

# 脑中风后要防“情绪中风”

□ 卢洁梅

脑中风,也被称作中风或卒中,是一种严重的健康问题,它会对人们的身体功能和心理健康造成严重影响。然而,值得注意的是,除了身体方面的挑战,脑中风后还存在着一种潜在的风险,即“情绪中风”。那什么叫“情绪中风”?本文将探讨脑中风后防止“情绪中风”的重要性,并提供一些建议来帮助患者恢复身心健康。

## 一、情绪中风

情绪中风是指情绪过度波动导致的一种类似中风的疾病。这种疾病的主要症状包括情绪失控、情绪波动大、易怒、焦虑、抑郁等,以及身体上的不适,如头痛、胸闷、心悸等。情绪中风的发病机制尚不完全清楚,但与情绪因素、生活压力、环境因素等有关。此外,长期处于紧张、焦虑、抑郁等不良情绪状态下,也容易导致情绪中风的发病。

## 二、预防情绪中风的措施

### (一)寻求专业支持

专业支持可以帮助人们更好地应对压力和困难,减轻情绪波动和焦虑抑郁等症状。这其中就包括了心理咨询、心理治疗、社会支持等。

1. 心理咨询:当感到情绪不稳定、焦虑抑郁等症状时,可以寻求专业心理咨询师的帮助。心理咨询师可以帮助人们识别和处理情绪问题,提供应对策略和心理支持。

2. 参加心理治疗:心理治疗可以帮助人们深入解决情绪问题,减轻焦虑抑郁等症状。心理治疗通常包括认知行为疗法、人际疗法、家庭疗法等。

3. 寻求社会支持:与亲朋好友保持联系,分享情感和压力,可以获得社会支持。社会支持可以帮助人们感到更加安全和支持,减少孤独感和焦虑抑郁等症状。

4. 培养积极心态:积极的心态可以帮助人们更好地应对压力和困难,提高心理适应能力。可以学习积极心理学、参加心理辅导等方式来培养积极心态。

### (二)坚持康复计划

遵循医生和康复专家的指导,坚持康复计划中的治疗和锻炼。这将有助于恢复身体功能,增强自信心,并提高情绪稳定性。包括认知功能训练、运动功能训练、语言康复训练等。

1. 认知功能训练:认知功能训练可以帮助患者改善注意力、记忆力、思维能力和判断力等方面的能力。可以通过认知游戏、记忆训练等方式进行训练。

2. 运动功能训练:运动功能训练可以帮助患者恢复肌肉力量和协调性,提高运动能力和生活质量。可以通过运动疗法、物理治疗等方式进行训练。

3. 语言康复训练:语言康复训练可以帮助患者恢复语言能力和交流能力,提高生活质量和社会适应能力。可以通过语言治疗、交流治疗等方式进行训练。

### (三)保持健康的生活方式

1. 合理分配三餐、饮食宜清淡、多吃保护心脑血管的食物、注意补足维生素和微量元素、适当多吃一些含优质蛋白质的食物、控制脂肪摄入、多摄入富含纤维的食物、减少高糖和高盐食品的摄入以及保持足够的水分摄入等措施,可以有效地预防情绪中风。

2. 定期有针对性地检查血糖和血脂。定期检查血糖和血脂可以帮助及时发现并控制慢性疾病,如糖尿病和高脂血症。这些疾病可能导致血管损伤和动脉硬化,

从而增加情绪中风的风险。通过定期检查,如果发现血糖或血脂水平异常,可以及时采取措施,如调整饮食和药物治疗,以降低情绪中风的

风险。3. 适当的体育锻炼和体力活动可以促进血液循环,增强心血管系统的功能,降低血液黏稠度,减少血栓形成的风险。同时,体育锻炼还可以缓解压力和焦虑情绪,改善睡眠质量,提高身体免疫力和心理健康水平。每个人根据自己的年龄、性别、身体状况和兴趣爱好选择适合自己的体育锻炼和体力活动方式。例如,散步、慢跑、游泳、瑜伽、打球等都是很好的选择。每天坚持适量的体育锻炼和体力活动,可以有效地预防情绪中风的

发生。总之,脑中风后的“情绪中风”是一个需要重视的问题。通过寻求专业支持、参与社交活动、坚持康复计划、寻找积极的应对方式以及寻找支持和理解,患者可以预防和应对情绪问题,促进身心健康的恢复。重要的是要认识到情绪健康与身体康复密切相关,并将其纳入脑中风康复的整体治疗计划中。

(作者单位:广西崇左市人民医院中医科)

# 透析患者如何居家护理和预防并发症

□ 方蓓蕾

在我们的身边,有许多肾功能不全的患者需要依赖透析来维持生命,这就使得他们的生活方式发生了很大的改变。日常护理在透析患者的生活中尤为重要,因为这不仅影响到他们的生活质量,更直接关系到他们的生命安全。本文将深入浅出地解释一些针对性的护理措施,包括日常护理、饮食和居家护理的建议。

## 1. 透析患者的日常护理

透析是一种治疗肾功能衰竭的方式,通过去除体内的废物和过量水分,缓解病情,维持生命。然而,透析虽然能够替代肾脏的部分功能,但是并不能完全替代正常肾脏的功能,因此,透析患者需要注意日常的护理和疾病管理,以维持最佳的健康状态。

### 2. 饮食建议

2.1 限制水分摄入:由于肾脏无法排除过多的水分,因此透析患者应该限制每日的水分摄入,一般建议不超过1000毫升。

2.2 低蛋白饮食:尽管蛋白质是人体必需的营养素,但对于透析患者来说,过多的蛋白质摄入会增加肾脏的负担。因

此,他们的饮食应以低蛋白为原则。

2.3 限制钠、钾、磷的摄入:这三种元素在体内积累过多,会引发各种并发症。因此,透析患者应避免食用含钠、钾、磷高的食物。

2.4 保证热量摄入:尽管需要限制蛋白质和某些矿物质的摄入,但是透析患者需要保证足够的热量摄入,以维持身体的正常运转。

### 3. 预防透析并发症

透析患者可能会出现多种并发症,包括感染、低血压、心脏病等。因此,需要采取一些预防措施:①预防感染:透析过程中,应注意保持皮肤和透析器的清洁,避免感染。如果出现发热、寒战等感染症状,应及时就医。②预防低血压:透析过程中可能会出现低血压,因此,需要监测血压,适当调整透析液的温度和浓度,避免快速去除体内的液体。③预防心脏病:透析患者有较高的心脏病风险,因此,需要控制高血压、高血脂,避免烟酒,保持健康的生活方式。④心理调适:面对疾病和透析,透析患者可能会有心理压力。他们应该学会调适心理,保持积极乐观的态度。

## 4. 居家护理

透析患者在家中也需要进行一些护理工作:①保持良好的生活习惯:透析患者应保持有良好的生活习惯,包括规律的作息、健康的饮食、适当的运动等。②注意病情变化:透析患者应注意自己的身体变化,如果出现不适,应及时就医。③定期检查:透析患者应定期到医院进行检查,评估病情,调整治疗方案。④透析患者虽然身体状况较差,但适当的运动仍然是必要的。运动可以帮助他们改善身体状况,提高生活质量。建议透析患者可以选择一些轻度的运动,如散步、慢跑、瑜伽等。运动的时间和强度应根据个人的身体状况调整。

### 5. 家人的角色

对于透析患者来说,家人的支持和陪伴是非常重要的。家人不仅需要了解透析的过程和可能出现的问题,还需要在日常生活中提供各种支持,帮助患者处理各种问题:①了解透析过程:家人应该了解透析的过程,包括透析的原理、透析的步骤、可能出现的并发症等。这样,他们才能更好地参与到透析的过程中,帮助患者

解决问题。②提供生活支持:透析患者可能会感到疲惫、无力,因此,家人应该提供生活上的支持,比如帮助患者准备饮食、打理家务等。③提供心理支持:透析患者可能会感到焦虑、抑郁,家人应提供心理支持,帮助他们调整心态,积极面对疾病。

### 6. 专业的医疗服务

尽管透析可以在家中进行,但是,患者仍然需要定期到医院接受检查和评估,以确定病情的变化和透析的效果。同时,医生也会根据患者的病情,提供个性化的治疗建议,比如调整透析的频率、透析液的浓度等。

### 7. 结语

透析患者的日常护理是一个长期、持续的过程,需要患者和家人的共同参与和努力。虽然透析患者面临着许多挑战,但只要他们能够掌握正确的护理方法,遵循合适的生活习惯,确保患者的健康状态,提高生活质量;同时,也需要医生的专业指导和帮助,以确保透析的效果,预防并发症的出现。希望以上介绍能够给透析患者和家人提供一些参考和帮助。

(作者单位:广西桂林医学院附属医院)

# 神经内科疾病的预防与早期干预

□ 凌向军

神经内科疾病包括各种影响大脑、脊髓和神经的疾病,如脑血管疾病(如中风)、神经退行性疾病(如帕金森病、阿尔茨海默病)和其他神经系统疾病(如癫痫、多发性硬化症等)。这些疾病往往给患者和其家庭带来巨大的困扰。因此,了解这些疾病的症状、原因、预防和治疗方法,以及相关的医学知识和健康建议,对于我们保护大脑健康,预防神经内科疾病的发生具有重要意义。

## 1. 神经内科疾病的常见症状和原因

神经内科疾病的症状因疾病类型而异,例如,脑血管疾病可能表现为突然的言语不清、面部歪斜、四肢无力,甚至昏迷;而神经退行性疾病则可能出现记忆力下降、运动能力减退等症状。关于原因,一部分神经内科疾病的发生与遗传因素有关,但更多的是与环境因素和生活习惯有关,如高血压、糖尿病、高血脂症、吸烟、饮酒、缺乏运动等。

## 2. 神经内科疾病的早期干预

对于神经内科疾病,早期干预是非常重要的。一旦出现头痛、肌肉僵硬、抽搐等症状,应及时就医,以便尽早进行诊断和治

疗。有些疾病,如帕金森病和阿尔茨海默病,虽然目前无法根治,但早期干预可以有效地延缓疾病的进展,改善生活质量。

### 3. 治疗方法

神经内科疾病的治疗需要综合运用药物治疗、物理治疗、手术治疗等方式。

#### 3.1 药物治疗

药物治疗是神经内科疾病最常用的治疗方式之一。例如,抗癫痫药物可以帮助控制或减少癫痫发作,抗帕金森药物可以帮助改善病人的运动症状,抗抑郁药物和抗焦虑药物则用于治疗伴随的精神症状。药物治疗需要严格按照医生的指示进行,以确保治疗效果并减少副作用。

#### 3.2 手术治疗

针对某些神经内科疾病,如脑动脉瘤、脑肿瘤或严重的帕金森病,手术治疗可能是必要的。现代医学的发展,如微创手术和神经导航技术,使得手术更加安全和精确。

#### 3.3 康复治疗

康复治疗是神经内科疾病治疗的重要组成部分。它包括物理疗法、职业疗法和言语疗法等,旨在帮助病人恢复或改

善运动功能、生活自理能力和语言表达能力,提高生活质量。

## 4. 神经内科疾病的预防

最新的医学研究表明,保持大脑健康的关键在于健康的生活方式和早期的疾病预防。以下是一些科学的建议:

4.1 保持健康的饮食习惯:研究发现,富含蔬菜、水果、全谷物、鱼类和橄榄油的地中海食谱可能有助于预防阿尔茨海默病和其他神经退行性疾病。

4.2 保持适量的运动:每周进行150分钟的中等强度运动,如快步走或游泳,或每周75分钟的高强度运动,如慢跑或骑自行车,可以帮助保持心脑血管健康,预防中风和其他神经疾病。

4.3 避免吸烟和过量饮酒:吸烟和过量饮酒都有可能损害神经系统,增加患神经内科疾病的

风险。4.4 保持足够的睡眠:良好的睡眠对神经系统的健康至关重要,长期的睡眠不足可能会增加患阿尔茨海默病和其他神经疾病的风险。

4.5 保持良好的心理状态:管理压力、保持乐观的心态、保持社交活动,有

利于改善或保持大脑功能。

4.6 定期接受体检:尤其对于高风险人群,如有家族病史的人、老年人等,定期进行体检有助于早期发现神经内科疾病。

### 5. 医学知识与健康建议

在日常生活中,我们应增加对神经内科疾病的认识,积极参与健康教育活动,了解相关医学知识。对于高风险人群,如老年人、有家族病史的人,更应定期接受医学检查,早期发现和治疗疾病。在治疗神经内科疾病的同时,也需要关注患者的心理健康,应提供心理支持和必要的精神疾病治疗。因为许多神经内科疾病,如帕金森病、阿尔茨海默病等,不仅影响患者的身体健康,也可能引发抑郁、焦虑等精神疾病。

### 6. 结语

总的来说,保护大脑健康的关键在于健康的生活方式、早期的疾病干预以及科学的疾病管理。神经内科疾病的预防与早期干预需要我们从生活习惯、体检、症状检测等多方面入手。只有积极地保护大脑健康,采取正确的预防措施,早期干预,才能有效地控制疾病,保持大脑的健康。

(作者单位:广东省东莞市高埗医院)