

国家卫生健康委员会司(局)便函

国家卫生健康委疾控局关于开展2020年 世界卒中日主题宣传活动的通知

各省、自治区、直辖市及新疆生产建设兵团卫生健康委疾控处，中国疾控中心：

2020年10月29日是第15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，现就做好2020年世界卒中日主题宣传活动通知如下：

一、宣传主题

今年宣传主题是“医体融合，预防卒中”，口号是“科学运动，健康生活”。

二、宣传重点

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

三、活动内容

（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，利用“世界卒中日”主题宣传活动契机，广泛宣传脑卒中防治知识，切实提高广大居民对脑

卒中防治重要性的认识。

(二)各地要结合当前新冠肺炎疫情防控要求,创新宣传形式和载体,充分发挥网络、微博、微信等新媒体宣传平台作用,集思广益、精心策划,组织开展一系列群众参与度高、社会覆盖面广、传播效果好的宣传活动。

(三)国家卫生健康委脑卒中防治工程委员会、中国疾病预防控制中心等机构将在世界卒中日前后组织开展系列宣传活动,并为各地宣传活动提供技术支持。各地要广泛动员各方力量,共同营造群防群控的脑卒中防治宣传声势。

附件:“世界卒中日”宣传要点



(信息公开形式:主动公开)

附件

“世界卒中日”宣传要点

一、脑卒中的危害和负担

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阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一组疾病，通常分为缺血性脑卒中（即脑梗死）和出血性脑卒中（即脑出血、蛛网膜下腔出血等）两大类。脑卒中是我国人民群众生命健康的“头号杀手”，可导致肢体瘫痪、言语障碍、吞咽困难、认知障碍、精神抑郁等症状，具有发病率高、复发率高、致残率高和死亡率高及经济负担重的特点。

二、脑卒中的危险因素及防治

脑卒中是由生活方式、环境、遗传等多种因素共同导致的疾病。大量临床研究和实践证明，脑卒中可防可治。早期积极控制脑卒中危险因素及规范化开展脑卒中治疗，可有效降低脑卒中的发病率、复发率、致残率及死亡率，并改善脑卒中的预后。

（一）脑卒中危险因素。

脑卒中的危险因素分为不可干预性和可干预性两类。不可干预性危险因素包括年龄、种族、遗传因素等，可干预性

危险因素是脑卒中一级预防的主要内容，包括高血压、糖尿病、血脂异常、心脏病、吸烟、酒精摄入、饮食、超重或肥胖、运动缺乏、心理因素等。脑卒中可防可治，一级预防是降低脑卒中发病率的根本措施。

（二）如何快速识别脑卒中。

“中风120”是一种适用于国内的迅速识别脑卒中和即刻行动的策略：

“1”代表“看到1张不对称的脸”；

“2”代表“查两只手臂是否有单侧无力”；

“0”代表“聆（零）听讲话是否清晰”。

如果通过这三步观察怀疑患者是中风，可立刻拨打急救电话120。

（三）脑卒中的救治效果具有极强的时间依赖性。

急性缺血性脑卒中约占脑卒中的70%，其治疗时间窗窄，越早治疗效果越好，在时间窗内开展静脉溶栓治疗及血管内治疗（取栓）等方案是目前最有效的救治措施。一旦发生脑卒中，需要尽快到最近的卒中中心和脑卒中筛查与防治基地医院等具备卒中救治能力的医疗机构接受规范救治。国家卫生健康委脑卒中防治工程委员会发布了“卒中急救地图”APP和微信公众号，民众通过APP或公众号，可详细了解卒中防治和急救知识，明确获知身边具备卒中救治能力的医疗机构具体位置、联系方式等信息。

(四) 脑卒中的康复。

脑卒中患者常遗留各种后遗症和功能障碍，长时间卧床也会出现肌肉萎缩、关节挛缩变形等问题，导致患者生活不能自理。脑卒中患者的康复治疗一定要尽早进行并贯穿疾病恢复的全过程。包括急性期在病房的早期康复治疗，在康复中心的康复治疗及出院后在社区或家中的继续康复治疗。需要康复医师团队、社区、患者自身和家庭共同配合完成，帮助脑卒中患者在身体和精神双重层面上回归生活，重返社会。

三、规律的有氧运动可以预防脑卒中

缺乏体育运动是心脑血管病发病的独立危险因素，更是增加死亡风险的独立因子，规律的有氧运动能降低慢性病患者 45.9% 的全死因风险。

一般的轻体力活动、断断续续的体育锻炼不能达到预防脑卒中的作用。为达到有效水平，建议进行每次运动时间不少于 30 分钟、每周总时间不少于 150 分钟、运动程度中度及以上（运动时心率达到 120 次/分以上），可选择如慢走、慢跑、游泳等项目，如果辅以肌肉强化（抗阻）训练，效果更佳。虽然预防效果与规律的有氧运动强度、持续时间正相关，但仍需强调个体化选择运动种类、强度、频率及持续时间，循序渐进并且不暂停原有慢性病药物治疗，老年患者尚需注意运动安全。

已具有一项或多项心脑血管危险因素者需进行最大运动负荷检测，结合临床意见选择个体化运动处方，并在运动期间定期监测；而处于原有疾病药物控制不佳或出现不稳定情况则需暂停或减少运动程度；有急性或慢性脏器进行性衰竭、冠心病综合征、短暂性脑缺血发作等状态时应避免或立即停止运动，及时就医；已发生过脑卒中的患者也应注意调整自己的生活方式，逐渐加强恢复锻炼，预防脑卒中复发。

抄送：国家卫生健康委脑卒中防治工程委员会。
