

脑血管病防治常见误区,你中招了么?

□ 路旭辉

当前人们对脑血管病防治的误区是较多的,笔者将对人们当前有关该病的防治误区进行分析,内容如下:

1、无发病高危因素的人是否会患中风病

生活起居正常,没有家族史、血压、血糖不高,不会患中风病,这个想法是错误的。事实上,在人的一生中,任何年龄段都会得脑卒中,而且当前该病发病愈发呈现年轻化特点。中风病的发病是诸多因素的结果,例如血管情况等是无法预测的。

2、脑血管检查正常的人是否会患中风病

血管因素只是发病因素之一,但一些其他的行为因素如吸烟,精神压力,运动减少,也会导致发病。另外,有血脂异常、心脏病、糖尿病、高血压的患者也有可能罹患该病。若有动脉硬化肿块的患者,也不必过于担心,在医生指导下用药,能够避免患者出现脑血管狭窄、闭塞或斑块脱落的情况,预防病情进展。

3、应用保健品能够防治脑卒中正确吗

最好的防治该病的食物并不是功能强大的保健食品,而是我们每一天都在吃的鲜水果及日常食物。

4、应用溶栓药防治脑卒中正确吗

这个因人而异,并不是任何人都能吃。若是有出血性疾病、血压很高不易控制的患者都是不建议应用阿司匹林的。除此之外,不要忘了遵医嘱服用降血糖、调脂及降压的药物,这也是降低疾病发病率的重要措施。

5、对“小中风”不重视

很多在出现小中风症状时,认为自己症状很轻,不需要住院,在门诊输液治疗就能好,这是错误的。其实小中风预后也一般,疾病复发率及死亡率也比较高,因此,无论是自己的中风症状轻重或是一过性缓解,都应及时就医。脑血管多为急性发作,脑缺血发病后最初6h为最佳治疗时期,超过6h后患者颅脑神经将发生不可逆的死亡症状。

6、经验性用药

有的人盲目的应用保健品,而放弃了

安全性更好的药物,从而延误病情。现在临床应用的溶栓药物品种很少,需要在最佳的时间段下进行治疗,而且活血药物不能溶栓,也不能疏通血管,故不能盲目用药。

7、输液相较于吃药更有效吗

当前我国已经成为输液大国,那么采用输液预防中风的效果是可观的吗?当前尚未有研究能够证实;因此,基本可以认为,定期输液预防中风是错的。预防绝不是突击,定期输液对患者可谓百害而无一利的。药物在体内作用只能维持较短的时间,药物应用后的半衰期是一定的,当前尚无任何一种药物可确保在应用后,可保持有效的血药浓度达到数月之久。

8、中风病好了,还需要吃药吗

中风的复发率是很高的,很多人是因脑中风发病而再次入院治疗。事实上,中风后即便患者肢体康复了,但血管基本情况已经定型,若是恢复后血管情况差,会导致该病复发率增高,故患者需遵医嘱坚持服用药物。

9、年轻人无需担忧脑血管病是正确的吗

不管是哪个年龄段的人群,当下若不注意,未来一定会出问题。因此,若要远离脑血管病,从现在开始就要养成良好的生活习惯及饮食习惯。

10、我的父母有脑血管病,故我也会得病,预防无用

有家族史仅仅表明,自己发病的危险高于其他人,但早期预防,通过控制糖摄取、健康饮食及多运动等,对预防该病的效果是较为显著的。

结语:

综上,为了提高公众对脑血管病的认知和预防意识,我们未来要加强对于脑血管病防治。同时,我们也要保持健康的生活方式和饮食习惯、保持积极乐观的心态,注重锻炼和休息,合理饮食和控制体重,避免过度饮酒和吸烟等行为,从整体上降低脑血管病的发病率。

(作者单位:河北省石家庄市中医院)

骨折后,做好这几个护理能促进恢复

□ 谢宝珍

骨折,作为一种常见的身体损伤,涉及到骨骼完整性的损害。它的类型多样,范围广泛,包括从轻微的裂纹到严重的复杂多段和粉碎性骨折。不同类型的骨折都需要恰当的护理,这对于加速恢复过程和确保最终的愈合成效极为关键。

一、骨折初期的紧急处理

在骨折初期,及时采取应急措施对于预防进一步伤害至关重要。具体步骤如下:①稳定伤口:首先,稳定伤口是关键,尤其在移动患者之前必须固定伤处。使用夹板或其他稳定装置来减少受伤部位的移动,从而降低进一步损伤的风险。②冷敷:简单骨折应尽快使用冷敷措施来减轻局部肿胀和出血。③寻求专业援助:遇到复杂性骨折,如开放性或粉碎性骨折时,应立即联系专业医疗服务,以避免潜在的严重并发症。

二、手术与固定

在确诊骨折的类型和严重性后,医生会评估是否需手术及选择适当的固定方式。①手术干预:复杂骨折,尤其是那些需要精确对位的骨折,可能需通过手术来处理。内固定术,比如使用金属钉、钢板或螺钉,可以帮助保持骨头对齐,从

而促进愈合过程。②术后固定:手术后,石膏或其他固定装置常被用于保持骨折部位稳定,确保在康复过程中骨折处于适当的位置。③恢复期护理:在整个恢复期,患者应根据医嘱进行护理,保持固定装置的清洁干燥,防止不必要的活动,以免造成再次伤害。

三、恢复期的护理

恢复期的护理对于患者的长期预后有着至关重要的影响:①营养补充:骨折恢复需要足够的营养支持。饮食中应富含高质量蛋白质、钙、磷以及其他微量元素,它们是骨骼再生的基石。例如,低脂奶制品、瘦肉、豆类和深绿色蔬菜是这些营养素的良好来源。②药物治疗:药物治疗在骨折恢复期是一个辅助手段。钙制剂和维生素D的补充有助于加速骨骼愈合。为减少疼痛和预防骨质疏松,医生可能还会开具其他药物。③物理疗法:物理疗法对于恢复肌肉力量和关节活动范围至关重要。在康复专家的指导下,进行量身定制的康复计划,可以大大减少骨折后的功能丧失。④适当运动:在医疗团队的严格监督下,逐步增加的运动量对于维持肌肉力

量和促进血液循环非常重要,这对于骨折部位的愈合至关重要。

四、远离危险因素

为了加速骨折恢复,应注意以下生活方式的调整:①严格戒烟:烟草中的尼古丁会干扰血液循环,从而显著延缓骨骼的自然愈合过程,同时提升术后感染的风险。②适度限酒:过度饮酒可能会抑制骨质的再生,对骨骼的修复构成负面影响。③控制咖啡因和糖分摄入:咖啡因和高糖分的食物有潜在的影响,可能会干扰骨骼代谢和修复。

五、预防再次骨折

即便骨折愈合,预防未来再次骨折的措施也是至关重要的:①增加适当的运动:定期进行专门设计的锻炼程序,如有针对性的抗阻力训练、平衡能力练习以及适量的举重,以增强肌肉力量和提高骨骼密度。②规避潜在危险:明智地避免那些增加跌倒风险的活动,尤其是在可能受伤的环境中。③饮食与生活方式的优化:遵循医生的建议,通过均衡饮食和调整生活习惯来支持骨骼的长期健康。④药物治疗的考量:针对那些因骨质疏松症等疾病而处于高风险的患者群

体,医生可能会建议使用特定药物来进一步降低骨折风险。

六、心理健康

骨折造成的影响超越生理痛苦,心理承受也是其重要方面。保持正向心态是加快康复的关键。患者应主动加入治疗计划,适时寻求心理辅导,并依赖家人朋友的情感支援,这些都能有效促进康复。

七、复查与评估

在康复阶段,周期性的复查对监控愈合进程至关重要。医生将利用X光和其他影像技术评估骨折愈合状况及固定装置的位置,从而保障恢复进展的准确性。复查结果可能导致治疗计划的调整,这包括更换石膏、调整支具或修改康复训练方案,旨在加速骨骼的正确愈合。

八、结语

骨折的恢复是一个复杂的过程,需要时间和耐心。通过以上的护理和恢复策略,可以显著提高恢复的速度和质量。重要的是遵循医生的指导,保持良好的生活习惯,保持积极的心态,这样才能确保最终能够完全恢复到骨折前的健康状态。

(作者单位:广西柳州市中医医院)

烧伤烫伤后,家庭护理应该怎么做

□ 覃凤妹 何兰芬

在日常生活中,烧伤和烫伤是常见的家庭事故,它们可能由热液体、蒸汽、火焰甚至电器故障引起。虽然轻微的烧伤烫伤可以在家中处理,但了解正确的护理方法至关重要,以避免感染和促进伤口愈合。本文旨在提供一份简明的家庭护理指南,帮助您在发生烧伤烫伤时,能够迅速地应对,同时提供有益的预防建议,以减少这类事故的发生。

一、烧伤烫伤概述

1、定义及分类

(1)烧伤:这是指由于热源、化学物质、电流或辐射等的直接作用而引起的皮肤或者其他组织的损伤。

(2)烫伤:特指因为热液体或蒸汽与皮肤直接接触而造成的损害。

2、烧伤烫伤的严重性分级

(1)一度烧伤:仅表皮层受损,特征为红、痛、肿,一般不会遗留疤痕。

(2)二度烧伤:损伤延伸至真皮层,可能出现水泡,恢复后可能有疤痕。

(3)三度烧伤:损伤贯穿皮肤全厚度,有可能伤及肌肉和骨骼,通常需要专业医疗干预。

二、立即处理原则

1、初步评估与止痛

(1)安全优先:要确保伤者和救护人员都远离热源或潜在的危险环境,避免发生二次伤害。

(2)迅速冷却:应立即用流动的冷水轻轻冲洗烧伤部位,持续10到15分钟,这样做可以有效地减轻热量对组织的深入伤害,并可以减缓疼痛及减少肿胀。

2、清洁与包扎

(1)轻柔清洁:使用温和且无刺激性的清洁剂轻轻地清洗伤口,以免造成额外的损伤。

(2)无菌包扎:需用无菌的敷料小心覆盖在伤口上,确保包扎的同时,不对任何已经形成的水泡施加过多压力,以防刺破或进一步的损害。

3、伤情评估与专业医疗

(1)评定烧伤严重性:若伤口面积大或深至真皮层,需考虑就医。

(2)寻求医疗支持:对于中度到重度的烧伤,尤其是那些达到三度烧伤的情况,必须要尽快得到医疗救助。

三、家庭护理策略

1、疼痛管理的要点

(1)遵医嘱服用止痛药:必须严格遵守医生的指导,按时服用止痛药物,并确保不会自行更改药物剂量。

(2)维护伤口的卫生,并减少不必要的触碰:谨慎避免任何可能会使痛楚加剧的行为或接触。

2、伤口管理的临床措施

(1)规范化敷料更换:按照伤口护理指

南,定时更换敷料以维持伤口环境的适宜性,利用适当的无菌技术防止微生物污染,对抗感染的风险至关重要。

(2)临床观察与评估:对伤口的观察需包括但不限于检测渗出物的性质、量和颜色,伤口边缘和附近皮肤的颜色及温度变化,以及疼痛程度的定量评估,及时识别感染或愈合障碍的临床迹象。

3、伤口恢复的营养支持策略

(1)高蛋白、高能量饮食指导:根据患者具体需要,提供高生物价蛋白和足够热量,支持细胞再生和组织修复所需的基础代谢,加速伤口愈合过程。

(2)水分与电解质平衡调节:确保充足的水分摄入并监测电解质平衡,特别是钠和钾的水平,以支持细胞功能和维持血液循环中的体液动力学稳定。

四、长期恢复与护理

1、瘢痕管理

(1)应用瘢痕软化产品:如软化霜或凝胶,可减少瘢痕硬度和颜色。

(2)定期瘢痕按摩:通过促进血液循环,有助于瘢痕平整和软化。

2、功能恢复

(1)实施适宜的物理治疗:以恢复受伤部位的活动能力和力量。

(2)佩戴压力衣物:长期使用可助力瘢痕平整,减少隆起。

3、心理支持

(1)心理辅导:帮助患者处理创伤后的情绪反应,如焦虑和抑郁。

(2)参与支持小组:与有相似经历者交流,共享恢复经验和情感支持。

五、预防措施

1、安全教育的实施

(1)增进对火灾安全的认识:系统学习火灾发生时的紧急逃生和应对措施,掌握如何正确使用灭火器和疏散的技巧。

(2)掌握烧伤烫伤的急救知识:熟悉烧伤烫伤的初级救护步骤,以便在不幸发生时能够有效地减少伤害和处理伤口。

2、提升家庭安全水平

(1)定期进行火灾隐患的排查:检查家中电路是否老化,烹饪设备是否存在安全隐患,并采取必要措施以保障家庭成员的安全。

(2)防止儿童触碰热源:确保将热水壶、熨斗等可能造成烫伤的热源安放在儿童难以接触到的安全位置,以避免意外的发生。

六、结语

烧伤和烫伤可能引起长期问题,如疤痕和活动限制。适当的急救和预防措施对健康至关重要。面对伤害,保持冷静,按伤情及时寻求医疗援助。掌握必要的护理知识,以便在紧急时刻保护自己和家人。

(作者单位:广西来宾市兴宾区人民医院)