

## 脑梗死患者的饮食注意事项

□ 龙汉超

为了帮助患者更好地康复,除了积极配合医生的治疗外,合理的饮食也是不可忽视的一环。除了药物治疗和康复训练外,合理的饮食同样具有重要的作用。下面,我们将为脑梗死患者提供一份详细的饮食指南。

### 1. 什么是脑梗死

脑梗死又称缺血性脑卒中,是一种由于血液供应不足导致脑部组织缺血、缺氧而引起的脑部疾病。它主要是由于各种原因导致局部脑组织区域血液供应障碍,导致脑组织缺血、缺氧性病变坏死,进而产生临床上对应的神经功能缺失表现。脑梗死的常见症状包括突发脸部、一侧上肢或下肢麻木、刺痛、无力或丧失运动能力,突发语言障碍、意识模糊、视力改变,以及突发头晕、头痛(表现为钝痛、刺痛)、行走或平衡障碍等。

### 2. 日常饮食的注意事项

- 保持均衡饮食:** 脑梗死患者应保持均衡的饮食,摄入足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质。
- 控制热量摄入:** 避免摄入过多的热量,以减轻身体的负担。建议每天摄入的总热量在 2000-2500 卡路里之间。
- 降低盐分摄入:** 控制盐的摄入量,以降低高血压的风险。建议每天的盐摄入量不超过 6 克。

④增加膳食纤维摄入:多吃富含膳食纤维的食物,如水果、蔬菜和全谷类食物,以促进肠道健康。

⑤避免高脂肪、高胆固醇食物:脑梗死患者应尽量避免高脂肪食物的摄入。高脂肪食物不仅会导致肥胖和血脂异常,还可能加重血管狭窄和堵塞的情况。因此,要减少动物脂肪的摄入,如猪油、牛油等,而使用植物油如豆油、花生油、玉米油等。此外,每日胆固醇摄入量应控制在 300 毫克以内,相当于每周只能吃 3 个蛋黄。

⑥增加抗氧化剂摄入:多吃富含抗氧化剂的食物,如坚果、浆果等,以对抗自由基对身体的损害。

### 3. 脑梗死患者的饮食指南

#### 3.1 推荐食物

- 蛋白质来源:** 鱼、鸡胸肉、豆腐、鸡蛋等都是优质蛋白质的来源。
- 健康脂肪来源:** 橄榄油、鳄梨、坚果等富含健康的脂肪酸。
- 多吃新鲜蔬菜和水果:** 新鲜蔬菜和水果富含维生素 C 和钾、镁等营养物质。维生素 C 可以降低胆固醇,增强血管的致密性,而钾和镁则对血管有保护作用。因此,患者应增加新鲜蔬菜和水果的摄入量。如西兰花、菠菜、苹果、蓝莓等。

④全谷类食物:燕麦、全麦面包等全谷类食物富含膳食纤维和 B 族维生素。

### 3.2 建议

- 分餐制:** 将一日三餐分成五到六顿较小的餐,有助于维持稳定的血糖水平。
  - 餐后活动:** 餐后进行适当的活动,有助于消化和保持健康的体重。
  - 避免暴饮暴食:** 暴饮暴食会导致身体负担加重,增加心血管事件的风险。避免一次性摄入大量食物,以免给肠胃造成负担。
  - 戒烟限酒:** 戒烟有助于改善血管健康,限酒可以降低脑血管事件的风险。
- ### 3.3 日常注意事项
- 注意食品安全:** 避免食用过期变质的食品,以免引发感染和其他健康问题。
  - 避免摄入过多的糖分:** 精制糖和含糖类的甜食如点心、糖果、饮料等应限制摄入。这些食物会导致血糖升高,进而增加血管疾病的风险。因此,患者应选择低糖或无糖的食物来替代这些高糖食品。
  - 适当控制盐分摄入:** 过高的盐分摄入可能导致高血压,从而增加脑梗死复发的风险。因此,应尽量减少盐的使用,特别是在烹饪过程中。
  - 避免过度戒烟饮酒:** 过度饮酒可能导

致血压升高,增加脑梗死和其他心血管事件的风险。因此,患者应该戒烟,应限制每日的酒精摄入量,以保护身体健康。

⑤遵医嘱:在改变饮食习惯或饮食结构前,最好咨询医生的意见,以确保这些改变符合个人的健康状况和需求。

⑥保持积极心态:良好的心态对疾病的康复具有积极作用,可以通过调整饮食结构、进行适当的锻炼以及保持良好的社交活动来维持良好的心态。

⑦定期检查身体状况:定期检查血压、血糖、血脂等指标,以便及时发现并处理可能出现的健康问题。同时,定期的身体检查可以帮助医生更好地了解患者的健康状况,以便调整治疗方案。

⑧坚持适当锻炼:适当的锻炼有助于提高心肺功能、增强肌肉力量和改善身体灵活性。在锻炼过程中,应注意控制运动强度和时间,以免造成身体过度疲劳或受伤。

总之,脑梗死患者在饮食方面需要注意控制总热量摄入、增加膳食纤维摄入、适量摄入蛋白质等。通过遵循上述饮食防治指南,患者可以更好地控制病情并促进康复。同时,在调整饮食结构时,患者还应保持积极的心态并遵循医生的建议进行合理饮食安排。

(作者单位:广西钦州市第一人民医院)

## 肱骨干骨折患者的康复计划与实施

□ 刘丹丹

肱骨干骨折是一种常见的骨折类型,发生在肱骨的骨干部位。由于骨折部位的特殊解剖结构,康复过程对于患者来说至关重要。本文将详细介绍如何为患者制定个性化的康复计划,并指导其实施,以达到最佳的康复效果。

### 一、康复计划制定

- 评估:** 首先,对患者进行全面的身体评估,包括疼痛、肿胀、活动度、力量和平衡等方面。了解患者的个人情况,如年龄、性别、骨折部位、治疗方式等。
- 康复目标:** 根据评估结果,为患者制定个性化的康复目标。目标应明确、具体,并考虑到患者的整体健康状况。短期目标与长期目标相结合,确保患者在整个康复过程中有

明确的进步。

3. 康复方案:根据康复目标,为患者制定个性化的康复方案。包括物理治疗、运动训练、药物治疗、生活习惯调整等。确保方案具有针对性,以适应患者的个体差异。

### 二、康复实施

- 物理治疗:** 在医生的指导下,进行适当的物理治疗。包括关节活动度训练、肌肉力量训练、平衡和步态训练等。定期进行评估,根据患者恢复情况调整治疗方案。
- 运动训练:** 在专业指导下,患者可进行适当的主动或被动运动。初期以肌肉舒缩运动和关节活动为主,逐渐过渡到抗阻训练和功能性运动。确保运动强度适中,不引起疼痛。

3. 生活习惯调整:指导患者调整生活习惯,如保持正确的姿势、避免过度负重、合理饮食、保证充足睡眠等。这些调整有助于加速康复过程。

4. 心理疏导:肱骨干骨折的康复过程可能对患者造成一定的心理压力。医护人员和家属应给予患者心理支持,鼓励其积极面对康复过程。

5. 并发症预防:骨折康复过程中,可能发生各种并发症,如感染、血栓、关节僵硬等。患者应定期进行身体检查,遵循医生的建议,预防并发症的发生。

### 三、康复效果评估

- 定期评估:** 患者应在医生的指导下定

期进行康复效果评估。评估内容包括疼痛、肿胀程度、活动度、力量和平衡等。

2. 对比目标:与制定的康复目标进行对比,评估患者康复进度。若发现患者未达到预期目标,应及时调整康复方案。

3. 反馈调整:根据评估结果,医生应及时给予反馈和调整建议。

肱骨干骨折的康复过程对患者的健康恢复至关重要。个性化的康复计划与实施应根据患者的具体情况进行制定和实施。通过全面的评估、制定合理的康复目标、实施针对性的康复方案、调整生活习惯、心理疏导以及预防并发症,可以帮助患者更快更好地恢复健康。

(作者单位:河北省河间市人民医院)

## 心源性呼吸困难的自救方法

□ 林丽娜

心源性呼吸困难是一种严重的健康问题,通常是由于心脏功能异常导致肺部血液淤积和缺氧引起的。了解如何自救对于这种突发情况至关重要。本文将详细介绍心源性呼吸困难的症状、原因以及自救措施。

### 一、心源性呼吸困难的症状

- 呼吸急促:** 患者会感到呼吸变得急促,甚至无法满足身体对氧气的需求。
- 胸闷:** 胸部可能感到压迫或紧绷,导致胸闷不适。
- 乏力:** 由于缺氧,患者可能会感到全身乏力,甚至无法进行日常活动。
- 咳嗽:** 肺部液体淤积可能导致咳嗽,有时会有痰多。

### 二、心源性呼吸困难的原因

- 心脏瓣膜疾病:** 如二尖瓣狭窄、主动脉瓣狭窄等,导致心脏泵血功能异常。
- 心脏病:** 如扩张型心肌病、肥厚型心肌病等,导致心肌收缩力下降。
- 冠心病:** 冠状动脉阻塞导致心肌缺血,进而影响心脏功能。
- 心律失常:** 如心动过速、心动过缓等,影响心脏正常节律。

### 三、心源性呼吸困难的自救措施

- 保持冷静:** 首先,面对心源性呼吸困难,保持冷静是非常重要的。不要惊慌失措,尽量放松自己,避免过度紧张。
- 休息和静坐:** 当感到心源性呼吸困难时,应立即停止任何可能使情况恶化的活动,

如剧烈运动或情绪激动。在静止状态下,可以减少心脏负担,缓解呼吸困难。

3. 坐姿自救:如果条件允许,采取坐姿可以帮助缓解心源性呼吸困难。坐着时,重力对肺部的压迫较小,呼吸会更顺畅。同时,坐着时可以减少心脏的负担,有利于血液回流。

4. 吸氧:吸氧可以缓解缺氧症状,如果身边有氧气设备,可以尝试吸氧以帮助缓解呼吸困难。

5. 呼叫救援:如果症状严重,无法自行缓解,应立即呼叫紧急救援服务。告诉他们具体情况,他们会派专业人员前来救助。

### 四、预防和应对的科普知识

- 了解疾病:** 为了预防心源性呼吸困难,

了解相关的心脏疾病是非常重要的。定期进行体检,了解自己的健康状况,特别是针对心脏病的危险人群。

2. 生活习惯:健康的生活习惯对于预防心源性呼吸困难至关重要。保持规律的作息,避免过度劳累和情绪波动,控制饮食,减少高脂肪、高胆固醇的食物,增加蔬菜水果的摄入。

总之,了解心源性呼吸困难的症状及原因,掌握正确的自救措施,对于缓解病情、争取救治时间具有重要意义。在日常生活中,我们也要关注自己的身体状况,及时发现并处理潜在的的心脏问题。如有疑问或突发状况,请立即就医寻求专业医生的建议和治疗。

(作者单位:河北省张家口第一医院)

## 产前筛查与诊断的方法

□ 刘超

随着现代医疗技术的不断发展,产前筛查与诊断已经成为了孕妇们关心的重要话题。通过这项检查,孕妇们可以提前了解胎儿的健康状况,避免一些潜在的健康问题,为宝宝的健康打下坚实的基础。本文将向大家介绍产前筛查与诊断的相关知识,帮助大家更好地了解这项重要的医学技术。

### 一、产前筛查与诊断的重要性

产前筛查是指对孕妇和胎儿进行一系列的检查,以评估胎儿是否存在某些遗传疾病或先天性疾病的风险。而产前诊断则是指通过医学手段对胎儿进行进一步的检查,以确定胎儿是否存在某些疾病或缺陷。

这些检查通常包括超声波检查、血液检查、羊水穿刺等。

产前筛查与诊断可以帮助孕妇和家庭提前了解胎儿的健康状况,避免一些潜在的健康问题。如果胎儿存在某些遗传疾病或先天性疾病的风险,医生会建议孕妇进行进一步的诊断检查,以便确定胎儿的具体情况,为后续的治疗和生育决策提供依据。

### 二、产前筛查与诊断的方法

产前筛查主要包括超声波检查和血液检查。超声波检查是一种无创的检查方式,通过观察胎儿的生长发育情况,可以发现一些明显的异常。血液检查则通过对孕妇

的血液进行化验,以检测胎儿是否存在某些遗传病或先天性疾病的风险。除了筛查,产前诊断还包括羊水穿刺、脐血采集等更为精确的方法,通过提取胎儿的细胞进行更深入的检查。

### 三、注意事项

虽然产前筛查与诊断对于了解胎儿健康状况非常重要,但是孕妇们也需要注意一些事项。首先,孕妇需要在医生的指导下进行各项检查,以确保检查结果的准确性和可靠性。其次,孕妇需要保持良好的心态,不要过度焦虑和紧张,以免影响胎儿的健康。最后,孕妇需要按时进行产检,以确保能够及时了解胎儿的健康状况。

### 四、结论

总的来说,产前筛查与诊断对于提前了解胎儿健康状况具有重要意义。通过科学的方法和注意事项,孕妇可以更好地应对这一过程。同时,我们也应该意识到,每个家庭的情况不同,对于产前筛查与诊断的需求也各不相同。因此,孕妇应根据自身情况,咨询专业医生的建议,做出最适合自己的决定。

在现代医疗技术的支持下,产前筛查与诊断已经成为一项成熟且有效的服务。它不仅为孕妇和家庭提供了保护胎儿健康的机会,也为社会带来了更多的安全与和谐,为每一个家庭带来更多的幸福和希望。

(作者单位:河北省霸州市妇幼保健院)