

浅谈脑梗塞患者的家庭护理与健康管理策略

□ 刘海生

脑梗塞是一种常见的神经系统疾病，其特征是脑血管阻塞导致脑部缺血、缺氧和坏死。对于脑梗塞患者来说，家庭护理和健康管理策略至关重要，有助于促进康复，预防复发。本文将向大家介绍脑梗塞患者的家庭护理与健康管理策略。

一、家庭护理

1. 休息与环境：脑梗塞患者需要充足的休息时间，因此应确保患者的卧室安静、舒适，避免噪音和干扰。保持室内空气流通，有助于缓解病情。

2. 饮食管理：脑梗塞患者的饮食应以清淡、易消化的食物为主，避免过咸、过油腻的食物。鼓励患者多喝水，保持身体的

水分平衡。

3. 排便管理：脑梗塞患者常常出现便秘的情况，这会增加心脑血管负担。因此，应鼓励患者规律排便，多吃富含膳食纤维的食物，必要时可使用缓泻药。

4. 情绪管理：脑梗塞患者常常会出现焦虑、抑郁等情绪问题，这会影响康复进程。家属应给予患者关爱和支持，帮助患者树立信心，积极面对疾病。

5. 康复训练：在医生的指导下，进行适当的肢体康复训练，如按摩、被动运动等，有助于促进血液循环，预防肌肉萎缩。

二、健康管理策略

1. 控制危险因素：脑梗塞的主要危险

因素包括高血压、高血脂、糖尿病等。患者应定期监测血压、血糖和血脂水平，遵循医生的建议，合理用药，控制病情。

2. 戒烟限酒：吸烟和过量饮酒是脑梗塞的危险因素，戒烟限酒有助于降低复发的风险。

3. 定期检查：患者应定期进行头部CT或MRI检查，了解病情变化。同时，根据医生建议进行其他相关检查，如血液检查、心电图等。

4. 保持健康生活方式：合理安排作息时间，保证充足的睡眠；适当进行有氧运动，如散步、慢跑等，增强体质；保持良好的心态，积极面对疾病。

5. 避免过度劳累：脑梗塞患者应避免过度劳累，避免长时间处于紧张的工作状态中。适当休息，合理安排工作与休息时间。

6. 防寒保暖：冬季是脑梗塞的高发季节，患者应注意防寒保暖，避免感冒等疾病加重症状。

总之，脑梗塞患者的家庭护理与健康管理策略至关重要。在医生的指导下，患者和家属应共同努力，关注患者的身体状况，调整生活方式，控制危险因素，促进康复。同时，家属应给予患者关爱和支持，帮助患者树立信心，积极面对疾病。希望这些策略能够帮助到广大脑梗塞患者和家庭。

(作者单位：河北省玉田县中医医院)

探讨儿童口腔健康的重要性和注意事项

□ 崔彩霞

儿童口腔健康是全身健康的重要组成部分。因为口腔是消化系统的入口，许多全身性疾病的早期预警信号都源自口腔。然而，许多家长可能对儿童口腔健康的重要性认识不足，或者缺乏正确的护理知识。本文将探讨儿童口腔健康的重要性及关注点，帮助家长们更好地关注和维护孩子的口腔健康。

一、儿童口腔健康的重要性

1. 生长发育：健康的口腔环境对于儿童的生长发育至关重要。良好的口腔卫生习惯有助于促进消化系统、面部骨骼的正常发育，以及语言能力的形成。

2. 预防疾病：口腔疾病如龋齿和牙周病不仅影响美观和口腔功能，还可能引发全身性的并发症，如感染、营养不良和呼吸道感染等。

3. 心理影响：儿童时期的口腔健康问题可能会对孩子的自信心和自尊心产生负面影响。因此，关注儿童口腔健康也是关注他们的心理健康。

二、关注点

1. 刷牙习惯：刷牙是维护儿童口腔健康的基本方法，家长应教育孩子正确使用软毛牙刷和含氟牙膏。建议每天早晚刷牙，尤其在餐后要进行漱口。

2. 定期口腔检查：定期带孩子去口腔科医生处检查，不仅能及时发现和处理口腔问题，还能帮助医生了解孩子的口腔卫生习惯，给出更针对性的建议。

3. 饮食健康：避免过多的甜食和软饮料，因为它们容易导致龋齿。鼓励孩子多吃蔬菜、水果和高纤维食物，有助于清洁牙齿。

4. 预防性护理：教孩子学会使用牙线，因为这对于维护牙周健康非常重要。此外，定期更换牙刷等口腔护理工具，避免细菌传播。

5. 早期发现：如果孩子有任何疑问

或疼痛，应及时就医。轻微的口腔问题如牙龈炎或龋齿可能在初期就能被发现和处理。

儿童时期的口腔健康对未来的生活质量和身体健康有着深远影响。家长们应该对儿童的口腔健康给予足够的重视，并提供正确的护理指导。定期带孩子去口腔科医生那里检查，提供良好的饮食习惯，教导他们正确使用牙线和定期更换口腔护理产品，都是维护儿童口腔健康的重要步骤。如果孩子口腔有任何不适或疼痛，应及时就医。

(作者单位：河南省南阳市口腔医院)

中医皮肤科治疗痤疮和湿疹的方法

□ 陈功朋

痤疮和湿疹是两种常见的皮肤病，它们的症状和治疗方法都有其独特之处。中医皮肤科在处理这两种疾病时，有其独特的理论和方法，旨在帮助患者恢复健康皮肤。本文将详细介绍中医皮肤科对于痤疮和湿疹的治疗策略。

痤疮是毛囊皮脂腺的慢性炎症性疾病，其发生与内分泌、遗传、免疫等多种因素有关。中医认为痤疮与肺、脾、肾功能失调有关，特别是肺、脾、肾功能失调。在治疗痤疮时，中医通常采用内服和外用的方法。

1. 内服：根据患者的体质和症状，选用清热解毒、活血化瘀、健脾利湿的中药进行治疗。常用的药物有金银花、连翘、丹参、白术、茯苓等。同时，可根据病情适当调整方剂，如加用活血通络的药物以促进炎症吸收。

2. 外用：对于轻度痤疮，可采用清

热解毒的中药面膜进行治疗。对于中度及以上痤疮，可使用中药水杨酸制剂、维A酸类药物等进行治疗。同时，注意保持皮肤清洁，避免过度挤压和刺激患处。

湿疹是一种由多种因素引起的皮肤炎症性疾病，其发生与免疫、遗传、环境等多种因素有关。中医认为湿疹与湿邪有关，湿邪易伤阳气，导致皮肤失养。在治疗湿疹时，中医通常采用祛湿、清热、解毒、调和气血的方法。

1. 祛湿：湿疹患者多有湿邪内盛的情况，因此祛湿是治疗湿疹的关键。可选用具有祛湿作用的中药，如薏苡仁、茯苓、白术等。同时，可配合针灸、拔罐等中医疗法，以促进湿邪排出。

2. 清热解湿：湿疹患者常伴有热象表现，如红肿、瘙痒等。因此，选用具有清热解湿作用的中药进行调理，如金银花、黄连、黄柏等。同时，注意保持皮肤清洁

干燥，避免食用辛辣、刺激性食物。

3. 调和气血：湿疹患者常伴有气血不足或失衡的情况，导致皮肤失养而出现干燥、粗糙等症状。因此，调和气血也是治疗湿疹的重要方面。可选用具有补益气血作用的中药进行调理，如当归、黄芪等。

中医皮肤科在治疗痤疮和湿疹时，有其独特的理论和方法。针对不同患者的具体情况，采用内服和外用的方法进行综合调理，以达到治疗疾病的目的。在日常生活中，湿疹患者应注意保持皮肤清洁干燥，避免过度抓挠患处，避免食用易引起过敏的食物。而痤疮患者应注意饮食清淡，避免使用油腻、辛辣的食物，并注意面部清洁。此外，保持良好的作息和情绪管理也对预防和治疗这两种疾病非常重要。

(作者单位：山东省东平县人民医院)

心包炎是一种常见的心血管疾病，但它往往被人们忽视，因为它常常没有明显的症状。然而，如果心包炎得不到及时的治疗，可能会引发严重的心律失常、心包压塞、心衰等并发症，甚至可能威胁生命。本文将为您介绍心包炎的奥秘，带您了解这一隐匿的“心”危机。

心包炎是一种由各种原因引起的心包炎症性疾病，主要症状包括胸痛、呼吸困难、咳嗽和乏力等。炎症导致心包膜充血、水肿，进而导致心脏舒张受限。心包炎可分为急性、亚急性和慢性，其中急性心包炎最为严重。

尽管心包炎可能没有明显的症状，但它可能隐藏着巨大的危机。首先，长期的心包炎可能导致心包增厚，影响心脏的舒张功能，进而引发心力衰竭。其次，心包炎还可能引发心律失常，包括快速性心律失常和缓慢性心律失常。这些心律失常可能导致心悸、头晕、晕厥甚至猝死。此外，心包炎还可能引起心脏压塞，这是由于心包渗出的液体积聚无法排出所致，这可能是致命的。

诊断心包炎主要依赖于医生的体格检查和相关实验室检查。最常见的检查包括心电图、超声心动图和X光片。心电图可以检测到心律失常的存在；超声心动图可以观察到心包积液和心包增厚；X光片可以评估肺部和心脏的形态。

治疗心包炎的关键在于早期发现和及时治疗。对于急性心包炎，抗炎药物如非甾体类抗炎药(NSAIDs)或抗生素可能有效。慢性心包炎的治疗可能需要手术干预，如心包剥离术或心包穿刺引流术，以减轻心脏的负担。同时，患者需要定期进行心电图和超声心动图检查，以监测病情的变化。

为了预防心包炎，人们应该注意保持良好的生活习惯和情绪状态。首先，保持健康的饮食和良好的营养摄入有助于维持免疫系统的正常功能。其次，避免过度劳累和精神压力，保持充足的睡眠和适当的运动也有助于增强身体的抵抗力。此外，接种疫苗和定期接受体检有助于及早发现潜在的心血管疾病风险，从而采取相应的预防措施。

心包炎是一种潜在的“心”危机，虽然它可能没有明显的症状，但长期不治可能导致严重的并发症。了解心包炎的基本知识，识别其隐藏的危机，掌握诊断方法和治疗策略对于预防和治疗心包炎至关重要。保持良好的生活习惯和情绪状态以及定期接受体检是预防心包炎的有效措施。通过本文的科普内容，我们希望能够提高大众对心包炎的认识，降低其带来的潜在风险。

(作者单位：河北省张家口市第一医院)

浅谈心包炎的症状与治疗方法

□ 贾晓静

乳腺肿瘤的早期预防和治疗方式

□ 任睿泽

在我们的日常生活中，乳腺肿瘤这个潜伏在女性身体中的“虫”，正悄悄地形成。当虫最终破裂时，乳腺肿瘤可能已经迅速蔓延至全身，将患者的健康置于危险之中。然而，在现代医学的指引下，我们有机会以早期预防和治疗的的方式，将这个“虫”化解，帮助患者重新焕发生命的光芒。

一、预防

1. 健康生活方式：保持健康的生活方式，如均衡饮食、适量运动、充足睡眠等，有助于降低乳腺肿瘤的发生风险。

2. 定期检查：建议女性朋友定期进行乳腺检查，包括自我检查和医生检查。尽早发现异常，有助于早期治疗。

3. 避免滥用药物：长期滥用药物，如激素类药物，可能增加乳腺肿瘤的发生风险，因此应避免滥用药物。

4. 遗传咨询：对于有家族遗传史的女性，应定期进行基因检测，以便及早发现潜在风险。

二、识别

1. 症状：乳腺肿瘤常见的症状包括乳房肿块、疼痛、乳头溢液等。如果出现这些症状，应及时就医。

2. 自我检查：女性朋友应学会定期进行自我检查，包括观察乳房外观、触摸肿块等。自我检查有助于早期发现肿瘤。

3. 医生检查：医生会进行触诊、超声、钼靶X线摄影等检查，以确定肿瘤的性质和位置，以及是否需要进一步治疗。

三、治疗

1. 良性肿瘤：大多数乳腺良性肿瘤可以通过手术切除治愈。治疗方法包括微创手术和传统手术，具体选择应根据肿瘤位置、大小和患者情况而定。

2. 恶性肿瘤：乳腺恶性肿瘤的治疗方法包括手术、放疗、化疗和靶向治疗等。治疗方法的选择应根据肿瘤分期、患者年龄、健康状况等因素而定。在治疗过程中，患者应保持乐观心态，积极配合医生治疗。

3. 综合治疗：对于复杂病例，可能需要多学科合作，如肿瘤科、乳腺外科、放疗科、病理科等，共同制定综合治疗方案。

4. 随访：治疗后，患者应定期进行随访，以便医生评估治疗效果，以及及时发现复发迹象。

5. 心理调适：乳腺肿瘤治疗过程中，患者可能出现心理压力和焦虑。家庭、朋友的支持和心理疏导对患者的康复至关重要。

四、结语

乳腺肿瘤虽是女性健康的一大威胁，但通过正确的预防和早期识别，以及科学的治疗，多数患者可以获得良好的预后。我们呼吁广大女性朋友关注自身健康，定期进行乳腺检查，及早发现并应对乳腺异常。同时，我们也呼吁医疗机构加强乳腺肿瘤的科普教育，提高公众的认知水平，共同维护女性健康。

(作者单位：河北省沧州中西医结合医院)