

脑卒中的症状及预防措施

□ 张印停

在生活中，我们经常听到脑卒中这个词，它是一种严重的疾病，给患者和家人都带来了巨大的痛苦。那么，究竟什么是脑卒中？它有哪些症状？我们又该如何预防呢？让我们一起来深入了解。

一、什么是脑卒中

脑卒中是一种由于血管破裂或阻塞导致血液无法流到脑部而引起的疾病。它通常会导致严重的神经系统症状，包括头痛、眩晕、呕吐、肢体无力等。如果不及时治疗，可能会对患者的生命构成威胁。

二、脑卒中的症状

1. 突然出现的眩晕或平衡问题：这是由于脑部供血不足引起的。
2. 突然的视力问题或失明：可能是视网

膜动脉阻塞的征兆。

3. 突然的口齿不清或无法说话：可能是语言区域的供血不足。

4. 突然的剧烈头痛：可能是脑血管破裂或血压升高的征兆。

5. 突然的跌倒或肢体无力：这可能是大脑的神经区域供血不足导致的。

6. 精神状态改变：例如，意识模糊、抑郁、焦虑等。

三、预防措施

1. 控制血压：定期监测血压，并在医生的指导下调整药物。

2. 戒烟：吸烟是脑卒中发病的一个重要危险因素，戒烟可以显著降低脑卒中的风险。

3. 健康饮食：饮食应包括大量的蔬菜、水

果、全谷物和健康脂肪食物。减少饱和脂肪和糖的摄入。

4. 保持适度的运动：每周至少 150 分钟的中等强度运动，如步行、游泳或骑自行车。

5. 控制糖尿病：糖尿病患者发生脑卒中的风险更高，应积极控制血糖。

6. 定期进行健康检查：对于有家族史或其他危险因素的人，定期进行健康检查可以帮助及早发现脑卒中的风险。

7. 学习正确的服药方式：避免服用突然改变血压的药物，应在医生的指导下调整剂量。

8. 控制体重：肥胖会增加患高血压和糖尿病的风险，应积极控制体重。

四、急救措施

当您或您身边的人出现脑卒中的症状

时，应立即拨打急救电话寻求帮助。在等待救护车到来之前，可以采取以下紧急措施：

1. 将患者移至平躺位置，确保呼吸道畅通。

2. 对于呕吐，应让头部向一侧倾斜，以免阻塞呼吸道。

3. 监测患者的生命体征，如心率、呼吸和血氧饱和度。

4. 在等待救护车到来时，应保持冷静并与患者在一起，给予他们安慰和支持。

总之，了解脑卒中的症状及预防措施对于降低脑卒中的风险和及时就医至关重要。定期进行健康检查、保持健康的生活方式和积极控制相关危险因素是预防脑卒中的关键。如有疑问，请及时就医咨询。

(作者单位：故城县中医医院)

伤口愈合不良的原因及护理方法

□ 李玉娜

伤口愈合不良是外科手术后的常见问题，可能导致感染、出血、疤痕增生等问题。了解导致伤口愈合不良的原因并采取适当的护理措施对于确保患者康复至关重要。以下是对伤口愈合不良的原因及护理的详细介绍，包括要点、建议和注意事项。

一、伤口愈合不良的原因

1. 感染：细菌或其他微生物可能侵入伤口，引发感染，阻碍伤口愈合。

2. 出血：伤口较大的情况下，容易发生出血，导致愈合延迟。

3. 营养不良：身体缺乏必要的营养成分，如蛋白质，可能导致伤口愈合缓慢。

4. 药物或药物副作用：某些药物可能影响伤口愈合，同时滥用药物或药物副作用也可能导致问题。

5. 疤痕体质：个体差异导致疤痕过度增生，影响伤口愈合。

6. 护理不当：如未按照医生指示正确更换敷料、消毒等，可能导致伤口愈

合不良。

二、护理建议

1. 保持伤口干燥：在术后一段时间内，保持伤口干燥对于防止感染非常重要。

2. 定期更换敷料：按照医生建议定期更换敷料，确保伤口清洁干燥。

3. 遵循医生指示使用抗生素或其他药物：根据医生建议使用必要的抗生素或其他药物，以预防感染。

4. 适当活动：术后适当活动有助于血液循环和预防血栓形成，但应避免剧烈运动对伤口造成刺激。

5. 饮食调理：增加蛋白质、维生素和矿物质的摄入，如多吃新鲜水果蔬菜、瘦肉、蛋奶等，以促进伤口愈合。

6. 避免抓挠和触摸伤口：避免用手抓挠或触摸伤口，以免引起感染和疤痕增生。

7. 保持心情愉快：良好的情绪有助于提高身体免疫力，促进伤口愈合。

三、注意事项

1. 如有发热、疼痛、出血等异常症状，

及时就医。

2. 避免剧烈运动和过度劳累，以免对伤口造成刺激。

3. 避免使用可能引起不良反应的药物和成分，如避免使用含有激素成分的药物。

4. 疤痕体质者在术后应加强疤痕管理，如使用适当的祛疤药物等。

5. 遵循医生的恢复时间表，不要过早进行剧烈活动或工作。

6. 如伤口长时间未愈合或出现其他不适症状，及时咨询医生或专业医疗人员，以便得到及时的指导和建议。

总之，了解伤口愈合不良的原因及采取适当的护理措施对于确保患者顺利康复至关重要。通过了解以上护理要点和建议，患者可以更好地应对伤口愈合过程中的各种问题，加速恢复过程。同时，保持积极的心态和充足的营养摄入也对恢复过程有积极的影响。

(作者单位：大城县中医医院)

孕妈妈的科学饮食方法

□ 薛净

怀孕，对于每个孕妈妈来说，都是生命中一段特殊的时期。在这个时期，孕妈妈不仅要关注自己的健康，还要考虑到腹中胎儿的生长发育。因此，孕妈妈的餐桌智慧就显得尤为重要。本文将为孕妈妈们提供一些科学饮食指导，帮助她们在孕期保持健康和营养。

一、合理搭配食物

孕妈妈在孕期需要摄入足够的营养，以满足自身和胎儿的需求。因此，合理搭配食物是至关重要的。孕妈妈应该遵循以下原则：

1. 主食选择：碳水化合物是人体能量的主要来源，应保证每天的主食摄入量。孕妈妈可以选择全麦面包、糙米、燕麦等低糖、高纤维的碳水化合物。

2. 蛋白质来源：蛋白质对于胎儿的生长发育至关重要，孕妈妈应选择富含蛋白质的食物，如鱼肉、瘦肉、豆类等。

3. 蔬菜水果：蔬菜水果富含维生素、矿物质和膳食纤维，对孕妈妈的健康和胎儿的发育都有益处。孕妈妈应多吃新鲜蔬菜水果，适量摄入。

4. 适量脂肪：适量的脂肪摄入对于胎儿的神经系统和视力发育有益。孕妈妈可以选择富含不饱和脂肪酸的食物，如鱼类、坚果、橄榄油等。

二、合理安排餐次

孕妈妈在孕期需要摄入更多的热量和营养，因此合理安排餐次是十分重要的。建议孕妈妈采取少食多餐的饮食方式，每日可分为 5-6 餐，早餐和午餐之间以及下午加餐可适当增加热量较高的食物。晚餐应适量清淡，避免过饱。此外，孕妈妈应尽量避免食用过于油腻、辛辣、刺激性的食物，以免影响睡眠和消化。

三、关注营养素补充

孕妈妈在孕期需要摄入更多的营

养素，如蛋白质、钙、铁、维生素 D 等。因此，适当补充营养素是必要的。但需要注意的是，营养素的补充应根据医生的建议，切勿过量服用，以免对自身和胎儿造成不良影响。

四、适量运动与均衡饮食相结合

孕期适量的运动有助于控制体重增长和保持身体健康。孕妈妈在孕期可以选择适合自己的运动方式，如散步、瑜伽等，以促进身体健康和分娩过程。此外，均衡饮食也是保持身体健康的重要因素。孕妈妈应注重食物的多样性、均衡性和营养性，以确保自身和胎儿的健康。

总之，孕妈妈的餐桌智慧对于自身和胎儿的健康至关重要。通过合理搭配食物、合理安排餐次、关注营养素补充以及适量运动与均衡饮食相结合等方法，孕妈妈可以更好地保障自身和胎儿的健康。

(作者单位：定州市人民医院)

心律失常的日常护理措施

□ 杨淑芬

心律失常是一种常见的心血管疾病，患者可能会出现心悸、胸闷、头晕等症状。为了保持良好的生活习惯，预防心律失常的发作，患者可以从以下几个方面入手，做好日常护理。

一、保持健康的生活方式

1. 合理饮食：饮食对心律失常的影响很大，患者应保持清淡饮食，避免过度摄入盐分、油脂和糖分等刺激性物质。同时，适量摄入富含维生素、矿物质和膳食纤维的食物，如水果、蔬菜、粗粮等，以保持身体健康。

2. 适量运动：适当的运动可以增强心肺功能，改善血液循环，对于心律失常患者来说尤其重要。患者可以选择散步、慢跑、游泳等

温和的运动方式，根据自身身体状况合理安排运动时间和强度。

3. 充足睡眠：睡眠对心律失常也有影响，患者应保持规律的作息时间，保证充足的睡眠时间，避免熬夜。同时，避免睡前过度兴奋或焦虑，保持平和的心态。

二、调整生活习惯

1. 戒烟限酒：吸烟和饮酒是心律失常的常见诱因，患者应戒烟限酒，避免烟草和酒精对心血管系统的伤害。

2. 控制情绪：情绪波动是心律失常的一个危险因素，患者应保持平和的心态，避免情绪激动和紧张。遇到问题时，可以通过呼吸

放松训练、音乐放松等方式调节情绪。

3. 定期体检：定期体检可以帮助患者及早发现心律失常和其他心血管疾病，及时就医和治疗。建议患者定期到医院进行心电图等检查，以便及时了解病情。

三、保持良好的生活习惯有助于预防心律失常发作

1. 合理安排工作和生活：患者在工作和生活上应该合理安排时间，避免过度劳累和精神紧张，保持良好的工作和生活平衡。

2. 避免过度疲劳：过度疲劳可能导致身体和心理的负担加重，从而引发心律失常。因此，患者应该合理安排作息时间，保证充足的

休息时间。

3. 健康的生活习惯：患者应该保持健康的生活习惯，如定时定量饮食、不暴饮暴食、不过度饥饿等，以维持身体健康。

4. 保持良好的心态：良好的心态对预防心律失常非常重要。患者在日常生活中应该注意调节情绪，避免过度焦虑和紧张，保持积极乐观的心态。

总之，保持良好的生活习惯对于心律失常患者非常重要。通过合理的饮食、适量的运动、充足的睡眠、戒烟限酒、控制情绪、定期体检等方式，可以帮助患者预防心律失常的发作，保持身体健康。

(作者单位：盐山县人民医院)

关节脱位的全面护理策略

□ 夏晓

关节脱位是一种常见的骨骼肌肉系统疾病，常常由于外力冲击导致。关节脱位不仅影响患者的日常生活，还可能引发严重的疼痛和功能障碍。因此，全面有效的护理策略对于关节脱位患者来说至关重要。本文将从专家的角度，解析关节脱位的全面护理策略。

一、关节脱位的常见类型

关节脱位分为肘关节脱位、肩关节脱位、手指关节脱位等几种常见类型。不同类型的关节脱位，其症状和护理方法也有所不同。因此，了解并识别自己的关节脱位类型，对于患者来说至关重要。

二、全面护理策略

1. 心理护理：关节脱位常常伴随着疼痛和不适，患者容易产生焦虑和恐惧。因此，心理护理是全面护理的关键。医护人员应积极与患者沟通，给予关爱和支持，帮助患者树立战胜疾病的信心。

2. 复位后的固定：关节复位后，为防止再次脱位，需要进行固定。常用的固定方法有夹板固定、石膏固定和手术固定等。根据具体情况，医护人员应指导患者选择合适的固定方法，并告知注意事项。

3. 康复训练：康复训练是关节脱位护理的重要组成部分。在关节复位并固定后，患者应尽早开始康复训练，如手指弯曲、伸展等基本动作，以防止肌肉萎缩和关节僵硬。在康复过程中，医护人员应给予指导和支

持，帮助患者逐步恢复正常的活动能力。

4. 饮食调理：合理的饮食调理对关节脱位的恢复具有积极作用。患者应摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，以促进伤口愈合和身体恢复。同时，应避免辛辣、刺激性食物，以防止炎症加重。

5. 预防感染：关节脱位常常伴随着伤口，因此预防感染至关重要。医护人员应定期检查患者的伤口情况，及时处理感染迹象，并指导患者正确使用抗生素等药物。

6. 复查与随访：患者应在复位后定期进行复查，以了解恢复情况。医护人员应根据患者的恢复情况，调整护理方案，确保患者得到最佳的护理效果。此外，患者还应定期接受医护人员的随访，以便及时发现问题，确保关节脱位的完全康复。

关节脱位是一种常见的骨骼肌肉系统疾病，全面有效的护理策略对于患者的康复至关重要。从专家的角度出发，心理护理、复位后的固定、康复训练、饮食调理、预防感染以及复查与随访等是关节脱位全面护理的关键环节。

(作者单位：四川省攀枝花市中心医院)