

# 脑卒中患者的康复护理要点

□ 余荣燕

随着现代生活节奏的加快,脑卒中已成为一种常见的神经系统疾病。这种疾病不仅对患者的身体造成严重的影响,也会给患者的家庭带来沉重的负担。为了帮助脑卒中患者更好地康复。

## 一、了解脑卒中的症状

首先,了解脑卒中的症状是预防和早期发现的关键。脑卒中的常见症状包括突然的肢体无力或麻木、视力或听力丧失、言语不清、剧烈头痛等。一旦出现这些症状,应立即就医。

## 二、家庭护理要点

1.心理支持:脑卒中患者可能会面临身

体和心理的双重压力,家属应给予患者足够的心理支持,帮助他们树立康复的信心。

2.饮食调整:鼓励患者多摄入富含纤维、维生素和优质蛋白的食物,如蔬菜、水果、鱼类等,以促进身体恢复。限制高脂肪、高盐、高糖的食物摄入。

3.适度运动:在病情允许的情况下,鼓励患者进行适当的运动,如散步、太极拳等,以增强身体素质,促进血液循环。

4.避免过度疲劳:家属应合理安排患者的作息时间,避免过度疲劳,保证充足的睡眠。

5.定期检查:定期带患者去医院进行血压、

血糖、血脂等检查,以便及时了解身体状况。

## 三、康复训练指导

1.肢体训练:鼓励患者进行肢体运动,如按摩、推拿等,以促进血液循环,防止肌肉萎缩。

2.语言训练:对于语言功能受损的患者,家属应耐心倾听,鼓励患者进行简单的对话,以逐渐恢复语言能力。

3.认知训练:通过日常生活中的简单任务,如购物、整理家务等,帮助患者恢复认知功能。

4.预防压疮:保持患者皮肤清洁干燥,定期为患者翻身以预防压疮。

## 四、预防复发

1.控制危险因素:如高血压、高血脂、糖尿病等,定期检查,按时服药,以降低复发风险。

2.健康生活方式:鼓励患者保持健康的生活方式,如规律作息、均衡饮食、适量运动等。

3.心理调适:良好的心态是预防复发的重要因素。家属应关注患者的心理状态,及时给予关心和支持。

脑卒中是一种严重的疾病,但通过合理的康复护理,患者完全有可能恢复部分或全部功能。作为家属,了解并掌握这些小知识至关重要。

(作者单位:河北省邯郸市第一医院)

# 心肌炎的症状与治疗策略探析

□ 刘秋月

心肌炎是一种由病毒感染或免疫系统反应引起的心肌炎症。它通常会导致心肌损伤和功能异常,如果不及治疗,可能会对心脏功能造成严重损害。这篇文章将详细介绍心肌炎的治疗方法。

## 一、病因与症状

心肌炎主要分为两种类型:病毒性心肌炎和自身免疫性。病毒性心肌炎主要由柯萨奇 B 组和孤儿病毒感染引起,自身免疫性心肌炎则会由多种自身免疫性疾病引发,如风湿热、系统性红斑狼疮等。主要症状包括疲劳、呼吸困难、胸痛、心悸等。

## 二、治疗策略

1.休息与生活调整:心肌炎患者应避免剧烈运动,保证充足的休息时间。同时,良好的生活习惯,如规律作息、健康

饮食,有助于改善身体状况。

2.药物治疗:针对病毒性心肌炎,抗病毒药物如利巴韦林可能有所帮助。同时,一些营养心肌的药物如三磷酸腺苷、辅酶 Q10 等,有助于改善心肌代谢,促进心肌恢复。对于有严重心律失常或心力衰竭的患者,可能需要使用抗心律失常药物或利尿剂。

3.免疫调节:对于自身免疫性心肌炎,可能需要使用免疫抑制剂如糖皮质激素或硫唑嘌呤等。但这些药物的使用需在医生的指导下进行。

## 三、心理调适

心肌炎的治疗过程中,患者可能会感到焦虑、沮丧等情绪变化。家人和朋友的支持和理解非常重要,同时患者应寻求专业心理咨询师的帮助,以保持积极的心态。

## 四、预防复发

预防心肌炎复发是关键。首先,应避免过度劳累,保证充足的休息时间。其次,保持良好的生活习惯,包括健康饮食和规律作息。此外,定期进行身体检查也是预防心肌炎复发的有效方法。

## 五、总结

总的来说,对于心肌炎的治疗,关键是早期诊断和及时治疗。首先,了解和识别可能的致病原因和症状是基础。其次,患者应遵循医生的建议,接受适当的药物治疗和生活方式的改变。同时,保持积极的心态和定期的身体检查也是非常重要的。最后,对于已经康复的患者,预防复发同样关键。

(作者单位:河北省曲阳恒州医院)

# 如何科学养护前列腺

□ 刘太阳

前列腺,一个位于男性盆腔的小脏器,却承载着男性健康的重要责任。然而,很多人对前列腺养护的重要性知之甚少。随着现代生活节奏的加快和环境污染的加剧,前列腺问题正日益成为男性健康的一个重要隐患。那么,我们该如何科学地养护前列腺呢?下面就为大家科普一下。

## 一、保持良好生活习惯

1.饮食健康:饮食清淡,避免过度油腻、辛辣、刺激性食物,多食用富含维生素的水果和蔬菜。

2.规律作息:保持规律的作息时间,避免熬夜和过度疲劳,保证充足的睡眠。

3.适当运动:适当的运动有助于促进血液循环,增强身体抵抗力,有利于前列腺的健康。

4.控制性生活:保持适度的性生活,避免过度纵欲或禁欲,以免前列腺过度

充血。

## 二、保持良好的心理状态

1.放松心情:避免过度紧张、焦虑,保持良好的心态,有利于前列腺的健康。

2.积极面对:面对生活中的压力和困难,积极应对,避免情绪波动对前列腺的影响。

## 三、定期进行体检

1.定期进行前列腺检查:定期进行前列腺检查,及时发现前列腺疾病,早期治疗。

2.定期体检:除了前列腺检查外,还应定期进行其他身体检查,如 B 超、尿常规等,以全面了解身体状况。

## 四、自我保健方法

1.避免久坐:长时间久坐会使前列腺受到压迫,导致前列腺充血、水肿等问题,因此应避免长时间久坐。

2.多饮水:多喝水有助于保持前列腺液的正常分泌,有利于前列腺的健康。

3.避免过度憋尿:过度憋尿会使膀胱充盈过度,压迫前列腺,导致排尿不畅等问题,因此应避免过度憋尿。

4.按摩前列腺:适当的按摩前列腺可以促进血液循环,有利于前列腺的健康。但要注意按摩的方法和力度,避免对前列腺造成损伤。

## 五、及时就医

如果发现前列腺疾病的症状,如尿频、尿急、尿痛等,应及时就医,接受专业医生的诊断和治疗。在医生的指导下进行治疗,切勿自行用药。

总之,养护前列腺需要从多个方面入手,包括保持健康的生活方式、良好的心理状态、定期进行体检和自我保健方法等。同时,如果出现症状应及时就医,接受专业治疗。只有这样,才能保持前列腺的健康,提高生活质量。

(作者单位:河南省驻马店市中心医院)

高血压,这是一种在当今社会中非常常见的慢性疾病,影响着全球数亿人的健康。本文将为读者提供一篇关于高血压治疗的全面科普文章,从发病机制到治疗方法,一一解读。

## 一、认识高血压

高血压,顾名思义,是指血液对血管壁的压力过高。这种压力升高可能导致血管损伤、心脏负担加重,进而引发一系列严重的并发症,如心脏病、脑卒中、肾衰竭等。高血压通常无症状,可能在体检或其他检查中无意中发现。

## 二、高血压的分类与成因

高血压可分为原发性高血压和继发性高血压。原发性高血压通常找不到明确的病因,可能由遗传、环境、生活习惯等多种因素共同作用导致。继发性高血压则通常由某些明确的疾病或病因(如肾脏疾病、内分泌疾病、睡眠呼吸暂停综合症等)引起。不论何种类型,高血压都是一种需要密切监测和管理的慢性疾病。

## 三、高血压的治疗方法

1.生活方式调整:这是治疗高血压的基础。包括饮食调整(低盐、低脂肪),增加运动,控制体重,保持良好的睡眠和情绪等。戒烟也是至关重要的。

2.药物治疗:对于一些无法通过生活方式调整达到良好控制血压的患者,可能需要使用药物。目前市面上有多种类型的药物,包括降压药、利尿剂、 $\beta$ 受体拮抗剂等,应在医生的指导下使用。

3.介入治疗:对于某些特殊的高血压患者,如严重的心血管疾病或肾功能不全,可能需要采用介入治疗,如肾动脉栓塞术、心脏搭桥手术等。

## 四、治疗过程中的注意事项

1.不要自行停药或更改药物剂量,应在医生的指导下进行调整。

2.高血压通常需要联合用药以控制血压,患者应理解并配合医生的治疗方案。

3.保持良好的心态对高血压的控制至关重要。焦虑、压力等负面情绪可能影响血压,应学会调节情绪。

4.定期进行体检,包括血糖、血脂、肾功能等,以便及时发现并处理潜在的并发症。

总结来说,高血压的治疗是一个综合而长期的过程。患者应在医生的指导下,配合生活方式调整、药物治疗、自我管理等手段,共同管理好自己的血压。让我们一起努力,减少高血压对人类健康的威胁。

(作者单位:河北省曲阳县第二医院)

# 高血压的发病机制与治疗方法

□ 邵琳

# 探讨无痛分娩的优点与风险

□ 马立娜

分娩会产生疼痛,主要是因为分娩过程中会有规律、频繁地宫缩,子宫收缩便会产生较强的痛感,除了宫缩阵痛,还会牵扯到盆腔的其他器官,也会造成疼痛。产痛可引起产妇产体内儿茶酚胺增加,导致心率增快,血压增高以及胎盘血流量的减少,这些对产妇及胎儿都是有害的。

## 1.什么是无痛分娩

除了急产这一特殊情况,大部分女性总产程在 7-9 小时,也就意味着从出现分娩征兆到胎儿娩出,女性会忍受分娩疼痛。无痛分娩就是在维护产妇及胎儿安全的原则下,通过正确用药,不影响子宫规律性收缩,即可阻断分娩时的痛觉神经传递,从而达到避免或减轻分娩痛苦的目的。“无痛分娩”并不能达

到真正意义上的“无痛”,它的应用是让难以忍受的子宫收缩阵痛变为可忍受,或只是感受子宫收缩而不痛。目前,“无痛分娩”多采用“硬膜外麻醉”。

## 2.无痛分娩的优点

很多女性因为对分娩有恐惧,又害怕身体不能长时间忍受疼痛,往往会在有顺产指征的情况下主动选择剖宫产。但剖宫产并不是一种分娩方式,而是在不能正常阴道分娩时的外科手术,无论是对女性自身还是新生儿都有一定的不利影响。而无痛分娩的出现减轻了阴道分娩的痛苦,当然,无痛分娩对女性的意义不仅仅是减轻疼痛或实现无痛,而是通过缓解疼痛让分娩过程更轻松,为胎儿顺利娩出创造了有

利条件。第一产程时间最长,也是阵痛最剧烈的时间段,通过精确定量给予镇痛药物将分娩疼痛降到最低,可以明显加速分娩,缩短第一产程的时间。无痛分娩过程中产妇始终保持清醒,有效缓解产妇产紧张的情绪,避免情绪不稳定造成不宫缩规律,产妇可以准确按照医生指导配合用力。

## 3.无痛分娩的适应症和禁忌证

无痛分娩能够减轻甚至消除分娩阵痛,但并不是所有女性都可以开展无痛分娩,一定要明确无痛分娩的适应症和禁忌证。无痛分娩是针对自然分娩,有剖宫产适应症就不用考虑无痛分娩,而硬膜外禁忌证、凝血功能障碍、反复难治性低血压及低血容量等人群均不适合无痛分娩。

## 4.无痛分娩的风险

无痛分娩的优点非常明显,但也具有一定的风险,因为硬膜外麻醉属于侵入性操作,针头可能会穿破硬脊膜漏出较多脊髓液。麻醉药物会抑制周边血管的交感神经,使血管放松、血压下降,而痛觉减轻可能延缓子宫扩张。虽然截瘫、硬膜外或者脊椎血肿发生的概率非常低,但还是无不能完全杜绝,这些风险都应正视。

在分娩前一定要正确认识无痛分娩,严格按照医生的指示做好分娩准备,时刻关注身体的情况变化,尽量保持心情舒畅,分娩过程中认真配合医生完成相关操作,迎接新生命诞生。

(作者单位:河北省邢台市任泽区人民医院)