

# 老年人如何预防中风

□ 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,中风的风险显著增加。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,增加中风的风险。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。及时的医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风险,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)

# 心血管康复治疗的方法

□ 李悦

起心跳异常加快。

药物影响:某些药物如肾上腺素、阿托品等可引起心率加快。

了解心跳加速的具体原因,是制定有效康复计划的第一步。

## 2. 调整生活方式

规律作息:保证充足的睡眠,避免熬夜,有助于调节神经系统的平衡,减少因疲劳导致的心跳加速。

健康饮食:减少盐分、糖分和饱和脂肪的摄入,增加蔬菜、水果、全谷物和优质蛋白质的比例,有助于维护心血管健康。

适度运动:在医生指导下进行有氧运动,如散步、慢跑、游泳等,可以增强心脏功能,但需避免剧烈运动诱发心跳过度加速。

减压放松:学习冥想、瑜伽、深呼吸等放松技巧,有助于缓解紧张情绪,减少因心理压

力引起的心跳加速。

## 3. 监测与记录

定期监测心率:使用智能手表或心率监测器,定期记录静息心率及运动后的心率恢复情况,及时发现异常。

记录触发因素:留意并记录每次心跳加速前的活动、情绪变化或饮食情况,这有助于识别并避免诱发因素。

## 4. 专业指导与治疗

咨询医生:若心跳加速频繁或伴随其他症状(如胸痛、气短、头晕等),应及时就医,进行专业评估。

药物治疗:根据医生建议,可能需要服用β阻滯剂等药物来控制心率,但需严格遵医嘱,不可自行增减剂量。

康复计划:根据病情,参与心脏康复项目,包括物理治疗、营养咨询、心理支持等多

方面干预,促进全面恢复。

## 5. 心理调适与社会支持

积极心态:保持乐观的心态,认识到心血管疾病的康复是一个长期过程,需耐心和坚持。

家庭支持:家人的理解和支持对康复至关重要,共同营造一个积极向上的生活环境。

加入社群:参与心血管疾病患者支持小组,分享经验,相互鼓励,减轻孤独感和焦虑。

总之,面对心跳加速,我们不仅要有科学的认识,更要采取积极的行动,通过调整生活方式、专业治疗与心理调适,共同守护心血管健康。

记住,心血管康复是一场马拉松,而非短跑,持之以恒,方能见到成效。在这个过程中,“你准备好了吗?”不仅是对心跳加速的应对准备,更是对更健康生活方式的积极拥抱。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

# 血液净化治疗对患者的身体和精神影响

□ 刘晓楠

血液净化治疗,又称为透析,是一种通过体外循环将血液中的有害物质和多余水分清除,从而净化血液、治疗疾病的方法。这种治疗方法广泛应用于急性或慢性肾衰竭、中毒、自身免疫性疾病等多种疾病的治疗中。然而,长期进行血液净化治疗对患者的身体和精神都会带来一定的影响。以下将分别从身体和精神两个方面进行详细阐述。

## 身体影响

### 1. 改善脏器功能

长期血液净化治疗能够显著改善患者的脏器功能。对于慢性肾功能衰竭患者,定期血液透析可以替代部分肾脏功能,维持水电解质平衡,减轻症状,提高生活质量。对于肝功能衰竭患者,人工肝支持系统能暂时替代肝脏功能,为肝细胞再生创造条件,提高生存率。

### 2. 降低心脑血管疾病风险

血液净化能够清除体内的代谢废物、毒

性物质及异常免疫成分,使血液流动更为畅通,从而降低心脑血管疾病的风险。此外,它还有助于降低血脂和胆固醇水平,预防高血压等心血管疾病。

### 3. 微量元素缺乏

然而,长期血液净化治疗也可能导致某些微量元素的缺乏。由于血液中的有害物质和水分被清除,一些对人体有益的微量元素也可能随之流失,从而引发相关疾病。

### 4. 出血和感染风险

在血液净化过程中,需要使用抗凝剂以防止血液凝固,这可能导致患者容易出现出血症状,如呕血、咳血及皮肤紫癜等。此外,血液净化过程中还存在乙肝、丙肝及梅毒等疾病的交叉感染风险。

### 5. 其他不良反应

部分患者在进行血液净化时,可能出现失衡综合征,表现为焦虑不安、头痛、恶心、呕

吐、视力模糊及血压升高等症状。此外,还可能出现低血压、心律失常、溶血反应及贫血等不良反应。

## 精神影响

### 1. 心理压力

长期进行血液净化治疗的患者,由于需要频繁接受治疗 and 监测,可能会面临较大的心理压力。这种压力可能来源于对疾病的担忧、对治疗的恐惧以及对生活质量的担忧。

### 2. 焦虑和抑郁

长期的治疗过程可能导致患者产生焦虑和抑郁情绪。他们可能担心治疗效果不佳,担心病情恶化,甚至担心自己的生命安全。这种情绪状态可能进一步影响患者的治疗效果和生活质量。

### 3. 社会功能受损

由于需要频繁接受治疗,患者可能无法正常工作和生活,导致社会功能受损。他们可

能无法参与社交活动,无法履行家庭责任,甚至无法照顾自己。这种社会功能的受损可能进一步加重患者的心理负担。

## 4. 心理支持的重要性

因此,对于长期进行血液净化治疗的患者,提供心理支持至关重要。医生、护士和家庭成员应给予患者足够的关心和支持,帮助他们建立积极的心态,提高应对压力的能力。同时,患者也应学会自我调节情绪,保持积极的心态和乐观的生活态度。

综上所述,长期进行血液净化治疗对患者的身体和精神都会带来一定的影响。在决定是否进行血液净化治疗时,应充分考虑患者的具体病情、身体状况及治疗目的,并在医生指导下进行规范操作。同时,应关注患者的心理变化,提供必要的心理支持,以提高治疗效果和生活质量。

(作者单位:河北省邯郸市中心医院)

# 骨折患者的护理技巧

□ 马倩

骨折是指骨骼在外力作用下发生断裂或破损,常见于交通事故、跌倒和运动伤害等。骨折后的护理至关重要,不仅影响骨折愈合的速度,还关系到患者日后的功能恢复。

以下是骨折患者护理的几大技巧,帮助患者更好地康复。

## 1. 饮食护理

骨折患者在恢复期间需要充足的营养支持。饮食应包含高蛋白、高维生素和高钙质的食物,如鱼肉、瘦肉、牛奶、蛋类等。这些食物有助于补充营养,促进骨折愈合。同时,要避免辛辣、刺激性食物和烟酒的摄入,以免影响伤口愈合。

## 2. 固定护理

骨折后,医生通常会进行石膏固定或夹板固定,以保持骨折部位的稳定性。患者应注意固定物是否过紧,若骨折部位远端出现

血液循环障碍,如手、脚严重肿胀及皮肤发紫,可能是固定物过紧导致的。此时应及时告知医生,进行相应的处理,避免造成更严重的后果。

## 3. 抬高患肢

术后,患者应尽量抬高患肢,可以用枕头等较软物质垫高骨折处,这有助于促进血液循环,防止骨折部位过度肿胀。抬高患肢还能减轻疼痛,促进骨折愈合。

## 4. 功能锻炼

在医生的指导下进行充分的功能锻炼是骨折康复的关键。不同部位的骨折,锻炼方式也有所不同。如下肢骨折患者应在床上进行股四头肌收缩和踝泵运动,以促进血液回流,避免深静脉血栓的形成。

上肢骨折患者则应注意早期进行关节功能锻炼,避免关节僵硬。脊柱骨折患者应遵从

医嘱进行定时翻身,避免压疮、坠积性肺炎和深静脉血栓的形成。

## 5. 伤口护理

对于开放性骨折或骨折术后的患者,伤口护理非常重要。应保持伤口清洁干燥,避免感染。如敷料有渗出或污染,应及时通知医生进行换药。同时,要密切观察患肢末梢血运情况,避免骨筋膜室综合征的出现。

## 6. 并发症预防

骨折患者容易发生多种并发症,如感染、深静脉血栓、压疮等。护理人员应密切观察患者的病情变化,及时发现并处理并发症的苗头。对于长期卧床的患者,应预防褥疮的发生,可以勤于按摩,必要时使用波动式防褥疮气垫床。此外,要鼓励患者咳嗽,预防坠积性肺炎的形成,并尽量做到每两小时对下肢进行一次按摩,促进血液回流,预防下肢深静脉

血栓的形成。

## 7. 心理护理

骨折患者往往因疼痛、行动不便等原因而产生焦虑、抑郁等情绪。护理人员应关注患者的心理状态,给予适当的安慰和鼓励,帮助患者树立战胜疾病的信心。心理支持也是骨折康复不可或缺的一部分。

## 8. 定期复查

定期复查骨折部位的情况,确保愈合正常。必要时进行X光检查,以评估愈合情况。定期复查有助于及时发现和处理骨折愈合中的问题,确保患者顺利康复。

通过以上几方面的精心护理,骨折患者可以更快地恢复健康,重新回归正常生活。骨折后的护理是一个综合的过程,需要患者、家属和医护人员的共同努力。

(作者单位:河北省廊坊市固安县中医院)