

## 如何促进脑梗患者的康复

□ 李显利

脑梗是指由于脑部血管堵塞导致的供血不足,从而引起脑组织缺氧和坏死的一种疾病。脑梗发生后,患者需要进行及时有效的护理,以促进康复。

### 一、保证充足的休息和睡眠

在脑梗发生后的早期阶段,患者可能会感到疲劳和虚弱,主要原因是脑梗引起脑部供血不足,导致大脑功能受损。因此,患者要充足的休息来恢复体力和精神状态,家属和护理人员应该尽量减少对患者的干扰,提供一个安静舒适的环境,以帮助其获得充足的休息。同时,良好的睡眠质量有助于大脑修复,家属和护理人员应帮助患者建立规律的睡眠周期,确保他们每天都有足够的时间睡眠。还要提供舒适的床铺和枕头,调节室内的温度和湿度,让患者感到舒适,有助于入睡。尽可能避免使用刺激性食物或饮料,如咖啡、茶和巧克力,防止影响到患者睡眠质量。此外,

对于脑梗发生后的患者来说,保持良好的睡眠习惯也是十分重要的,要尽量遵守固定的睡觉时间和起床时间,尽量避免午睡过长或过晚,以免影响晚上的睡眠质量。避免在睡前进行剧烈运动或摄入过多的液体,以减少夜间尿频的情况。

### 二、饮食方面

1. 控制钠盐摄入量:脑梗发生后,应限制摄入过多的钠盐。高盐饮食会增加血压,进而加重脑血管病变。应减少食用含盐较多的加工食品和咸味零食,选择新鲜的食材自行烹饪,或选择低钠盐的调味品。

2. 增加蔬果摄入:新鲜的蔬菜和水果富含抗氧化剂、维生素和矿物质,对脑血管健康至关重要。建议每天摄入五种不同颜色的蔬菜和水果,如红色(西红柿、红萝卜)、黄色(香蕉、柠檬)、绿色(菠菜、西兰花)、紫色(葡萄、紫甘蓝)和白色(洋葱、大蒜)。

3. 增加纤维摄入:高纤维食物有助于控制体重、降低胆固醇水平,并改善肠道健康。建议选择全谷类食品(如燕麦、全麦面包)、豆类(如豆腐、豆类汤)和坚果(如核桃、杏仁)等富含纤维的食物。

4. 控制饱和脂肪摄入:高饱和脂肪饮食会增加血液中的胆固醇和脂肪含量,进而加重动脉堵塞风险。建议选择低脂肪乳制品、瘦肉、鱼类和植物油,如橄榄油、亚麻籽油。

5. 饮食平衡:合理搭配蛋白质、碳水化合物和脂肪,以满足身体的营养需求。建议选择瘦肉、鱼类、蛋类和豆类作为优质蛋白质的来源;选择全谷类食品、土豆、玉米等作为主要的碳水化合物来源;选择植物油和坚果作为脂肪的来源。

### 三、积极参与康复训练

在脑梗发生后,患者会出现各种不

同程度的运动、语言、认知障碍等问题,及早开始康复训练能帮助患者尽快恢复功能。通常,康复训练应该由专业的康复医生和康复团队来进行,会根据患者的具体情况,制定个性化的康复计划。

1. 物理治疗:物理治疗可以通过运动和锻炼来帮助患者恢复肌肉力量和平衡能力,患者通过进行简单的运动逐渐增加肌肉的活动范围,提高肌肉的力量和灵活性。此外,物理治疗涉及到各种特殊技术和设备,如电刺激和热疗等,以促进康复。

2. 言语治疗:脑梗发生后,患者可能会出现语言障碍,如言语不清或失语等问题。通过言语治疗,患者可以逐渐恢复语言能力。言语治疗包括一系列的练习和技巧,如发音练习、听力训练和语言理解等。患者应该积极参与这些练习,与康复师进行交流和沟通。

(作者单位:河北省香河县人民医院)

## 中医哮喘护理的方法

□ 李肖静

哮喘是一种常见的慢性呼吸系统疾病,中医认为哮喘的发生与肺、脾、肾三脏功能失调有关。本文将介绍中医哮喘护理的重要性,并分享一些预防和减轻症状的方法。

### 一、中医哮喘护理的重要性

中医认为,哮喘的发生与肺、脾、肾三脏功能失调有关。在疾病的不同阶段,患者可能表现为气急、咳嗽、痰多等症状。因此,在中医哮喘护理中,不仅要关注患者的症状表现,还要从整体观念出发,关注患者的精神状态、饮食起居等方面。通过合理的护理措施,可以促进患者康复,减少复发风险。

### 二、预防方法

1. 增强体质:保持良好的生活习惯,如规律作息、适当运动、避免过度疲劳等,有助于增强体质,提高机体抵抗力。

2. 饮食调理:哮喘患者应避免食用易引起过敏的食物,如鱼、虾、海鲜等。饮食宜清淡,多食用具有润肺、健脾、补肾功效的食物,如梨、山药、红枣等。

3. 避免诱因:哮喘的发生与多种因素有关,如过敏原、气候变化、呼吸道感染等。因此,患者应尽量避免接触过敏原,注意保暖防寒,避免过度劳累。

4. 穴位按摩:通过按摩肺俞、定喘、天突等穴位,可以起到宣肺理气、止咳平喘的作用,有助于预防哮喘发作。

### 三、减轻症状方法

1. 药物治疗:在医生指导下,可采用中药汤剂或中成药进行调理,以宣肺、化痰、止咳、平喘为主。同时,可使用一些外用药物,如哮喘贴剂、穴位敷贴等,以增强疗效。

2. 呼吸训练:通过呼吸操、缩唇呼吸等呼吸训练方法,可以改善肺功能,减轻哮喘症状。患者可咨询医生,根据自身情况制定合适的呼吸训练计划。

3. 心理调适:哮喘患者易产生焦虑、紧张等不良情绪,影响治疗效果。因此,在护理过程中,应关注患者的心理状态,给予关爱和支持,帮助患者树立信心,积极应对疾病。

4. 环境改善:保持室内空气流通,避免空气干燥,减少接触刺激性气体和花粉等过敏原,有助于减轻哮喘症状。

总之,中医哮喘护理应从整体观念出发,注重预防和减轻症状。通过合理的护理措施,可以提高患者的生活质量,促进康复。如有疑问或症状加重,请及时就医。  
(作者单位:河南大学淮河医院)

当我们进行手术时,麻醉医师通常会建议患者在术前一段时间内禁食、禁水,这是因为这样有助于保证手术的顺利进行和减少术后并发症的风险。这一看似简单的术前准备,实则涉及到了许多专业的医学知识。

### 一、为什么要禁食禁水

一般手术前常规禁食8小时,禁水2小时,因为麻醉药进入人体后会对机体产生一些副作用,如某些药物导致胃内压增高,引起恶心呕吐,由于患者失去气道保护性反射,呕吐出的食物以及胃液很容易误入气道,导致气道痉挛或堵塞气道,造成患者窒息,引起缺氧以及吸入性肺炎,对患者生命造成威胁。因此手术前一定要告知患者禁食禁水的必要性,从而保证麻醉的顺利实施和手术的顺利进行。

### 二、禁食禁水的具体时间

患者可以遵循2-4-6-8原则。禁食2小时的食物:轻饮料如清水、糖水、碳酸饮料、清茶、黑咖啡(不加奶)及各种不含酒精的无渣果汁,最大饮用液体量≤3-5ml/kg(或成人总量≤300ml)。禁食4小时食物:母乳。一般针对婴幼儿。

禁食6小时食物:1. 配方奶粉、牛奶、液体乳制品。2. 易消化的固体食物,例如:馒头、面条、面包、米饭等面粉和谷类食物。禁食8小时的食物:一般指脂肪含量高的食物,例如:油炸食品、肉、蛋等食物。

### 三、特殊情况的处理

如果患者在麻醉前已经感到饥饿难忍,麻醉医师通常会根据手术需要和患者的身体状况,给予一些易于消化的食物或液体来维持患者的身体状况。但需要注意的是,这些食物或液体不能过多,以免影响手术进程和患者安全。

### 四、特殊饮食对禁食的影响

对于一些特殊饮食如流质饮食、半流质饮食等,麻醉医师通常会根据患者的手术需求和特殊饮食的要求进行适当的调整。比如流质饮食可能会影响患者的口腔卫生状况,影响麻醉效果;而半流质饮食则可以更好地维持患者的身体状况。

### 五、对于老年人和儿童的具体要求

对于老年人和儿童,麻醉前的禁食、禁水要求可能会更为严格。这是因为他们的身体状况可能较为特殊,需要更细致的考虑和准备。对于这类人群,应提前与医生进行详细的沟通,了解相关的术前准备要求。

麻醉前的禁食、禁水是一个看似简单却十分重要的过程。它涉及到患者的安全和手术的顺利进行。如果您需要接受手术,应提前与医生沟通了解相关要求,以便更好地配合医生进行手术,降低风险。

(作者单位:河北省石家庄市第四医院)

## 麻醉术前禁食与禁水的要求

□ 李腾

## 牛皮癣的症状与治疗方法

□ 李颖

牛皮癣是一种常见的慢性皮肤病,它会影响皮肤的正常代谢和功能。虽然牛皮癣无法根治,但通过正确的护肤方法和良好的生活习惯,我们可以有效地控制病情,减轻症状,提高生活质量。本文将向大家介绍牛皮癣的基本知识,以及如何通过日常护肤来保持皮肤健康。

### 一、牛皮癣的基本知识

牛皮癣的症状主要表现为皮肤上出现红色斑块,斑块上覆盖着多层干燥的鳞屑,导致皮肤瘙痒和疼痛。牛皮癣的病因目前尚不明确,但遗传、免疫系统失调、环境因素等都可能与牛皮癣的发病有关。牛皮癣容易在冬季加重,因此患者在冬季需要特别注意皮肤护理。

### 二、保持皮肤健康的方法

1. 正确护肤:对于牛皮癣患者来说,正确的护肤至关重要。清洁皮肤时,应选择温和的洗面奶和无刺激性的沐浴露。避免使用含有刺激性成分的护肤品,如酒精、香料、防腐剂等。在护肤过程中,应按照正确的护肤顺序,如先涂抹保湿霜,再涂上乳液或面霜,以保持皮

肤的滋润。此外,牛皮癣患者应避免过度清洁皮肤,以免破坏皮肤的天然保护层。

2. 防晒:牛皮癣患者应特别注意防晒。强烈的紫外线照射会加重病情,因此患者应使用防晒霜或穿着防晒衣物,以保护皮肤免受紫外线的伤害。

3. 保湿:牛皮癣患者应经常使用保湿霜或保湿面膜,以保持皮肤的水分。保湿霜可以帮助皮肤锁住水分,减少皮肤干燥和瘙痒的症状。

4. 饮食调理:牛皮癣患者应保持均衡的饮食,多摄入富含维生素A、C、E和B族维生素的食物,如新鲜蔬菜、水果、坚果等。这些食物有助于增强皮肤的抵抗力,减轻症状。同时,患者应避免过度饮酒和吸烟,以免加重病情。

5. 保持心情愉快:情绪对牛皮癣的影响也很大。患者应尽量保持心情愉快,避免情绪波动。可以通过运动、听音乐、与朋友交流等方式来缓解压力,保持心情愉悦。

6. 避免使用刺激性物质:牛皮癣患者应避免使用刺激性物质,如指甲油、染发剂等,以免刺激皮肤,

加重病情。

### 三、就医与治疗

当牛皮癣症状严重时,患者应及时就医。医生会根据病情开具药物,如外用软膏、口服药物等,以缓解症状。在就医过程中,患者应向医生说明自己的病情和症状,以便医生更好地了解病情,制定出更合适的治疗方案。

总的来说,保持皮肤健康的方法有很多,只要我们能够坚持正确的护肤方法和良好的生活习惯,就能够有效地控制牛皮癣的症状,提高生活质量。

除了以上提到的方法外,牛皮癣患者还应定期到医院进行检查,了解病情的发展情况。同时,患者应积极配合医生的治疗建议,按时服药和复诊,以便更好地控制病情。

最后,牛皮癣并不是无法克服的疾病。只要我们能够正确认识牛皮癣,采取正确的护肤方法,保持良好的生活习惯和心态,就能够有效地控制病情,提高生活质量。让我们一起努力,保持皮肤健康,享受美好的生活。

(作者单位:河北省香河县人民医院)