

中国医药卫生事业发展基金会
中国疾病预防控制中心
北京市卫生局
北京市中医药管理局
北京晚报

合办

健康奥运 健康北京



呵护大脑 预防卒中知识竞赛

北京市卫生局、北京脑血管病防治办公室、北京市脑血管病防治协会主办

知识竞赛所设奖项如下

一等奖2名, 每名获奖金3000元; 二等奖4名, 每名获价值1000元奖品; 三等奖10名, 每名获价值800元奖品; 鼓励奖100名, 每名获价值200元奖品; 纪念奖200名, 每名获价值20元奖品。

每个人的生活行为决定自己的健康。近年来卒中患病率迅速攀高, 已对我们生命健康和生活质量造成严重威胁。为提高预防卒中的意识, 教大家预防这一生命杀手的科学知识, 北京市卫生局、北京脑血管病

防治办公室、北京市脑血管病防治协会联合举办: “呵护大脑, 预防卒中知识竞赛”活动。特邀国内外著名神经外科专家、中国工程院院士、中国医师学会神经外科学会主任委员王忠诚为活动总顾问。

活动采取互动的形式, 同时在本报健康快车第42版刊登答案, 使参加者在轻松、便利的学习氛围中了解认识卒中有哪些危险因素, 卒中中的早期症状及识别方法, 掌握有关卒中的预防知识和技能。

(下面为多选题, 请将您认为正确的答案在答题纸上相应的圈中涂黑)

1. 为了强身健体, 我们应选择的健康生活方式有:

- A 科学合理膳食
- B 有氧规律运动
- C 坚持戒烟、限酒
- D 保持心理平衡

2. 为了呵护您的大脑, 预防高血压、脑卒中, 建议您少盐饮食。成人每日盐的摄入量应少于多少克?

- A 8克; B 10克; C 6克; D 4克

3. 下面哪些疾病可引起脑卒中?

- A 高血压
- B 短暂性脑缺血发作
- C 糖尿病
- D 高胆固醇血症

4. 下面哪些生活习惯(方式)易引起脑卒中?

- A 长期大量吸烟
- B 酗酒
- C 生活不规律, 过度疲劳
- D 遇事不冷静, 性格暴躁

5. 肥胖能增加哪种疾病的发生?

- A 呼吸道感染
- B 急性胃炎
- C II型糖尿病
- D 脑卒中

6. 卒中最早期表现有哪些?

- A 身体一侧或双侧, 上肢、下肢或面部出现无力、麻木或瘫痪
- B 单眼或双眼突发视物模糊, 或视力下降, 或视物成双
- C 言语表达困难或理解困难
- D 头晕目眩、失去平衡, 或步态不稳, 突发或严重的头痛

7. 下面哪类人群易患脑卒中?

- A 多年患有高血压的人
- B 青年人
- C 患有糖尿病的人
- D 患有冠心病的人

8. 为预防脑卒中, 建议45岁以上成年人人口服阿司匹林, 具有疗效的剂量是

- A 25毫克至50毫克
- B 40毫克
- C 75毫克至150毫克

D 300毫克

9. 预防卒中, 我们个人不能控制的

- A 高血压
- B 年龄
- C 不吸烟
- D 性别

10. 当您或其他人发生卒中时, 正确的做法是?

- A 迅速呼叫120或999
- B 患者应就近送往能够实行卒中治疗的医院
- C 卒中患者应尽快得到处置
- D 延误越久, 越可能造成脑组织永久性损伤, 死亡或终生残疾的可能性越高

11. 以下哪些疾病会引起卒中?

- A 高血压
- B 血脂异常
- C 糖尿病
- D 房颤

12. 长期卧床病人压疮(俗称痔疮)的好发部位有哪些?

- A 枕骨粗隆
- B 肩胛骨
- C 脊椎体隆突处
- D 骶尾部

13. 防止缺血性脑卒中复发, 下面哪些是正确的

- A 规律服药, 合理控制血压
- B 规律服药, 严格控制血糖
- C 戒烟戒酒
- D 饮食清淡, 随意, 想吃什么就吃什么

14. 阿司匹林可预防缺血性脑卒中正确的观点是:

- A 有出血倾向者不宜用阿司匹林
- B 如遇有副作用(如溃疡、胃不适), 可改用其他抗血小板制剂
- C 如无副作用和禁忌症可坚持长期服用
- D 阿司匹林是抗血小板制剂

15. 脑卒中常见后遗症有哪些?

- A 偏瘫
- B 失语
- C 口角歪斜
- D 吃饭、饮水发呛

16. 为及早发现是否有脑卒中的倾向, 可做哪些检查项目?

- A 检测血糖、血脂、血压
- B 心电图、超声心动图
- C 经颅多普勒超声
- D 凝血及纤溶功能检查

17. 怎样预防脑卒中发生?

- A 及早发现相关危险因素
- B 控制血压、血糖、血脂在正常范围内
- C 戒烟限酒
- D 定期输液预防

18. 遇到周围人突发脑血管病应怎么办?

- A 应保持镇静, 立刻拨打120急救系统
- B 然后将患者平卧, 头偏向一侧
- C 如有呕吐, 应设法清除呕吐物
- D 不要随意搬动病人

19. 得了脑血管病后有关康复正确的观点是:

- A 急性脑梗死患者应该尽早进行康复
- B 鼓励患者积极配合康复
- C 家属可参与病人康复
- D 脑出血患者在血压、呼吸、心率等生命体征平稳后, 也应尽早康复

20. 脑卒中后需要每年定期输液吗?

- A 脑梗塞的预防应采取长期的综合的措施
- B 不需要
- C 需要
- D 每年定期输一次

21. 服用中药制剂预防脑卒中中应注意的是:

- A 需到正规医院中医科就诊
- B 在医院医生指导下服用
- C 保健型中药不能治疗脑卒中
- D 一种中药可预防各种类型的脑卒中

22. 为预防脑卒中我们应掌握哪些保健技能?

- A 会测体重、腰围
- B 会用电子血压计监测血压
- C 会监测血糖
- D 正确掌握运动的最适宜心率

23. 成年人腰围判断正常范围是:

- A 男 小于90厘米
- B 男 小于100厘米
- C 女 小于80厘米
- D 女 小于90厘米

24. 成年人体重指数(体重指数=体重(公斤)/身高(米)²)正常范围是:

- A 小于18.5
- B 18.5至23.9
- C 24至27.9
- D 大于等于28

25. 早期脑卒中的患者, 应进行哪些检查以寻找病因和危险因素?

- A 心电图及超声心动图检查
- B 双上肢血压检查
- C 动脉超声检查
- D 凝血及纤溶功能检查及血脂、血糖检查

26. 怎样早期发现高血压?

- A 经常体检
- B 到医院门诊多次测量血压
- C 视其自然
- D 服药预防高血压

27. 高血压患者控制血压稳定的方法有哪些?

- A 合理应用药物

- B 综合防治
- C 坚持自测血压, 及时与医生沟通
- D 选择健康生活方式

28. 高血压患者服降血压药后血压控制在正常范围内, 是否继续服药?

- A 应坚持长期服药, 并经常测量血压
- B 可以停药
- C 继续服药, 但不用测量血压
- D 继续服药, 根据医师建议调整剂量、换药或停药

29. 脑卒中后从何时开始进行康复训练能收到好的康复效果?

- A 发病后3个月内是最佳恢复期
- B 卒中后只要生命体征稳定, 神经体征不再恶化, 神志清醒, 应尽早开始康复训练
- C 发病后3至6个月进行康复训练有一定效果但恢复余地变小
- D 发病2年后进行康复

30. 全国高血压日和世界卒中日是

- A 10月8日和5月24日
- B 10月8日和6月24日
- C 6月24日和4月7日
- D 5月31日和9月20日

答卷须知

请您将“知识竞赛答卷”剪下, 连同“预防卒中”。以6月1日的邮局下邮寄至崇文区天坛西里6号北京市神经外科研究所市脑防办收, 邮政编码: 100050, 信封注明北京市脑血管病防治办公室咨询电话: 67020136, 67018348。

知识竞赛答卷

姓名: _____ 性别: _____ 年龄: _____ 职业: _____
身份证号码: _____
通信地址: _____ 邮政编码: _____
联系电话: _____

ABCD	ABCD	ABCD	ABCD	ABCD
1 0000	7 0000	13 0000	19 0000	25 0000
2 0000	8 0000	14 0000	20 0000	26 0000
3 0000	9 0000	15 0000	21 0000	27 0000
4 0000	10 0000	16 0000	22 0000	28 0000
5 0000	11 0000	17 0000	23 0000	29 0000
6 0000	12 0000	18 0000	24 0000	30 0000