

# 老年人如何防中风

□ 李宏侠

中风,又称脑卒中,是一种突发性的脑血管疾病,以其高发病率、高致残率和高死亡率成为威胁人类健康的“隐形杀手”。尤其对于老年人而言,由于其身体机能逐渐衰退,中风的危险显著增加。因此,老年人应积极采取措施,从多个方面预防中风的发生。

## 一、合理饮食,控制营养摄入

老年人应当注意饮食健康,合理搭配膳食,限制脂肪和胆固醇的摄入。高脂肪、高盐、高糖的饮食模式会增加动脉粥样硬化的风险,进而影响脑部血液供应。建议老年人多吃蔬菜、水果和薯类食品,这些食物富含维生素、矿物质和膳食纤维,有助于降低血脂、血压,保护心脑血管健康。同时,即使是植物油也应适量使用,避免过量摄入。

## 二、适量运动,增强体质

适量运动对于老年人预防中风至关重要。散步、太极拳等低强度的有氧运动不仅能增强心肺功能,还能促进血液循环,减少血液黏稠度,从而降低中风风险。

老年人可以根据自身身体状况,选择适合自己的运动方式,并持之以恒地坚持下去。散步作为一种简单易行的运动方式,尤其适合老年人,每日适量散步有助于改善健康状况。

## 三、控制血压,定期体检

高血压是导致中风的重要因素之一。老年人应定期监测血压,保持血压在正常范围内。一旦发现血压升高,应及时就医,遵医嘱服药,控制血压稳定。此外,定期体检也是预

防中风的重要手段。通过体检可以及时发现潜在的中风风险因素,如高血脂、糖尿病等,并采取相应的预防措施。

## 四、戒烟限酒,改善生活习惯

吸烟和过量饮酒都是中风的危险因素。烟草中的有害物质会损伤血管,加速动脉硬化;而过量饮酒则会导致血脂异常,增加中风风险。因此,老年人应戒烟限酒,减少对心脑血管系统的伤害。同时,改善不良的生活习惯,如避免长时间久坐、保持充足的睡眠等,也有助于降低中风风险。

## 五、保持心态平衡,调节情绪

情绪波动也会影响身体健康,增加中风的危险。老年人应保持心态平衡,积极乐观地面对生活。可以通过培养兴趣爱好、参加社交

活动等方式,丰富自己的生活内容,缓解精神压力。同时,当遇到困难和挫折时,要学会寻求帮助和支持,避免长期处于精神紧张状态。

## 六、识别中风症状,及时就医

了解并识别中风的症状对于及时救治至关重要。中风发生时,患者可能会出现面部下垂或麻木、手臂无力或麻木等症状。一旦发现这些症状,应立即拨打急救电话并尽快就医。及时的治疗可以显著降低残疾和死亡的风险。

总之,老年人预防中风需要从多个方面入手,包括合理饮食、适量运动、控制血压、戒烟限酒、保持心态平衡以及识别中风症状等。通过采取这些有效的预防措施,老年人可以大大降低中风的危险,享受健康幸福的晚年生活。

(作者单位:河北省承德市隆化顺天医院)

# 儿童保健护理的必备知识

□ 李雪丽

宝宝健康成长是每个家庭最为关心的话题之一。为了确保孩子身心健康,家长需要掌握一些基本的儿童保健护理知识。以下是一篇关于宝宝健康成长攻略的医学科普文章,从多个方面详细介绍儿童保健护理的必备知识。

## 1. 饮食健康与营养

均衡饮食:儿童的生长发育需要充足的营养,家长应提供均衡的饮食,合理搭配各种食物。确保孩子摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。避免过度依赖加工食品和高糖、高盐食物,多吃新鲜水果、蔬菜和全谷物食品。

母乳喂养:新生儿期,母乳喂养是最理想的喂养方式,有利于新生儿的生长发育和母亲的产后康复。母乳喂养可持续至2岁及以上,期间应适时添加辅食,以满足孩子的营养需求。

辅食添加:6个月后,根据孩子的消化能力和营养需求,逐步添加辅食。添加辅食应

遵循由少到多、由稀到稠、由细到粗的原则,习惯一种后再添加另一种。

## 2. 定期接种疫苗

疫苗接种是预防传染病最有效的措施之一。家长应严格按照疫苗接种时间表,及时带孩子接种疫苗,预防麻疹、流感、百日咳等常见传染病。

## 3. 充足的睡眠

儿童需要充足的睡眠以支持成长和身体恢复。不同年龄段的孩子所需的睡眠时间不同:幼儿需要11-14小时,学龄前儿童需要10-13小时,学龄期儿童需要9-11小时。建立规律的作息时间表,确保孩子每晚获得足够的睡眠。

## 4. 规律锻炼

运动锻炼是促进儿童生长发育、提高身体素质的重要手段。家长可以带孩子参加各种户外运动或体育活动。适量的运动不仅能增强孩子的体质,还能提高孩子的免疫力和心理素质。但需注意运动安全,避免受伤。

## 5. 个人卫生与疾病预防

教育孩子养成良好的卫生习惯,如勤洗手、刷牙、漱口和洗澡。保持家庭环境的清洁卫生,减少病菌的滋生。同时,关注孩子的情感状态,鼓励孩子表达情感,尊重孩子的感受,帮助孩子建立健康的心理,有利于孩子的健康成长。

## 6. 定期体检与疾病预防

定期体检是及时发现和处理儿童健康问题的重要途径。家长应定期带孩子进行体检,特别是入园前和入园后的定期体检。同时,关注孩子的生长发育情况,及时发现和处理营养不良、佝偻病、缺铁性贫血等常见疾病。

## 7. 心理健康与早期教育

关注孩子的心理健康同样重要。建立良好的家庭关系,提供情感支持,鼓励孩子表达自己的感受,培养积极的心态。早期教育有助于促进孩子的智力发展,家长可以利用日常生活中的机会,通过抚触、游泳、游戏等方式,进行早期教育和训练。

## 8. 安全防护

确保孩子居住环境的安全,消除潜在的危险因素。监督孩子在户外活动中的安全,教育如何应对紧急情况,如火灾或意外事故。同时,注意孩子的用药安全,避免药物误用或过量使用。

## 9. 特殊情况下的保健

对于早产儿、低体重儿或有特殊健康问题的儿童,家长应更加关注孩子的生长发育情况,及时咨询医生并采取相应的保健措施。

## 10. 家庭教育与情感支持

家庭是孩子成长的第一课堂。家长应树立榜样,以身作则,培养孩子良好的行为习惯和道德品质。同时,给予孩子足够的关爱和支持,帮助孩子建立自信,培养孩子的独立性和社交能力。

通过掌握以上儿童保健护理必备知识,家长可以更好地促进孩子的健康成长。希望每个孩子都能在家长的呵护下,健康快乐地成长。

(作者单位:四川省广安市广福社区卫生服务中心)

# 如何预防胎盘早剥的并发症

□ 王敏

3. 机械性因素:外伤,特别是腹部直接受撞击或摔倒等,都可能导致胎盘早剥。

4. 其他因素:高龄多产、有胎盘早剥史的孕妇再次发生的风险明显增高。此外,不良的生活习惯,如吸烟、酗酒、滥用药物等,也可能导致胎盘早剥。

## 二、预防胎盘早剥及其并发症的措施

1. 加强产前检查:孕妇应定期进行产前检查,以便及时发现并治疗孕期并发症,如妊娠期高血压疾病等。产检的频率应根据孕期进展逐渐增加,特别是在怀孕20周后,应更加注意。

2. 注意安全,避免外伤:孕妇在孕期应特别注意安全,避免腹部受到直接撞击或摔倒等外伤。在妊娠晚期,应避免到人流密集的地方,减少被挤压的风险。

3. 积极治疗原发病及其并发症:如妊娠期高血压、紫癜前期、妊娠合并慢性肾病等,应定期监测并控制相关指标,以减少胎盘早剥的风险。

4. 保持适当的羊水量:羊水过多时,如果发生胎膜早破,会造成宫腔内压力骤减,进而引发胎盘早剥。因此,孕妇应注意保持羊水量的正常范围。

5. 避免过度活动和劳累:孕妇在孕期应保持适当的活动量,但避免剧烈运动和长时间劳累。过度紧张和劳累可能导致身体机能紊乱,增加胎盘早剥的风险。

6. 养成良好的生活习惯:孕妇应戒烟、戒酒,避免滥用药物,保持良好的生活习惯和心情。这些良好的生活习惯有助于降低胎盘早剥的风险。

7. 及时发现并处理异常情况:如果孕妇在孕期出现腹痛、阴道流血等异常情况,应及时就医检查和处理。这些异常情况可能是胎盘早剥的征兆,及时发现和处理有助于降低风险。

## 三、结语

胎盘早剥是妊娠晚期严重的并发症,可能危及母体和胎儿的生命安全。

通过加强产前检查、注意安全避免外伤、积极治疗原发病及其并发症、保持适当的羊水量、避免过度活动和劳累、养成良好的生活习惯以及及时发现并处理异常情况等措施,可以有效降低胎盘早剥的风险,预防其并发症的发生。孕妇在孕期应特别重视这些预防措施,确保母婴安全。

(作者单位:河北省保定市徐水区妇幼保健院)

# 揭秘中西医结合如何“肾”入人心

□ 张芳宁

滋补肾脏。同时,避免过食辛辣、油腻、生冷食物,以免损伤肾脏阳气。

运动锻炼:太极拳、八段锦等传统运动方式,有助于调和气血、强肾健体。

调整作息:保持充足的睡眠时间,避免熬夜、过度劳累,有助于肾脏的自我修复与保养。

情志调护:保持心情愉悦,避免过度焦虑和压力,对维护肾脏健康至关重要。

## 二、西医对肾脏的精准治疗

西医理论中,肾脏是一个重要的排泄器官,负责清除体内代谢废物和多余水分,同时还参与调节血压、维持电解质平衡以及分泌多种重要激素。西医在肾脏疾病的治疗上,主要依赖药物、肾脏替代治疗等方法,具有针对性强、疗效明显的特点。

定期体检:定期进行肾功能检查、尿常规

等,有助于早期发现并处理肾脏问题。

控制基础疾病:高血压、糖尿病等基础疾病是肾脏疾病的重要诱因,积极控制这些疾病的发展,有助于降低肾脏疾病的风险。

合理用药:避免滥用药物,尤其是肾毒性药物,以免对肾脏造成损伤。

健康生活方式:戒烟限酒、均衡饮食、适量运动等健康生活方式,有助于降低肾脏疾病的风险。

## 三、中西医结合的优势

中西医结合在肾脏疾病的预防与治疗上,具有独特的优势。中医注重整体调理,通过中药、针灸、推拿等方法,调整体内环境,达到扶正祛邪、调和阴阳的目的;西医则擅长精准诊断和治疗,能够快速控制病情。两者结合,既能迅速缓解病情,又能减少药物的副作用,延缓病程,提高患者的生活质量。

在现代医学领域,肾脏作为人体的重要器官,其健康状况直接关系到我们的生活质量与寿命。中医与西医在肾脏保护与治疗上各有千秋,而中西医结合的方式更是以其独特的优势,深入人心,成为维护肾脏健康的重要手段。

本文将从多个方面揭秘中西医结合如何“肾”入人心。

## 一、中医对肾脏的独特认识

中医理论中,肾脏被誉为“先天之本”,它不仅主藏精、主水液代谢,还负责主骨生髓等重要功能。中医认为,肾脏的健康直接关系到人体的生长发育、生殖繁衍以及衰老过程。因此,中医在保护肾脏方面强调“治未病”,通过调整饮食、运动锻炼、调整作息和情志调护等方式,从根本上改善肾脏健康。

调整饮食:中医建议多食用黑色食物,以

例如,在慢性肾功能不全的治疗中,西医可以利用先进检测手段明确病因及病情进展情况,进行对症治疗及血液透析等肾脏替代治疗。而在中医治疗中,慢性肾功能不全多属“癃闭”“关格”“溺毒”等范畴。

通过辨证可分为脾肾气虚型、脾阳虚型、气阴两虚型、肝肾阴虚型等不同证型,针对不同患者制定个体化治疗方案。中西医结合治疗优势明显,可在替代治疗基础上改善患者症状,延缓慢性肾脏病进展。

## 四、总结与展望

中西医结合在肾脏健康领域的应用,不仅提高了治疗效果,还减少了副作用,为患者提供了更加全面、个性化的治疗方案。未来,随着医学研究的不断深入,中西医结合在肾脏疾病的预防、治疗和康复方面将发挥更大的作用。

(作者单位:河北梅奥心血管病医院)