内涵的不断提升，越来越多的卒中中心开始了卒中专病健康管理工作，引导群众建立正确健康观，促进以“治病”为中心向以“健康”为中心转变。

脑血管病可防可治。脑心健康管理工作的开展，意味着百姓们的健康能够真正得到全方位、全周期的保障，将卒中患者和高危人群的家庭教育及健康管理贯穿始终。尽早开展对卒中高危人群的合理干预，能有效减少发病率、延缓发病时间，提高卒中患者生活质量，最终可减少卒中患者的复发率、降低致残率、死亡率，减轻家庭及社会的负担。

院前



社区义诊



社区教育



社区宣讲



社区宣教

院中



查房、健康指导



康复指导



患友会



建档、上报数据

院后



门诊复诊



门诊复诊



电话随访



家庭访视