

中医护理视角下的脑卒中预防与康复指南

□ 陆彩艳

在现代社会,脑卒中已成为严重威胁人类健康的疾病之一,其发病率、致残率和死亡率居高不下。中医作为中国传统医学的重要组成部分,其独特的预防和康复理念对脑卒中的管理提供了新的视角。中医护理,不仅包括药物治疗,更强调通过整体调理和生活方式的改变来预防疾病和促进康复。本文将从中医护理的角度出发,为大家介绍脑卒中的预防与康复,为广大读者提供一份科学、实用的指南。

一、中医对脑卒中的认识

在中医学中,脑卒中被称为“中风”,其病因多与气血运行失常有关。中医理论认为,人体的生命活动依赖于气血的协调和经络的畅通。当气血运行出现障碍,或经络受阻,就可能导致身体的某一部分或某个系统功能紊乱,脑卒中就是这种情况的典型表现。

二、脑卒中的中医预防原则

1、**饮食调养**:根据中医理论,“药食同源”,饮食与健康密切相关。中医强调根据个人体质(如气虚、血瘀或痰湿质等)和季节变化选择食物。例如,体质偏寒的人宜用温热性食品,如生姜、大枣,而体质偏热的人则适合清凉性食品,如绿豆、苦瓜。此外,应避免食

用高胆固醇和高脂肪的食物,以减少动脉硬化的风险,从而预防脑卒中。

2、**情志养生**:在中医理论中,情绪波动被认为是影响身体健康的重要因素。因此,保持平和的心态,避免情绪过于激动是预防脑卒中的关键。可通过冥想、太极、气功等方式进行调适,这些方法不仅能够培养情志,还能促进气血流通,平衡阴阳。

3、**起居有常**:中医认为“起居不常,不利健康”。保持规律的作息时间,避免过度劳累,确保充足的睡眠,这些都有助于维护正常的气血循环,防止脑卒中的发生。同时,适当的休息和放松也是恢复体能、预防疾病的重要措施。

4、**运动保健**:适量的运动可以促进气血流通,增强体质,预防脑卒中。中医推崇的运动形式包括散步、打太极拳、练习气功等,这些运动不仅能够促进身体健康,还能调节身心,增进精神愉悦。

5、**穴位按摩与针灸**:穴位按摩和针灸是中医特有的治疗方法,通过刺激特定穴位,可以疏通经络,调节气血,强化机体的自我调节能力。

6、**中药预防**:中医护理中还经常会用到中药来预防脑卒中。通过辨识体质,选择适合

个人的中药,如具有补气养血、活血化瘀功效的药物,可增强体质,预防疾病。但需在专业中医师指导下使用,以免不当用药。

三、脑卒中的康复指南

1、**中药治疗**:中医在脑卒中康复治疗中,会根据患者的具体体质和病情,选用具有活血化瘀、通络止痛功效的中药。例如,常用的中药如丹参、川芎和桃仁可以促进血液循环,预防血栓形成,有助于恢复受损的神经功能。这类药物的使用应严格遵照中医师的指导,以确保疗效和安全性。

2、**食疗调理**:食疗在中医康复中扮演着重要角色,通过摄入具有特定功效的食物来辅助恢复。例如,高蛋白食物有助于修复身体组织,而富含Omega-3脂肪酸的食物,如深海鱼类,可以减少炎症反应,促进大脑健康。食疗方案要考虑患者消化吸收能力,并与中医药治疗相结合。

3、**康复训练**:康复训练是脑卒中康复中不可或缺的一部分,专业的康复人员会根据患者的实际情况制定言语和肢体恢复计划。比如,言语障碍的患者会进行言语疗法,而肢体功能受限的患者则进行物理疗法和职能疗法,以提高生活自理能力。

麻醉过程中身体经历的变化

□ 苗自甫

踏入手术前的这一刻,患者的内心波澜起伏,面对即将降临的麻醉,既充满了期待,也伴随着难以言表的紧张。这是一段与未知对话的时刻,患者或许在心头描摹出各种画面,而医疗团队则在为他们铺设一条通往安全与舒适的路径。在这个阶段,患者的每一颤动都充满着期盼和不安,而医生的责任则在于为患者细心解读即将开始的麻醉旅程。

在麻醉过程中,身体都经历哪些过程?

1、**手术准备**:在手术前,患者通常会与麻醉医生进行详细的讨论,讨论过敏史、药物使用、病史等重要信息。这个阶段的关键目标是确保患者适合接受麻醉,并了解患者的健康状况,以制定最合适的麻醉计划。

2、**静脉通路建立**:进入手术室后,患者可能会感到紧张和不安。医护人员会在患者的手或手臂上建立静脉通路,主要对药物的输注起到方便作用。这个过程可能带来一些短暂的不适,但通常是迅速而熟练完成的。

3、**麻醉诱导**:接下来是麻醉诱导阶段。麻醉医生会通过静脉注射药物,患者会感到

注射的瞬间刺痛感。在药物起效后,患者会逐渐失去对外界的感知,意识也会逐渐淡去。这是一个渐进的过程,患者可能会感到头昏、意识模糊,最终进入无意识状态。

4、**气管插管**:一旦患者失去意识,医生可能会进行气管插管。患者在这个阶段无法自主呼吸,所以医生会通过口腔或鼻腔插入气管导管,确保气道通畅。患者可能在这个过程中感到一些压迫感或异物感,但由于处于无意识状态,这些感觉不会引起痛苦或焦虑。

5、**麻醉维持**:在麻醉维持阶段,麻醉医生以精密的技能和深刻的医学知识调整着药物的剂量,以实现患者在整个手术过程中的安全与舒适。这个过程是一场精密的舞蹈,医生根据手术的性质、患者的个体差异以及不断变化的生理状况来调整药物的浓度和种类。患者在麻醉维持阶段被引导至深度无意识状态,这意味着他们对外界的刺激不再产生疼痛感知。尽管患者身体处于一种休眠状态,但他们的生理指标成为医生监测手术过程安全性和患者状态的关键窗口。

6、**生理参数监测**:在麻醉期间,患者的生理参数将被密切监测,包括心率、血压、呼吸频率、氧饱和度等。监测有助于医疗团队实时了解患者的生命体征,确保麻醉状态的稳定和安全。

7、**手术进行**:对于患者而言,整个手术过程是毫无知觉的。他们不会感受到任何疼痛或不适,因为麻醉药物有效地阻断了疼痛传导通路。手术进行期间,患者的身体完全处于麻醉状态,没有任何主观感觉。

8、**麻醉深度调整**:在手术的不同阶段,医生可能需要微调麻醉药物的浓度,以确保患者既能在整个手术过程中处于深度的无痛状态,又能够保持足够的生理稳定性。这个过程要求医生对患者的个体差异、手术的性质以及身体对药物的反应有着敏锐的洞察力。增加麻醉药物的浓度可能是为了更好地抑制疼痛感觉,而在手术接近尾声时,减少浓度则可能是为了使患者更快地从麻醉状态中苏醒。

9、**手术结束和苏醒**:手术完成后,麻醉医生会逐渐停止给药,使患者从麻醉状态中苏醒。这个过程可能伴随着头晕、嗜睡等感

觉。患者可能逐渐恢复对外界的感知,但仍处于混沌和迷糊的状态。

10、**恢复期**:患者在手术结束后会被转移到恢复室,继续被监测。在这个阶段,麻醉药物的效果会逐渐消退,患者开始逐渐清醒。患者可能会感到一些乏力、恶心或头痛等不适,这是正常的反应。医疗团队将继续关注患者的生理参数,确保患者在恢复期间安全、舒适。

随着手术结束,患者在逐渐苏醒的过程中,身体经历着由深度无意识状态到逐渐恢复清醒的变化。术后的首次呼吸,或许是沉静的呼吸声,也标志着一个充实的手术过程的终结。医护人员在这时候格外细致入微,密切关注着患者的每一个生理指标,确保麻醉的褪去是平稳而舒适的。术后的恢复室成为患者逐渐回归清醒状态的港湾,同时也是医生和护士精心守护的地方。这一段时光,即是从梦中苏醒的过程,也是从手术台上重新回到现实的桥梁。

(作者单位:河北省石家庄市妇幼保健院手麻科)

中医治疗糖尿病的方法

□ 唐立环

糖尿病是一种慢性代谢性疾病,全球范围内都备受关注。随着生活方式的变化和不健康饮食的普及,糖尿病的患病率逐年攀升。在现代医学的治疗中,中医作为一种传统而独特的医学体系,逐渐在糖尿病治疗中崭露头角。本文将以科普文的形式,介绍中医如何治疗糖尿病,旨在为广大读者提供更多了解和选择的视角。

一、什么是糖尿病?

在深入了解中医治疗糖尿病的方法之前,我们首先需要了解糖尿病的基本概念。糖尿病是一种由于胰岛素分泌不足或细胞对胰岛素的反应不正常而导致的高血糖症状。这一疾病分为类型1糖尿病和类型2糖尿病,其中,类型2糖尿病占据绝大多数病例。患有糖尿病的患者可能会面临一系列健康问题,包括心血管疾病、视力受损、神经系统问题等。

二、中医治疗的基本原理

中医治疗疾病的基本理念是通过调整人体的阴阳平衡、气血流通,以及脏腑功能的协调来实现身体的自我修复。在糖尿病治疗中,中医师会根据患者的体质、病情和病程制定个性化的治疗方案。

中医认为,糖尿病主要是由于脾胃功能失调、气血循环不畅、肾虚等因素引起的。阴虚燥热为主,因此,中医治疗的关键在于调理脾胃、活血化瘀、滋阴补肾。下面将介绍一些中医治疗糖尿病的常见方法。

三、中医治疗方法

1、**药物治疗**:中医药物治疗糖尿病的核心是通过中药的药效,调整患者体内的阴阳平衡。一些常用的中药有黄芪、苦瓜、枸杞、葛根等,它们被认为具有降血糖、滋阴补肾的作用。此外,中医还常采用复方中药,根据患者的具体症状和体质,进行个性化的配方,后期有并发症时辅以化痰通络,活血化瘀等治疗以增强疗效。

2、**饮食疗法**:中医强调饮食调理在糖尿病治疗中的重要性。根据患者的体质特点,中医医生通常会制定个性化的饮食方案,包括食物的选择、烹饪方法等。一些具有清热降糖作用的食材,如苦瓜、黄瓜、苹果等,被纳入日常饮食中,有助于维持血糖水平的稳定。

3、**针灸和推拿疗法**:针灸和推拿是中医的特色疗法之一,也被广泛应用于糖尿病的治疗。通过刺激特定的穴位,针灸可以调节体

内的气血流动,促进身体的自愈能力。推拿则通过按摩和推拿的方式,促进血液循环,舒缓患者的神经系统,有助于缓解糖尿病引起的一些并发症。

4、**运动疗法**:中医认为,适度的运动可以促进气血运行,强化体质,对于糖尿病患者尤为重要。中医建议患者选择适合自己的运动方式,如太极拳、气功等,以保持身体的活力。

5、**调理情绪**:中医认为,情绪与人的健康密切相关。情绪不稳定、过度焦虑或抑郁可能导致体内气血不畅,进而影响糖尿病的治疗效果。因此,中医在治疗糖尿病时也注重调理患者的情绪状态。

6、**中药泡脚治疗末梢神经并发症**:糖尿病性周围神经病变时,以瘀阻经络为主。表现为蚁走感,夜间疼痛难以入眠。笔者曾以桃仁、红花、川椒、艾叶、透骨草、伸筋草、牛膝等药物中药泡洗,辅以营养神经药物,取得较好疗效。

四、中医在糖尿病防治中的优势

1、**个体化治疗**:中医治疗强调个体化,根据患者的体质、症状差异制定个性化的治疗方案。这与糖尿病患者的多样性病情密切相

关,有助于更精准地调理患者的脾胃功能。

2、**综合调理**:中医治疗糖尿病注重整体调理,不仅仅关注症状的缓解,更注重调理体内的整体平衡。通过中药、针灸、饮食等多种手段协同作用,全面提升患者的整体健康水平。

3、**副作用小**:相比一些西药治疗方法,中医治疗糖尿病的药物多为天然植物提取,副作用相对较小。这对于一些长期服药的患者来说是一个重要的优势。

五、总结

中医治疗糖尿病的理念是综合治疗,强调个体化的治疗方案。在与西医治疗方法相结合的情况下,中医的独特优势在于调理整体身体状况,从根本上改善患者的体质。然而,糖尿病是一种复杂的疾病,患者在接受中医治疗之前应咨询专业医生的建议,并在医生的指导下进行治疗。

中医治疗糖尿病是一种值得探讨和尝试的方法,通过个性化的治疗方案,可以更好地帮助患者管理病情,提高生活质量。当然,在治疗过程中,患者还需保持良好的生活习惯,与医生密切合作,共同努力,以期获得更好的治疗效果。(作者单位:河北省乐亭县医院)