

让生命不再“卒”不及防

□ 张桃

由于血管破裂出血所致。症状包括突然出现的面部或肢体麻木、无力、口角歪斜、言语不清、视力模糊、头痛等。一旦出现这些症状，应立即就医，争取黄金救治时间。

二、健康生活方式，预防先行

1. 合理饮食：减少高脂肪、高盐、高糖食物的摄入，增加蔬菜、水果、全谷物及富含Omega-3脂肪酸的食物，如鱼类，有助于降低脑卒中风险。

2. 适量运动：规律的身体活动，如快走、慢跑、游泳等，可控制体重，增强心肺功能，促进血液循环，减少脑卒中发生概率。

3. 戒烟限酒：吸烟和过量饮酒是脑卒中的重要危险因素，戒烟限酒，让身体远离有害

物质的侵害。

4. 控制“三高”：高血压、高血糖、高血脂是脑卒中的三大“元凶”。定期监测，遵医嘱治疗，保持血压、血糖、血脂在正常水平。

三、定期体检，早发现早治疗

定期进行健康体检，特别是针对脑卒中相关指标的筛查，如血压、血糖、血脂、颈动脉超声等，有助于早期发现并干预潜在风险，减少脑卒中发生。

四、学习急救知识，关键时刻能救命

掌握基本的急救技能，如识别脑卒中早期症状、保持患者呼吸道通畅、避免随意搬动患者等，可以为专业救治赢得宝贵时间。同时，了解“FAST”原则(Face 脸部是否对称、

Arm 手臂是否无力下垂、Speech 言语是否清晰、Time 时间——立即就医)，有助于快速识别脑卒中。

五、心理关怀，促进康复

脑卒中后的康复过程漫长且艰辛，患者及家属需保持积极乐观的心态，接受专业的康复训练。同时，家人和社会的支持与理解，对患者的心理健康恢复至关重要。

总之，通过科学护理与预防措施，我们可以有效降低脑卒中的发生风险，提高生活质量。让我们携手努力，从日常生活的点滴做起，守护自己与家人的健康，让生命之舟平稳航行，不再“卒”不及防。

(作者单位：河北省保定市第六医院)

浅谈手足外科手术术后康复训练的重要性与方法

□ 郑方园

训练。通过系统的康复锻炼，可以恢复关节活动度、增强肌力，提高患肢的功能水平。

3. 提高生活质量：手外伤和足外伤往往影响患者的日常生活和工作。通过康复训练，患者可以更快地恢复自理能力，提高生活质量。

4. 心理康复：手外伤和足外伤的发生往往给患者带来心理创伤。康复训练不仅关注身体功能的恢复，也重视患者的心理调节，帮助患者建立积极的心态，促进全面康复。

二、康复训练的方法

1. 早期介入：手外伤和足外伤后的早期是康复治疗黄金时间。早期介入康复训练可以最大限度地预防肢体功能障碍，帮助患者快速恢复功能。

2. 个性化方案：每个患者的伤情和身体状况不同，因此康复训练方案需要个性化定制。医生会根据患者的具体情况，制定适合的康复计划，包括运动治疗、物理治疗、作业治疗等。

3. 控制水肿与疼痛：手术后，患者的手部或足部可能会出现水肿和疼痛。康复训练初期，需要控制水肿和缓解疼痛，为后续的康复锻炼打下基础。

4. 肌力与关节活动度训练：肌力训练和关节活动度训练是康复训练的核心内容。通过适当的锻炼，可以增强患肢的肌力，恢复关节的活动度，提高患肢的功能水平。

5. 理疗与按摩：在康复训练过程中，可以

配合适当的理疗和按摩，以促进局部血液循环，消除肿胀，软化疤痕组织，提高康复效果。

6. 心理支持：心理康复也是康复训练的重要组成部分。医护人员应关注患者的心理状态，提供必要的心理支持，帮助患者建立积极的心态，克服康复过程中的困难和挑战。

三、结语

手足外科手术后的康复训练是患者恢复功能、重返正常生活的重要保障。通过早期介入、个性化方案、控制水肿与疼痛、肌力与关节活动度训练、理疗与按摩以及心理支持等综合措施，患者可以更快地恢复患肢功能，提高生活质量。

(作者单位：河北省沧州市人民医院)

心血管内科护理全攻略：守护心脏健康的日常护理技巧

□ 周贤蜜

固醇、改善肠道功能，建议多吃富含膳食纤维的食物，如全谷类、蔬菜和水果。

2. 适量运动，增强心脏功能

规律运动：适量的运动可以增强心脏功能、改善血液循环、降低血压和胆固醇水平。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动。

个性化选择：根据个人身体状况和兴趣爱好选择合适的运动方式，避免过度运动或突然剧烈运动。

3. 戒烟限酒，远离有害物质

戒烟：吸烟是心血管疾病的重要危险因素，戒烟能显著降低心血管疾病风险。

限酒：过量饮酒可能导致心律失常、高血压等问题，应适量饮酒或完全戒酒。

4. 心理调适，保持愉悦心情

情绪管理：长期的精神压力和负面情绪会对心脏产生不良影响，学会调节情绪、减轻心理压力至关重要。可通过冥想、瑜伽、深呼吸等方式放松心情。

社交活动：与亲朋好友交流、参加兴趣爱好活动等也有助于保持良好的心态。

5. 定期监测，及时发现并干预

定期体检：通过心电图、血压、血糖、血脂等检查，可以及时发现并干预潜在的的心脏问题。建议每年至少进行一次全面的身體检查。

遵医嘱服药：对于已确诊的心血管疾病患者，遵医嘱按时服药、定期随访是控制病情的重要措施。

6. 特殊护理，关注患者需求

生活护理：对心功能不全、急性心肌梗死等重症患者，需协助其生活起居及个人卫生。

氧疗护理：非严重缺氧患者可采用低流量鼻导管吸氧，严重缺氧者需增加氧流量和浓度。

药疗护理：掌握心血管常用药物的剂量、方法、作用及副作用，如使用洋地黄类药物时需密切注意心率变化。

结语

心血管疾病的日常护理是一项系统工程，需要从饮食、运动、心理、监测和特殊护理等多个方面入手。通过科学、合理的日常护理，我们可以有效守护心脏健康，降低心血管疾病的发生率和复发率。让我们从现在开始，关注心脏健康，享受美好的生活！

(作者单位：四川省广安市人民医院)

艾司氯胺酮在无痛支气管镜检查中所扮演的角色

□ 牛亚静

管各种反射如角膜反射、咳嗽反射与吞咽反射依然存在，但患者没有自我保护能力，这种状态下患者的肌张力会增强，眼球可能呈凝视状或震颤，外观似浅麻醉，但镇痛效果却十分显著。

二、艾司氯胺酮在无痛支气管镜检查中的应用

1. 安全有效的麻醉效果：艾司氯胺酮能够迅速产生深度镇痛，使患者在无痛状态下接受支气管镜检查，有效减轻检查过程中的不适感和恐惧感。

2. 快速苏醒与恢复：艾司氯胺酮的麻醉作用时间相对较短，患者在检查结束后能够迅速苏醒，减少术后恢复时间。这不仅提高了检查效率，还降低了患者因长时间麻醉可能

带来的风险。

3. 心血管稳定性：艾司氯胺酮对心血管系统的影响较小，具有较高的心血管稳定性，特别适用于那些存在心血管疾病风险的患者。在无痛支气管镜检查中，艾司氯胺酮的这一特性显得尤为重要。

三、艾司氯胺酮的“亚麻醉”技术

除了常规的麻醉作用外，艾司氯胺酮还可以通过“亚麻醉”技术，以小剂量静脉注入的方式，使患者在手术过程中保持一定程度的意识，同时实现无痛效果。这种技术特别适用于短小手术、诊断性操作以及需要辅助麻醉的情况。在无痛支气管镜检查中，通过精确控制艾司氯胺酮的用量和滴速，医生可以在保证患者无痛的同时，维持其一定的意识水

平，提高检查的安全性和成功率。

四、注意事项与风险

尽管艾司氯胺酮在无痛支气管镜检查中具有诸多优势，但其使用仍需谨慎。艾司氯胺酮可能会引起一些不良反应，如肌张力增强、眼球震颤等。此外，艾司氯胺酮对内脏的镇痛效果不佳，在检查过程中牵拉内脏时患者仍可能有反应。

总之，艾司氯胺酮作为无痛支气管镜检查中的神奇药物，以其独特的麻醉效果和广泛的应用前景，为患者提供了更为舒适、安全的检查体验。在未来的医学发展中，随着对艾司氯胺酮研究的不断深入和技术的不断完善，相信艾司氯胺酮将在更多领域发挥其重要作用。

(作者单位：河北省秦皇岛市第三医院)

在快节奏的现代生活中，健康问题日益成为我们不可忽视的重要议题。

其中，脑卒中(俗称“中风”)作为一种高发率、高致残率、高死亡率的疾病，给个人、家庭乃至社会带来了沉重的负担。但通过科学的护理知识与预防措施，我们可以大大降低脑卒中的风险，让生命之树常青，不再“卒”不及防。

以下，就让我们分条探讨如何有效预防与应对脑卒中。

一、认识脑卒中，提高警惕

首先，了解脑卒中的基本知识至关重要。脑卒中主要分为缺血性和出血性两种，前者由于脑部血管堵塞导致血流中断，后者则是

在医学领域，手足外科手术后的康复训练是患者恢复功能、重返正常生活的重要一环。许多患者及家属往往认为手术成功即万事大吉，却忽视了术后康复训练的重要性。本文将详细阐述手足外科手术术后康复训练的重要性及具体方法，帮助患者更好地理解和执行康复计划。

一、康复训练的重要性

1. 预防并发症：手术虽然能够修复损伤，但术后容易出现疤痕增生、组织粘连、关节僵硬等并发症。康复训练可以有效预防这些并发症，促进伤口愈合。

2. 促进功能恢复：手术只是功能恢复的第一步，真正的功能恢复依赖于术后的康复

心血管疾病，如冠心病、心肌梗死、心律失常和高血压等，严重威胁着人类的健康与生命。有效的日常护理不仅是治疗的关键环节，更是预防疾病复发的重要措施。以下是一篇关于心血管内科护理全攻略的医学科普文章，旨在为大家提供实用的心脏健康守护技巧。

1. 合理饮食，控制盐分与脂肪摄入

低盐饮食：高盐饮食是高血压的重要诱因之一，建议每日盐摄入量不超过6克，尽量避免腌制、加工食品等高盐食品。

低脂饮食：过多摄入饱和脂肪和反式脂肪会增加心血管疾病风险，应选择低脂、低胆固醇的食物，如瘦肉、鱼类、豆类和蔬菜等。

增加膳食纤维：膳食纤维有助于降低胆

在现代医学的快速发展中，无痛支气管镜检查已成为一种重要的诊断手段，为患者提供了更为舒适、安全的检查体验。在这场“无痛之旅”中，艾司氯胺酮作为一种独特的麻醉药物，扮演着至关重要的角色。

本文将带您走进艾司氯胺酮的神奇世界，了解其在无痛支气管镜检查中的独特应用和优势。

一、艾司氯胺酮的独特性质

艾司氯胺酮，是一种具有镇静、镇痛与麻醉作用的静脉麻醉药。与其他传统全麻药物不同，艾司氯胺酮在麻醉过程中呈现出一种独特的“分离麻醉”状态。患者在使用艾司氯胺酮后，会呈现木僵状，眼睛睁开，但神志完全消失，对麻醉和手术过程失去记忆。尽